



H&C Gezond Werken Op Kantoor (GWOK)

Aanleiding

RSI-klachten, tegenwoordig ook wel CANS genoemd, vormen een groot economisch- en gezondheidsprobleem, met name in kantooromgevingen. Ze leiden tot verminderd functioneren, arbeidsverzuim en hoge medische uitgaven. Enkele feiten:

- 20-40% van de medewerkers meldt RSI-klachten, in sommige sectoren zelfs 65%;
- een medewerker heeft 50% meer kans op nekklachten als hij/zij de hele dag zittend werkt;
- fysieke belasting, ongunstige werkhoudingen en werkgedrag zijn bewezen voorspellers voor klachten en verzuim.

Bij beeldschermwerk is sprake van eenzijdige, statische belasting, vaak in ongunstige houdingen of met gespannen spieren. Tevens is bewegingsarmoede een groot lichamelijk probleem bij beeldschermwerk, omdat daardoor de doorbloeding en lichaamsconditie vermindert.

Met de H&C GWOK houdt u de lichamelijke belastingen en RSI-klachten onder controle. Daarnaast verplicht de Arbwet de werkgever haar werknemers voorlichting en onderricht te geven over de specifieke arbeidsrisico's. Met de H&C GWOK voldoet u hieraan.

Doelstellingen

De H&C GWOK is preventief bedoeld. De deelnemers weten wat belastende en gezonde werktechnieken zijn en kunnen deze toepassen in de praktijk. De training richt zich primair op de werksituatie. De factoren voor gezond lichaamsgebruik gelden evenwel ook in de privésituatie.

Doelgroep

Beeldschermwerkers.

Werkwijze

De nadruk ligt op de praktijk. Doel is immers dat de medewerkers de gewenste werktechnieken gaan toepassen. Om de medewerkers de omslag naar 'anders werken' te laten maken, komen in de training de volgende onderdelen aan bod:

- lichaamsbouw
- oorzaken en gevolgen van overbelasting van spieren en gewrichten
- juiste belastingen van spieren en gewrichten
- juiste werktechnieken, onder andere houdingen, houdingsafwisseling, beweging, ontspanning
- belastbaarheid en fitheid
- weerstanden en oplossingen om de juiste werktechnieken toe te passen in de praktijk
- privésituaties



H&C hanteert daarbij 2 basismodellen:

- Het belasting-belastbaarheidsmodel (balans tussen de belastingen en de individuele belastbaarheid)
- Het 5W-model (werkwijze, werkplek, werktaken, werktijden, werkdruk)

Per training bestaat de groep maximaal uit 10 deelnemers. De H&C GWOK bestaat uit een gezamenlijke workshop van 1,5 uur, gevolgd door individuele sessies/begeleidingen van in totaal 3,5 uur. Aan het eind vindt een evaluatie plaats van 1 uur. De training vindt plaats in het bedrijf, in de eigen werksituatie ('training on the job').

In overleg met u maken we een projectplan. Daarin kunnen aanvullende activiteiten opgenomen worden, zoals:

- evaluatieverslag
- borging en vervolgactiviteiten voor gezond lichaamsgebruik
- individuele vervolgadvisen
- brainstormsessie over ergonomische verbeteringen in de praktijk
- rol leidinggevende of ergocoach

Resultaten

- Inzicht in belastingen en wijze van (gezond) lichaamsgebruik
- Kunnen toepassen van gezonde werktechnieken
- Motivatie om de gezonde werktechnieken te gaan toepassen in de dagelijkse praktijk (veranderingsbereidheid)
- Voorkomen van RSI-klachten

*H&C Gezond werken op Kantoor is onderdeel van het concept Return on Health.
Return on Health garandeert een optimale fysieke inzetbaarheid van uw medewerkers.*