



**Gezond werk
VERLICHT DE LAST!**



Voorkómen van aandoeningen aan het bewegingsapparaat (spier- en skeletaandoeningen – SSA's) door middel van actieve werknemersparticipatie: tips voor goede praktijken

Belangrijke punten

- Werkgevers zijn wettelijk verplicht om werknemers en hun vertegenwoordigers te raadplegen over risicofactoren voor aandoeningen aan het bewegingsapparaat en het voorkomen daarvan. Volledige werknemersparticipatie gaat hierin nog een stap verder.
- Werknemersparticipatie is goed voor het bedrijf en levert de beste oplossingen op omdat de werknemers en hun vertegenwoordigers weten hoe hun werk wordt uitgevoerd en welke effecten het werk op hen heeft.
- Bij actieve werknemersparticipatie moeten de werknemers worden betrokken bij alle fasen van de beoordeling van risico's op en de preventie van SSA's, waaronder het opsporen van gevaren, het beoordelen van risico's en het kiezen en toepassen van oplossingen en het evalueren van deze oplossingen.
- Kleine bedrijven hebben als voordeel dat er tussen de eigena(a)r(en)/manager(s) en de werknemers die dagelijks met elkaar werken en omgaan nauwere sociale relaties bestaan. Bovendien kunnen zij op eenvoudige wijze werknemers betrekken bij de preventie van SSA's.

Alle informatiebladen en ander campagnemateriaal kan worden gedownload van de EU-OSHA-website van de campagne 'Een gezonde werkplek' (<https://healthy-workplaces.eu/nl>).

Gezond werk: verlicht de last!

Het Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk (EU-OSHA) voert van 2020 tot 2022 in heel Europa campagne om de aandacht te vestigen op werkgerelateerde aandoeningen aan het bewegingsapparaat en het belang van het voorkomen hiervan. Het doel is om werkgevers, werknemers en andere belanghebbenden aan te moedigen samen te werken om aandoeningen aan het bewegingsapparaat te voorkomen en een goede gezondheid van het bewegingsapparaat onder werknemers in de EU te stimuleren.

Actieve werknemersparticipatie

Actieve werknemersparticipatie, met betrokkenheid van werknemers en hun vertegenwoordigers, is essentieel om tot succesvolle interventies te komen om SSA's te voorkomen. Actieve participatie houdt in dat de werknemers die het werk uitvoeren, zijn betrokken bij zowel het bepalen van de risicofactoren voor SSA's als bij de besluitvorming over maatregelen om de problemen op te lossen. De mensen op de werkvloer hebben grondige kennis van en ervaring met de manier waarop het werk wordt gedaan en wat dit voor hen betekent.

Werknemers moeten worden betrokken bij alle fasen van de risicopreventie met betrekking tot SSA's, waaronder het vaststellen van de risicofactoren, het beoordelen van de risico's, het voorstellen van oplossingen en het besluiten welke oplossingen moeten worden uitgevoerd, het uitvoeren van de gekozen oplossingen en het monitoren en evalueren van de oplossingen.

Methoden en instrumenten

Er zijn verschillende methoden en instrumenten voor werknemersparticipatie. Daartoe behoren uitgebreide participatieve ergonomieprogramma's die het hele risicobeoordelingsproces bestrijken ⁽¹⁾, actieve participatiemethoden (bijvoorbeeld workshops, toolbox talks), brainstormen over innovatieve oplossingen en technieken ter ondersteuning van discussies (bijvoorbeeld lichaams- en gevarenmapping, en het maken van foto's). Meer passieve instrumenten zijn vragenlijsten voor een eerste gevareninventarisatie of evaluatie van de resultaten en ideeënbusen. Methoden en instrumenten zijn op verschillende manieren te combineren en af te stemmen op de behoeften en de context van de werkplek.

Een opmerking over de wetgeving

In de EU moeten alle werkgevers de werknemers en/of hun vertegenwoordigers raadplegen en hen in staat stellen op evenwichtige wijze deel te nemen aan discussies over alle kwesties in verband met veiligheid en gezondheid op het werk. In nationale wetten en/of praktijken zijn specifieke eisen vastgelegd op het gebied van informatieverstrekking en raadpleging.

Voorbeelden van participatieve acties

- Een **pvc-fabriek** betrok de werknemers bij het ontwikkelen en testen van steekwagentjes ter vermindering van het risico op aandoeningen aan het bewegingsapparaat in verband met het hanteren van zware lasten. Hierbij werd onder meer gekeken naar de samenwerking in teamverband, en tijdens een stapsgewijs proces werden verschillende mogelijkheden voor aanpassingen aan de uitrusting onderzocht, uitgeprobeerd en bijgesteld. Het management bouwde voort op de positieve ervaringen om de werknemersparticipatieactiviteiten voort te zetten.
- In een ander praktijkgeval werden **keukenactiviteiten** geanalyseerd aan de hand van een aantal participatieve workshops. De werknemers bezochten andere keukens en deden zo inspiratie op om risico's met betrekking tot aandoeningen aan het bewegingsapparaat en mogelijke verbeteringen in kaart te brengen.



Checklist voor werknemersparticipatie bij preventie van SSA's

Deze checklist ⁽²⁾ omvat de beleidslijnen en praktijken die nodig zijn voor een effectieve werknemersparticipatie bij de preventie van SSA's, alsook specifieke acties om de participatie van werknemers te waarborgen in elke stap van de risicopreventie voor een specifieke interventie. Op werkplekken met werknemersvertegenwoordigers op het gebied van veiligheid moeten zowel de vertegenwoordigers als de werknemers die het werk uitvoeren, bij de preventie worden betrokken. Het gaat om twee verschillende trajecten die zo effectief mogelijk moeten worden gecombineerd.

1. Beleidslijnen en praktijken voor preventie van SSA's en werknemersparticipatie

- **Inzet** op: preventie van SSA's; beschikbaar stellen van middelen (tijd en budget) voor alle noodzakelijke veranderingen; open discussie; vrouwen en mannen erbij betrekken - er moet rekening worden gehouden met verschillen in grootte en kracht, die moeten worden verrekend in het ontwerp van werkplekken en gereedschappen.
- **Procedures voor het melden** van verschijnselen van en risicofactoren voor SSA's – werknemers worden aangemoedigd om punten van zorg zo snel mogelijk te melden.
- **Procedures en fora voor regelmatige discussies** over veiligheid en gezondheid op het werk (VGW) met werknemers en voor het verkrijgen van hun feedback – werknemers worden aangemoedigd om voorstellen te doen om risicofactoren voor SSA's terug te dringen, werkmethoden te verbeteren en betrokken te worden bij het plannen en doorvoeren van veranderingen, onder meer ten aanzien van VWG/SSA's.
- **Managers en werknemers wordt geleerd om** verschijnselen van SSA's, risicofactoren voor SSA's en mogelijke verbeteringen te herkennen, en hoe zij problemen kunnen melden en oplossingen kunnen aandragen. Basisscholing in de beoordeling van SSA-risico's voor werknemers, zodat zij actief kunnen deelnemen aan de risicobeoordeling.

1 https://oshwiki.eu/wiki/Carrying_out_participatory_ergonomics

2 Naar checklists in: Occupational Health and Safety Council of Ontario, *MSD Prevention Series*

2. Participatie bij het opsporen van SSA-gevaaren en het beoordelen van SSA-risico's

- Helpen vaststellen van gevaaren: **vraag werknemers** of zij last hebben van pijn of ongemak in verband met hun werk - kunnen zij aangeven om welke werktaken het gaat? Vraag vervolgens naar de werkomgeving en de werkorganisatie.
- Als voor een specifieke interventie gebruik wordt gemaakt van een stuurgroep, werkgroep, ambassadeurs enzovoort, worden zij dan **bijgeschoold** over de rol van de groep en de betrokkenen, over ergonomie enzovoort?
- **Bespreek tijdens een SSA-risicobeoordeling** met de werknemers de vastgestelde gevaaren en de werkzaamheden en werktaken die verband houden met de gevaaren. Zijn zij het ermee eens dat deze risicofactoren en werkzaamheden bijdragen aan aandoeningen aan het bewegingsapparaat, en waarom? Geef de werknemers checklists van risicofactoren waarmee rekening moet worden gehouden.
- **Werknemers worden actief betrokken wanneer risicobeoordelingsmethoden of waarnemingen van werknemers worden gebruikt.** De resultaten worden vergeleken met de opmerkingen van de werknemers en met hen besproken.
- Indien een beroep wordt gedaan op externe expertise, **wordt de deskundigen verteld** de werknemers actief bij het proces te betrekken.

3. Prioriteitsbepaling van aan te pakken risicofactoren

- **Stem met de werknemers af** welke SSA-kwesties moeten worden aangepakt.

4. Keuze en uitvoering van preventiemaatregelen tegen aandoeningen aan het bewegingsapparaat

- **Brainstorm** met de werknemers over ideeën en opties voor preventiemaatregelen tegen SSA's. Brainstorm zo veel mogelijk ideeën, om minder voor de hand liggende opties niet over het hoofd te zien. Richtsnoeren voor preventiemaatregelen tegen SSA's kunnen nuttig zijn bij de brainstormsessies.

- Betrek de **werknemers die het direct aangaat**, de leidinggevenden, het onderhoudspersoneel, het veiligheidspersoneel enzovoort.
- Betrek ook **andere werknemers voor wie veranderingen effect zullen hebben op hun werkzaamheden**, bijvoorbeeld werknemers in andere delen van een productielijnproces.
- **Betrek werknemers bij de evaluatie en de beslissing over de uit te voeren oplossingen**, en trek daar voldoende tijd voor uit. Bepaal samen met de werknemers wat onmiddellijk en wat op de middellange en lange termijn kan worden uitgevoerd, en stel een actieplan op voor de uitvoering.
- **Betrek de werknemers bij eventuele proefprojecten** met preventiemaatregelen tegen SSA's.
- **Leer de werknemers en de leidinggevenden** omgaan met de nieuwe maatregelen.

5. Monitoring en evaluatie van oplossingen

- **Ga na of de nieuwe maatregelen worden gebruikt.** Zo niet, vraag dan waarom dat zo is, zoek naar belemmeringen die het gebruik in de weg staan, niet naar schuldigen.
- **Vraag onmiddellijk na de veranderingen aan de werknemers of zij vinden dat de maatregel werkt** - minder pijn, gebruiksvriendelijk, geen onvoorziene problemen in de productie of extra gevaaren.
- **Evalueer na een bepaalde tijd opnieuw en vraag de werknemers naar hun mening en feedback.** Zijn de maatregelen nog steeds doeltreffend? Zijn er verdere suggesties voor preventie? Wat waren de kosten versus de baten van de verandering?
- **Informeer alle werknemers over het succes** van de nieuwe maatregelen en belicht de bijdrage van de werknemers die hierbij betrokken waren.
- **Blijf werknemers aanmoedigen** om nieuwe preventiemaatregelen tegen SSA's voor te stellen.



De basisprincipes voor kleine bedrijven

Kleine bedrijven beschikken over minder middelen dan grotere organisaties. Een voordeel is evenwel dat er nauwere sociale relaties bestaan tussen de eigena(a)r(en)/manager(s) en de werknemers die dagelijks met elkaar werken en omgaan. Door voort te bouwen op dergelijke nauwe sociale interacties en betrekkelijk eenvoudige discussies of workshops te organiseren, is het wellicht niet zeer ingewikkeld om werknemers te betrekken bij de preventie van SSA's. Voor kleine en micro-ondernemingen geldt dat zij:

- **luisteren naar de door werknemers** geuite zorgen in verband met aandoeningen aan het bewegingsapparaat;
- **bijeenkomsten organiseren** om problemen in kaart te brengen en oplossingen aan te dragen;
- de belangrijkste voorstellen **in kaart brengen**;
- de **verantwoordelijkheid voor de uitvoering ervan toewijzen**;
- de oplossingen **testen** en verfijnen;
- de **wijzigingen verankeren in de dagelijkse werkzaamheden** en controleren of ze in de praktijk worden toegepast;
- **indien nodig extern advies inwinnen**; en
- **werknemers volledig op de hoogte houden en** bij alle fasen betrekken door middel van dagelijks contact en andere communicatiemiddelen.

Hulpmiddelen van EU-OSHA

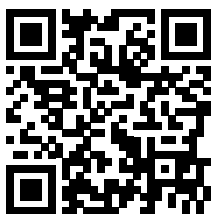
- *Werknemersparticipatie bij de preventie van werkgerelateerde risico's op aandoeningen aan het bewegingsapparaat:*
<https://osha.europa.eu/en/publications/worker-participation-prevention-musculoskeletal-risks-work>
- OSHwiki-artikel, *Carrying out participatory ergonomics*:
https://oshwiki.eu/wiki/Carrying_out_participatory_ergonomics
- *Werknemersparticipatie op het gebied van veiligheid en gezondheid op het werk – een handleiding:*
<https://osha.europa.eu/nl/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>
- *Lichaams- en gevarenmapping bij de preventie van spier- en skeletaandoeningen (SSA's):*
<https://osha.europa.eu/en/publications/body-and-hazard-mapping-prevention-musculoskeletal-disorders-msds/view>
- *Conversatiestarters voor gesprekken op de werkvloer over aandoeningen aan het bewegingsapparaat:*
<https://osha.europa.eu/nl/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>

Nuttige bronnen van advies en meer informatie

Internationale Arbeidsorganisatie, *Barefoot research: A Worker's Manual for Organising On Work Security*
(<https://www.ilo.org/public/english/protection/ses/info/publ/2barefoot.htm>)

Internationale Arbeidsorganisatie, *Ergonomic Checkpoints*
(https://www.ilo.org/safework/info/instr/WCMS_178593/lang--en/index.htm)

Occupational Health and Safety Council of Ontario, *MSD Prevention Series*
(<https://www.iwh.on.ca/publications/msd-prevention-series>)



www.healthy-workplaces.eu