

Fysieke klachten voorkomen

- Door bewust te werken, kun je fysieke overbelasting met uitval door ziekte helpen te voorkomen. Bij het ouder worden, word je steeds slimmer in het uitvoeren van de werkzaamheden om de fysieke belasting laag te houden. Je weet goed gebruik te maken van de mogelijkheden van de cliënt en hebt ervaring in het werken met de juiste hulpmiddelen.

TIPS (voor alle medewerkers)

- Houd je aan de praktijkrichtlijnen om overbelasting te voorkomen. **Zie ook PRAKTIJKRICHTLIJNEN**
- Scholing op de werkvloer met het materiaal, cliënt en de beschikbare hulpmiddelen kan tot een forse daling van de fysieke belasting leiden. Bespreek het ontbreken van voldoende scholing in jouw team met je leidinggevende en collega's.
- Geef aan als je vindt dat hulpmiddelen ontbreken of niet goed onderhouden zijn.

Tijdig aan de bel trekken

- Het kan zijn dat je, ondanks dat je bewust met de fysieke belasting omgaat, meer problemen krijgt met het tempo of vaker lichamelijke klachten krijgt. Je belastbaarheid neemt geleidelijk toch wat af in de loop van de jaren.
- Het aankakten van je gezondheids- of vitaliteitproblemen bij het ouder worden is een verantwoordelijkheid van jou als werknemer.

TIPS

- Bespreek met je collega's en je leidinggevende tijdig waar je tegen aanloopt en zoek met elkaar naar oplossingen als:
 - Het draaien van kortere diensten binnen je contract. Het voordeel is dat je een betere arbeid/rustverhouding krijgt. Het nadeel is dat je meer dagen per week moet werken.
 - Het draaien van minder onregelmatige diensten.
 - Het draaien van minder nachtdiensten, of helemaal niet meer.
 - Het uitvoeren van minder fysiek belastende (leuke) taken.
 - Het beoordelen van de werkorganisatie met de piekmomenten en de fysieke belasting. Spreid de piekmomenten zoveel mogelijk. Beoordeel met elkaar of de zorgverlening op een minder fysiek belastende wijze uitgevoerd kan worden.
- Heb je fysieke klachten, bespreek dit met je leidinggevende. Vraag eens aan een interne deskundige, na overleg met je leidinggevende, hoe je jouw belasting kunt verlagen bij het uitvoeren van je werk. Vaak hebben zij heel handige tips.
- Houd in de gaten dat je fysiek gezien best nog je "mannelijke" staat en dat je er juist goed aan doet dat je jouw grenzen aangeeft door naar je lichaam te luisteren.



Pepijn (cliënt tuinonderhoud) en Ric (medewerker tuinonderhoud)

Ric:

- Ik houd me aan de praktijkrichtlijnen en werk steeds bewuster en slimmer naarmate ik ouder word. Het begint in de loop van de jaren fysiek toch wat zwaarder te worden. Mijn praktijkervaring is nuttig voor de scholing van cliënten die ik begeleid bij het tuinonderhoud.
- Op mijn initiatief heb ik samen met mijn leidinggevende, P&O en een interne deskundige een plan van aanpak gemaakt hoe ik de komende jaren gezond in mijn functie kan blijven werken.

En als het fysiek echt niet meer gaat....

TIPS

- Geef tijdig bij je leidinggevende en P&O aan als je merkt dat het fysiek echt niet meer gaat. Zoek met elkaar naar oplossingen.
- Overweeg (indien financieel haalbaar) om contractueel minder uren per week te draaien. Let er wel op dat dit consequenties kan hebben voor je taakhoud en waardering.
- Ga in overleg met je leidinggevende en P&O op zoek naar een fysiek minder belastende functie. Hoewel het een grote stap lijkt, blijkt in de praktijk dat dit je hele nieuwe perspectieven en uitdagingen kan bieden.