

Het Functionele Fitprogramma



Best Practice, december 2017

Casus

Bij Dunea zijn er diverse teams waar zich een combinatie van een aantal geïdentificeerde risico's op inzetbaarheid bij medewerkers voordoet

Uitkomsten PMO:



Voorkomen verzuim en uitval

Om verzuim of uitval op langere termijn te voorkomen is Dunea - Duin & Water, drinkwaterbedrijf Zuid-Holland, er veel aan gelegen deze risico's te verminderen en dit vooral te doen door medewerkers zelf te activeren.

In het Functioneel Fit programma van Fysergo worden medewerkers (specifiek bij Dunea; Duinwachters en Monteurs) middels een speciaal ontwikkelde methodiek getraind en gecoacht om fit te worden en te blijven **voor het werk**. Het programma richt zich nadrukkelijk op **duurzame inzetbaarheid**.

“Dit programma heeft mij geholpen om fysiek gezien mijn werk makkelijker vol te houden” - medewerker Dunea

Het Functionele Fit Programma



WAT IS EEN
FUNCTIEBELASTINGPROFIEL?

Klik hier

- **G**eprotocolleerd, **op maat** gemaakt **trainingsprogramma**
- Specifiek gericht op de werkzaamheden en taken
- Gedurende **3 maanden**
- Op basis van een **functiebelastingprofiel** wordt het functionele trainingsdoel vastgelegd
- Trainen a.d.h.v. de uitkomsten van een persoonlijke **fit- en vitaliteitstest**
- Voor elke deelnemer een **persoonlijk programma**
- De voortgang wordt gemeten op toename van **functionele belastbaarheid** en de mate van ontwikkeling van **zelfredzaamheid en eigenaarschap**
- Op teamniveau wordt gekeken naar de mate van samenwerken en elkaar stimuleren

Resultaten na 3 maanden

Zichtbare (gemeten) toename van de verschillende aspecten van de functionele belastbaarheid

Voor alle deelnemer geldt:



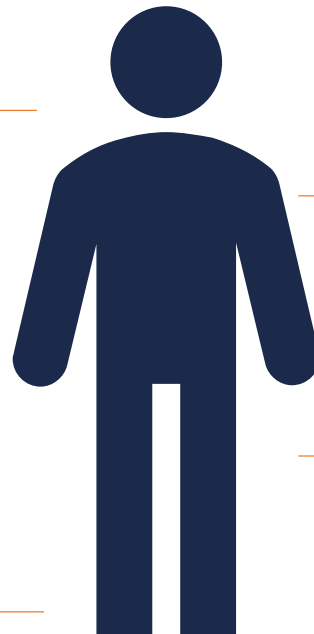
verhoogde conditie,
gewichtsafname en
functionele fitheid



trainingsvaardig en
proactief gedrag



ze geven aan het werk
beter aan te kunnen



Zijdelingse effecten:



er wordt gezonder en
veiliger gewerkt



samen werken
verloopt beter

Conclusie | goed werkgeverschap

Naast de voordelen voor medewerker en team geeft Dunea hiermee ook duidelijk invulling aan een **goed werkgeverschap**.

Het programma straalt tevens uit dat de **regie bij de medewerker** ligt.

De medewerker is **zelf verantwoordelijk** voor zijn/haar inzetbaarheid, nu en in de toekomst.

“Samen met 2 collega’s ben ik na deze training zelf verder gegaan met trainen” - medewerker Dunea

“Ik trainde al zelf bij een sportschool. In deze training heb ik geleerd om op een andere manier en m.n. gericht te trainen. Deze tips en tricks pas ik nu toe in mijn eigen trainingsprogramma” - medewerker Dunea

Wat is een Functiebelastingprofiel?

- Zowel de fysieke belasting per werктаak als de impact van deze belasting op de verschillende lichaamsregio's wordt inzichtelijk gemaakt.
- Met de uitkomsten kunnen maatregelen worden genomen om de duurzame inzetbaarheid te bevorderen.



Opbrengst:



- De fysieke belasting van de vastgestelde taken/processen zijn beoordeeld en vastgelegd.
- Advies om de belasting te reduceren: werkorganisatie / verdeling van werktaken, ergonomie en werkgedrag.
- Advies t.a.v. de mogelijkheden om de functionele belastbaarheid en vitaliteit van medewerkers te bevorderen tegen de achtergrond van de eisen van de functie.
- Bevindingen en oplossingen per taak beschreven

Stoplichtscore Functiebelastingprofiel

Verhouding tot gezondheidskundige grenswaarden



Geen verhoogd risico; Er is geen sprake van een knelpunt. De blootstelling overschrijdt geen gezondheidskundige grenswaarden. Er is geen sprake van een verhoogd risico op gezondheidsklachten als gevolg van fysieke belasting



Aandachtspunt Fysieke belasting; Er is geen sprake van een knelpunt, in de werkmethode ligt echter wel een mogelijk risico indien werkinstructies of een verantwoorde werkwijze niet goed nageleefd worden. Met vaak eenvoudige maatregelen is borging van een gezonde en veilig werksituatie mogelijk



Verhoogd risico; Er is sprake van een knelpunt waarbij gezondheidskundige grenswaarden overschreden worden. Er is zeker voor een deel van de werknemers een verhoogd risico op gezondheidsklachten. Maatregelen zijn nodig om de blootstelling te reduceren en beheersen



Sterk verhoogd risico; Er is zonder meer sprake van een knelpunt. Gezondheidskundige grenswaarden worden overschreden en er is sprake van een sterk verhoogd risico op gezondheidsklachten. Maatregelen zijn direct noodzakelijk om de blootstelling te reduceren en beheersen

Voorbeeld Functiebelastingprofiel

Taak met belasting profiel	Ervaren zwaarte	Vorm van fysieke belasting	Regio belasting & vereiste fysieke eigenschappen	Geconstateerde aandachtspunten	Oplossingsrichtingen
Aanvoer goederen	Ervaren zwaarte 3	Indien < 2 uur per dag 	Regio Schouders, armen, elleboog, onderarm en rug	Werkorganisatie Wisselende tijdsduur; duur taak niet altijd voorspelbaar	Werkorganisatie Meerdere medewerkers inzetbaar maken voor deze taak waardoor toename evenredige verdeling van de belasting
		Indien 2-3 uur per dag 	Vereiste fysieke eigenschappen Stabiliteit en kracht schouders, bovenarmen en onderarmen	Werkplek Geen bijzonderheden, benodigde hulpmiddelen (verrijdbare heftafel en palletwagen) zijn aanwezig	Werkplek N.v.t.
		Indien > 3 uur per dag 		Werkgedrag Gebruikte werkhouding / werktechniek	Vereisten functionele belastbaarheid Kracht en stabiliteit schouders, boven- en onderarmen; kracht en stabiliteit lage rug

Fysergo is een landelijk werkend advies- en interventiebedrijf op het gebied van duurzame inzetbaarheid. Fysergo faciliteert en inspireert mensen om regie te nemen over hun eigen gezondheid, vitaliteit en inzetbaarheid. Met onze programma's, workshops en trainingen brengen we deelnemers en teams vanuit hun eigen kracht in beweging. Dit doen we op een praktische en energieke wijze, gebaseerd op de laatste theorieën en jarenlange praktijkervaring.

Contactgegevens:
Fysergo B.V.
www.fysergo.nl



Dorien Gerritsen
Accountmanager

M 06 - 29 627 337
E dorien.gerritsen@fysergo.nl