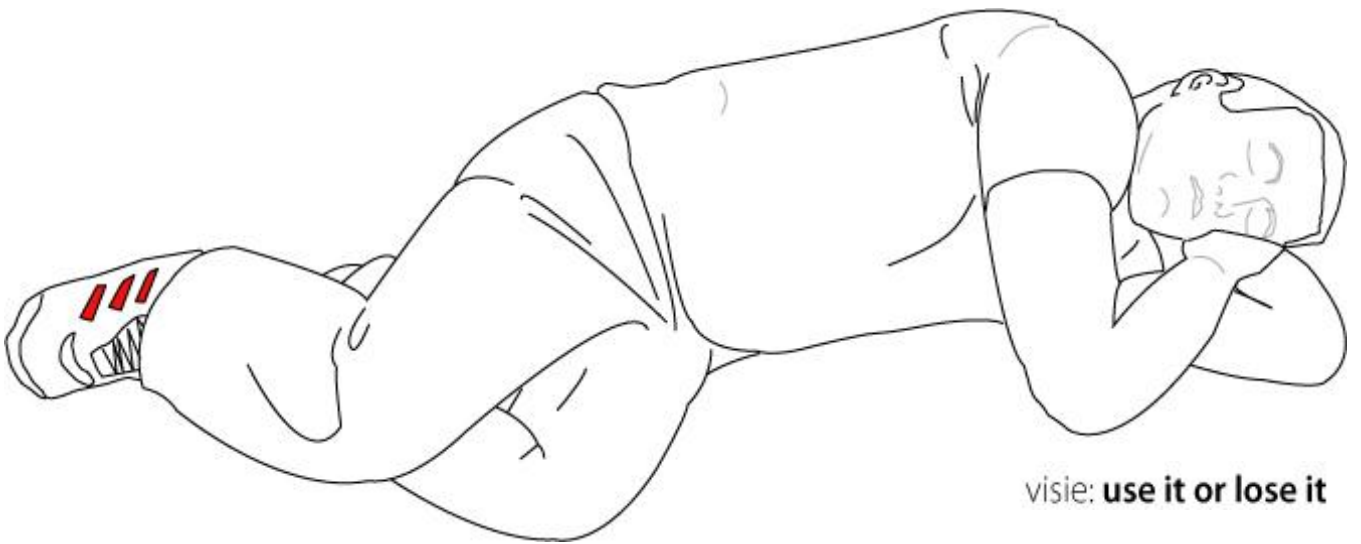


ERGO ZIT



visie: **use it or lose it**

Lichamelijke klachten kosten uw bedrijf geld!

De werkplek is vaak een bron van lichamelijke klachten. Klachten die het functioneren van uw medewerkers belemmeren en knagen aan de motivatie. Dit kost uw bedrijf geld. Daarom wilt u ook snel reageren op signalen en klachten van uw medewerkers.

Maar wat kunt u vervolgens met deze signalen en klachten?

Ergo Zit biedt u de totaaloplossing

Ergo Zit is een ergonomisch adviesbureau dat bedrijven helpt bij het verlagen van ziekteverzuim. Via een landelijk netwerk van ervaren medische adviseurs leveren wij maatwerk met beweging als sleutel tot klachtenvrij werken. Wij richten ons primair op de oorzaken van verzuim en klachten. Dus geen symptoombestrijding, maar problemen aanpakken bij de bron.

Wij bieden u een totaaloplossing waarbij we naast begeleiding ook samen met u een preventief beleid opstellen. Bij ons advies nemen we alle aspecten mee: de persoon, werkplek, werkzaamheden, thuissituatie en eventuele sportactiviteiten.

De oplossing ligt vaak in het doorbreken van statische houdingen en onderbelasting van spieren en gewrichten gedurende de dag: *use it or lose it*. Ergo Zit biedt dan ook diensten en producten die stimuleren tot actief en dynamisch werken.

De voordelen voor uw bedrijf

- Minder kosten dankzij een lager ziekteverzuim.
- Een verhoogde productiviteit.
- Creëren van een prettige werkplek.
- Zelf aan het roer: training en workshops brengen preventieve kennis in eigen huis.
- Totaaloplossing voor uw verzuimvraagstukken, ook productmatig.
- Ergo Zit werkt vanuit een beproefde visie: *use it or lose it*.

Ergo Zit hanteert de volgende uitgangspunten:

- Klachten ontstaan als het gevolg van een complexe samenloop van omstandigheden. Een mix van factoren in de werkomstandigheden, werksfeer, factoren in de privé-sfeer en persoonsgerelateerde factoren kunnen klachten veroorzaken.
- De manager is de eerstverantwoordelijke voor het realiseren van noodzakelijke condities om het welzijn van medewerkers te bevorderen.
- Elke medewerker heeft een persoonlijke verantwoordelijkheid voor het behoud van zijn of haar vitaliteit.
- Bij het ontstaan van fysieke klachten is het belangrijk om niet te denken aan 'overbelasting' maar juist aan 'onderbelasting'. Wij gaan uit van het 'use it or lose it'-principe. Dat wil zeggen dat weefsels (spieren, botten, kapsels etc.) prikkels en inspanning nodig hebben om goed te functioneren. Door het ontbreken van prikkels (onderbelasting) ontstaat er een disbalans en op den duur ook klachten.
- Interventies gericht op het voorkomen van fysieke en psychische klachten dienen altijd een combinatie te zijn van organisatiegerichte (bijv. taakherstructurering, cultuurverandering, verandering van stijl van leidinggeven) en individugerichte benaderingen (bijv. vergroten persoonlijke stressbestendigheid, werkplekinrichting).

Individueel onderzoek & adviestraject

- *Medische intake:* Aan de hand van een vragenlijst worden medische historie en interventies besproken.
- *Lichamelijk onderzoek:* Met behulp van testen wordt het lichamelijke functioneren van de cliënt bepaald. Uitgangspunt tijdens dit deel van het onderzoek is te bepalen wat iemands functionele belastbaarheid is. Aan bod komen beweeglijkheid, kracht, coördinatie en conditie.
- *Werkplekanalyse:* Om tot het juiste advies te komen, betrekken wij ook de werksituatie bij de inventarisatie. De werkplek wordt op locatie bezocht. Ook bestaat de mogelijkheid de werkplek na te bootsen bij Ergo Zit.
- *Mentale screening (op aanvraag):* In samenwerking met Keizer Prestatie Consultancy (KPC) bestaat de mogelijkheid om de mentale fitheid van uw medewerkers te meten.

Workshops klachtenvrij werken

Problemen aan het houding- en bewegingsapparaat vormen nog steeds de grootste reden tot verzuim. De toename van automatiseringsprocessen en de daarmee gepaard gaande lichamelijke inactiviteit zullen dit alleen maar versterken.

Wilt u meer weten over deze actuele problematiek? Laat Ergo Zit dan een workshop organiseren. Het is mogelijk om de workshop af te stemmen op bestaande klachten binnen de organisatie, bijvoorbeeld RSI of rugproblematiek.

Opleiding Ergo Coach

Een coach fysieke belasting helpt collega's die vragen hebben over lichamelijke belasting. De Ergo Coach kan zijn collega's wijzen op onvolkomenheden in de inrichting van de werkplek, werkhouding of werkorganisatie, zodat zij met eenvoudige ingrepen het risico op RSI/ fysieke belasting kunnen verminderen. De coach kan ook op verzoek van de leidinggevende ingeschakeld worden.

Opleiding sturen op verzuim

Een opleiding gericht op leidinggevend en uit het hogere management. Het verschil ten opzichte van de training tot ergo coach ligt voornamelijk in de communicatie. De leidinggevende leert sturen op verzuim en krijgt inzicht in de wijze waarop een succesvolle verzuimaanpak naar de praktijk wordt vertaald.

De leidinggevende zal; draagvlak gaan creëren, voor een deel verantwoordelijk zijn voor het verzuimbeleid, een vraagbaakfunctie vervullen en werknemers coachen. Hij of zij is verantwoordelijk voor het signaleren van risicosituaties in het kader van RSI/ fysieke belasting en het zoeken naar oplossingen waarbij de ergo coach kan worden ingeschakeld voor voorlichting en advies.

Til-training

Pijn in de rug, nek, schouders en armen vormen nog steeds de grootste reden tot verzuim. Onjuiste, statische werkhoudingen, verkeerde tiltechnieken, onbekendheid met hulpmiddelen en te weinig inzicht in de werking van het menselijk lichaam zorgen voor een verkeerde belasting en een toename van klachten en verzuim. Na afloop van de training hebben de deelnemers:

- kennis van het ontstaan van fysieke (knie, nek-, schouder- en rug) klachten;
- kennis omtrent de verschillende til technieken (in theorie en praktijk) en wanneer welke til- techniek te gebruiken;
- kennis omtrent de verschillende hulpmiddelen en de technieken om met meerdere personen te tillen;
- kennis omtrent zelfverantwoordelijkheid ten aanzien van de eigen gezondheid

De training bestaat uit twee losse dagdelen met een tussenliggende periode van 2 weken. Tijdens deze periode gaan de deelnemers de gemaakte voornemens in de praktijk uitvoeren. Het is echter ook mogelijk de training op 1 dag te verzorgen.

Werkplekonderzoek

Een preventieve aanpak van lichamelijke problemen als rug- nek- of schouderklachten begint met het optimaal inrichten van de werkplek. Het werkplekonderzoek op locatie bestaat uit een uitgebreide inventarisatie van de werkplek en een presentatie van het verslag en uitleg van de conclusie en aanbevelingen.

Veranderingen in de werkplek kunnen plaatsvinden op verschillende niveaus:

- werkplekergonomie;
- werktijd indeling;
- taakverdeling;
- werkplek opstelling.

Consultancy

Analysering en opzetten effectief verzuimbeleid, advisering omtrent arbo-wetgeving, werkplekanalyse en –aanpassing, en projectbegeleiding bij werkplekvernieuwing.