

App helpt denkwijze veranderen

Bewust belast,

Veel werknemers in Nederland doen fysiek belastend werk. Bijna een derde van de werkgerelateerde verzuimdagen in ons land gaan over klachten aan het bewegingsapparaat. De app BewustBelast helpt bij het maken van gezonde keuzes.

tekst Heleen de Kraker en Marjolein Douwes

Fysiek zwaar werk komt veel voor. 43 procent van de werknemers in Nederland geeft aan fysiek belastend werk te doen (NEA, 2017). Denk bijvoorbeeld aan tillen, dragen, duwen en trekken. Maar ook het vaak herhalen van bewegingen of het werken in ongunstige werkhoudingen kan leiden tot gezondheidsklachten. Klachten aan het bewegingsapparaat zijn verantwoordelijk voor bijna een derde van alle werkgerelateerde verzuimdagen onder werknemers in Nederland.

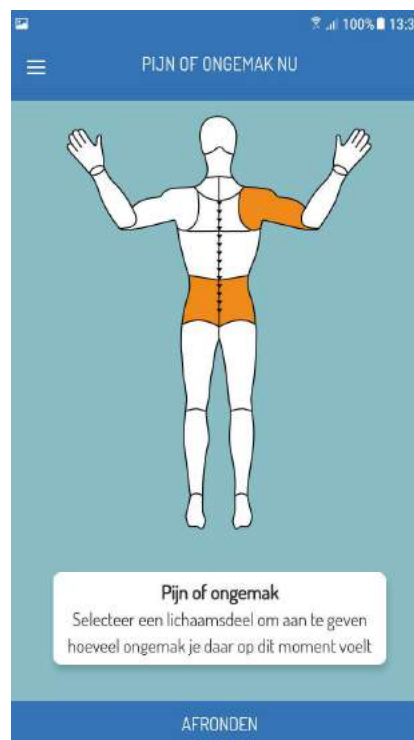
Het creëren van een gezonde werksituatie is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van werkgever en werknemer. Werkgevers verzorgen de randvoorwaarden. Werknemers maken op de werkvloer iedere dag bewuste en onbewuste keuzes over hoe zij hun werkzaamheden uitvoeren. Denk hierbij aan de houding bij het tillen van zware lasten, het nemen van pauze, het gebruik maken van beschikbare hulpmiddelen en het ter sprake brengen van knelpunten.

Hulpmiddel

De app BewustBelast is ontwikkeld als hulpmiddel voor werknemers om de bewustwording van aanwezige risico's te vergroten. Maar ook om de denkwijze van werknemers te veranderen. Van "Mijn werk is nu eenmaal zwaar, maar

moet toch gedaan worden. Daar kan ik niets aan veranderen. Hooguit zelf wat oefeningen doen" naar "Mijn werk is zwaar, ik moet dus samen met collega's

en de organisatie bekijken hoe we de situatie kunnen verbeteren zodat mijn collega's en ik gezond aan het werk kunnen blijven."



Figuur 1: Invulscherm LEO, waar gebruikers per lichaamsregio aangeven of en hoeveel last ze daar hebben (in 0-10)



Figuur 2: Voorbeeld van een vraag in de zelfanalyse

beter belast

Om bewust gezonde keuzes te kunnen maken, is inzicht van belang. Inzicht in de risico's van de eigen situatie. Maar ook inzicht in de invloed die je daarop hebt als werknemer. BewustBelast helpt werknemers bij het maken van die gezonde keuzes en draagt zo bij aan een gezondere werksituatie. Daarnaast stimuleert de app de gebruiker via herinneringen en persoonlijke feedback om echt met de acties aan de slag te gaan. Zelfstandig of samen met de preventiemedewerker.

Risicobeoordeling

Bij de ontwikkeling van de app zijn bestaande risicobeoordelingsinstrumenten gebruikt op het gebied van fysieke belasting. Voor de app zijn vragen geselecteerd uit de Checklist Fysieke Belasting.¹ Die

zijn vervolgens aangepast van taakniveau naar individueel niveau. De app neemt de volgende onderwerpen mee: tillen, dragen, duwen, trekken, hand-armtaken, hand-armtrillingen, lichaamstrillingen en werkhoudingen. De vragen uit de checklist zijn aangevuld met vragen uit de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) en de methode Lokaal Ervaren Ongemak (LEO). De LEO is een methode waarbij gebruikers op een afbeelding van het lichaam aangeven hoeveel ongemak (op een schaal van 0-10) ze op dat moment in verschillende lichaamsregio's ervaren (zie figuur 1).

Om werknemers te motiveren en stimuleren echt aan de slag te gaan met acties om de fysieke belasting te verbeteren,

zijn gedragsveranderingstechnieken toegepast. In tabel 1 staan deze genoemd en staat beschreven op welke manier ze in de app zijn verwerkt.

De eerste versie van de app is getest in een pilot bij drie bedrijven. De feedback van die pilot is verwerkt in de huidige app. De meeste aanpassingen zijn gemaakt in de ondersteuning bij het uitvoeren van het actieplan. Waar de app de acties in de eerste versie vooral herhaalde en de gebruiker aanmoedigde die op te pakken, is dat in de huidige versie interactiever gemaakt. Gebruikers geven bijvoorbeeld aan of er ondersteuning gewenst is. Ook geven ze aan of acties nog lopen of al voltooid zijn. Zo blijft het actieplan up-to-date.



Figuur 3: Resultaatscherm na beoordeling van de eigen werksituatie



Figuur 4: Toelichting op aangegeven knelpunt



Figuur 5: Scherm waarin werknemers aangeven of ondersteuning bij de gekozen actie gewenst is

Gedragsveranderingstechniek	Beschrijving toepassing in de app
Tailoring	De app biedt acties aan die aansluiten op door de gebruiker ingevoerde gegevens, zodat acties ook echt van toepassing zijn op de situatie van de gebruiker.
Consciousness raising en problem-solving ability	De app geeft feedback over oorzaken en consequenties van gedrag en geeft aan dat je daar zelf wat aan kunt doen.
Goal setting en positive reinforcement	De app vraagt de gebruiker afspraken actief te bevestigen en geeft complimenten bij het bereiken van doelen.
Pros of changing	Werknemers vullen in wat voor henzelf een belangrijke motivatie is om klachtenvrij aan het werk te blijven, waar ze later aan herinnerd worden bij het starten van de acties.
Social support	Om het samen optrekken met de preventiemedewerker of leidinggevende te bevorderen wordt nadrukkelijk geadviseerd om knelpunten en acties waar de werknemer niet zelfstandig mee aan de slag kan te bespreken. Dit geldt bijvoorbeeld als knelpunten of acties gerelateerd zijn aan de werkplek inrichting of het onderhoud van materialen.

Tabel 1: Toelichting op voor de app gebruikte gedragsveranderingstechnieken

Drie fases

De app bestaat uit drie fases.

In de eerste fase doet de gebruiker een beoordeling van de eigen werksituatie. Hiervoor vult hij vragen in over de fysieke werkbelasting (figuur 2), over eventuele gezondheidsklachten aan spieren of gewrichten en daarnaast vult hij de LEO in. In deze fase krijgt de gebruiker inzicht in de consequenties van zwaar fysiek werk voor de eigen gezondheid en voor activiteiten buiten het werk. Het resultaat van deze fase is een beoordeling van de belastende factoren. Die wordt visueel gemaakt met een stoplichtkleur. Bij een oranje of rood stoplicht is sprake van knelpunten. Dan krijgt de werknemer de aanmoediging om het heft in eigen hand te nemen om zo zelf bij te dragen aan verbetering van de situatie (zie figuur 3).

Het resultaat van de eerste fase vormt de input voor de tweede fase: het opstellen van een actieplan. De werknemer bekijkt in deze fase de onderliggende knelpunten (figuur 4) en kiest welke hij wil verbeteren. De adviezen (verbeteracties) bij de gekozen knelpunten vormen

samen het persoonlijk actieplan.

In de derde fase van de app gaat de werknemer aan de slag met de verbeteracties in zijn actieplan. Bij iedere actie geeft de werknemer aan of hij zelfstandig met de actie aan de slag kan of dat hij ondersteuning nodig heeft (figuur 5). Ook kan hij onderliggende knelpunten vanuit het actieplan opnieuw bekijken. Na een week krijgt de werknemer een reminder op de acties. Bij acties waarmee hij zelf aan de slag is gegaan kan hij aangeven of de actie voltooid is, gestopt moet worden, nog loopt of dat hij bij nader inzien toch ondersteuning nodig heeft. Bij de acties waar de werknemer aangeeft ondersteuning te willen, wordt een nieuwe actie gestart. Die herinnert hem eraan een afspraak met de preventiemedewerker te maken om de knelpunten of oplossingen te bespreken. Ook deze nieuwe actie komt na een week als herinnering terug.

Na zes weken heeft de gebruiker het actieplan doorlopen en stoppen de herinneringen. De gebruiker heeft in deze periode de knelpunten en verbeteracties wekelijks kunnen bekijken en is aange-

spoord om hiermee aan de slag te gaan. Bij veranderingen in het werk kan de gebruiker de app opnieuw inzetten.

Implementatie

De app is nadrukkelijk een aanvulling op en geen vervanging van hulpmiddelen en methoden die werkgevers kunnen inzetten om de fysieke belasting te verlagen. Feitelijk is de app een aanvulling op de tools die de preventiemedewerker al tot zijn beschikking heeft. Het is ook bij voorkeur die preventiemedewerker die de app introduceert in het bedrijf. Bij knelpunten die de werknemer niet alleen op kan lossen, is de preventiemedewerker eerste aanspreekpunt. Bijvoorbeeld als oplossingen een aanpassing vragen van de inrichting van de werkplek. Op deze manier stimuleert de app meteen de samenwerking tussen werkgever en werknemer.

De app BewustBelast is ontwikkeld door TNO, in opdracht van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. Informatie en een instructiefilmpje vindt u op www.fysiekebelasting.tno.nl. «

Heleen de Kraker en **Marjolein Douwes** werken bij de afdeling Work Health Technology van TNO.

Noot

[1] De checklist is een tool voor een eerste inventarisatie van aanwezige risico's, zie www.fysiekebelasting.tno.nl.

De app is een aanvulling op de tools waar de preventiemedewerker al over beschikt