



Bedrijven zetten regelmatig gezond werken op de agenda. En dat is een goede ontwikkeling. Maar hoe zorg je ervoor dat dit onderwerp onder de aandacht blijft? Eén manier is om sommige medewerkers tot ergocoach op te leiden. Zij krijgen de taak het principe van gezond werken op hun afdeling levend te houden.

Ergocoaches borgen gezond werken

Miranda Rep



Werknemers die jarenlang in een verkeerde houding hun werk doen of te weinig pauzes inlassen, ontwikkelen na verloop van tijd bepaalde klachten. Daar zijn bedrijven langzamerhand wel van doordrongen. Dus laten ze een ergonomisch adviseur langskomen of sturen ze hun werknemers naar een training over lichamelijk belasting. Maar aanpassing van houding, werktechnieken, materiaal, werkindeling, pauzegedrag en werkplekinrichting kost tijd, omdat mensen moeite hebben iets wat ze al jaren gewend zijn, te veranderen. We komen nog vaak medewerkers tegen die niet de moeite nemen hun bureaustoel goed in te stellen, met als gevolg dat ze in de verkeerde houding werken. Hetzelfde geldt voor de pauzesoftware. Vanuit een weerstand tegen verandering nemen medewerkers niet de tijd om te onderzoeken hoe je de pauzesoftware zo kan instellen dat die optimaal is aangepast aan je behoeften of manier van werken.

Ergocoaches

Met een éénmalige actie ben je er dus niet. Om uiteindelijk een blijvende verandering te bewerkstelligen, is het nodig mensen regelmatig te confronteren met hun oude gedrag. Zo kan gezond werken in de organisatie verankerd worden.

Ons advies is daarom om naast de trainingen en alle andere aandacht voor het onderwerp, ergocoaches op te leiden. Ergocoaches zijn

medewerkers die naast hun gewone taken een extra taak hebben op het gebied van het voorkomen van lichamelijke belasting. Zij ondersteunen hun collega's in gezond werken en zijn daarvoor het aanspreekpunt. De ergocoach kan ook een preventiemedewerker zijn, maar dat hoeft niet. De kracht van een ergocoach is dat het gaat om een meewerkende collega. Dat maakt het makkelijker om op hem of haar af te stappen.

Profiel

Naast aanspreekpunt zijn heeft de ergocoach nog andere taken:

- regelmatig gezond bewegingsgedrag ter sprake brengen en bespreekbaar maken;
- stimuleren van collega's en nieuwe medewerkers tot gezond werken;
- signaleren van knelpunten op het gebied van gezond werken;
- verzamelen van vragen van collega's en het begeleiden bij het zoeken naar oplossingen;
- meedenken bij de aanschaf van nieuw meubilair.

Om te weten welke medewerker voor de rol van ergocoach geschikt is, moet je zicht hebben op de competenties die daarvoor nodig zijn. Vaak zie je dat medewerkers die zelf lichamelijke klachten hebben, graag ergocoach willen worden. Zo'n persoon kan inderdaad zelf goed aanvoelen wat lichamenlijk belastend is. Maar dat betekent niet automatisch dat deze persoon ook over de benodigde communicatieve vaardigheden beschikt. Een ander punt van belang is of de medewerker voldoende uren werkt. Het beste is om de selectie via een interne sollicitatie te laten verlopen.

Training

Confriends is een organisatie die naast ergonomische basistrainingen ook ergocoaches opleidt. Een eerste voorwaarde om voor de training voor ergocoach in aanmerking te komen, is dat de kandidaat een basistraining op het gebied van fysieke belasting heeft

gevolgd. Tijdens de training werken we veel met opdrachten en rollenspelen.

Resultaten

In opdracht van de projectgroep Ergocoaches heeft het toenmalige sectorfonds Zorg en Welzijn onderzoek gedaan naar het effect van de aanwezigheid van ergocoaches. Uit de voorlopige resultaten blijkt dat organisaties die met goed opgeleide ergocoaches werken, minder verzuim hebben op het gebied van klachten aan het bewegingsapparaat. De resultaten zijn pas meetbaar als ergocoaches zo'n één à twee jaar in een organisatie werken.

Kinderopvang

Stichting Kinderopvang Noord-Holland (SKN) maakt serieus werk van gezond werken binnen hun organisatie. Alle medewerkers van alle veertien kinderopvanglocaties hebben daartoe de training 'Fit blijven met kids' gevolgd, de Confriends-training voor de kinderopvang gericht op het verminderen van fysieke belasting. Vervolgens zijn er per locatie twee leidsters als ergocoach opgeleid. Hannie Nieuwenhuijs, stafmedewerker kwaliteit en opleidingen van SKN vertelt: 'Wij zijn overgegaan tot het opleiden van ergocoaches om de effecten van de basistraining vast te houden. We willen graag dat de aandacht voor gezond werken op de werkvloer niet verloren gaat. We vinden het belangrijk dat de leidsters hun fysieke belasting zien als een zaak waar ze zelf verantwoordelijk voor zijn. Neem zo'n in hoogte verstelbare aankleedtafel. Het mag binnenkort niet meer voorkomen dat leidsters voorovergebogen aan een veel te lage tafel een kind aankleden, terwijl die tafel met één druk op de knop in de juiste hoogte kan worden gebracht.

We zijn nog maar een paar maanden bezig. Dus kunnen we nog geen echte conclusies trekken. Wat tijdens de training wel opviel, was het enthousiasme van de deelnemers. Ze gingen al snel met andere ogen naar hun eigen werkomgeving kijken.'

De ergocoaches krijgen allemaal een eigen e-

mailaccount, zodat ze gemakkelijk ervaringen kunnen uitwisselen.

De ergocoaches zijn leidsters met een extra taak, maar ze blijven onder verantwoordelijkheid vallen van hun locatiemanager. Het is dus belangrijk dat ook die er helemaal achter staan. Daarom heeft Confriends, voordat de training van start ging, uitgebreid met het management gepraat. Ergonomisch werken staat nu vast op de agenda en de locatiemanagers overleggen regelmatig met de ergocoach. ➡

info

Voor meer informatie over het borgen van gezond werken in de organisatie:

www.confriends.nl

Enkele handige sites voor ergocoaches:

www.fcbwjk.nl/ergocoach en

www.ergocoaches.nl

GEZOND WERKEN

Wat is er nodig om gezond werken in een bedrijf van de grond te krijgen en dat met behulp van ergocoaches te verankeren?

1. Zorg voor steun van het management.
2. Maak een RIE, het liefst geïllustreerd met foto's of video.
3. Maak geld vrij voor ergonomische veranderingen en trainingen.
4. Zorg voor steun van de leidinggevenden.
5. Zorg voor goede scholing en bijscholing van ergocoaches.
6. Maak tijd beschikbaar om ergocoaches hun taken te laten uitvoeren, gemiddeld 1 à 2 uur per week.
7. Maak de ergocoach makkelijk bereikbaar via een eigen e-mailadres.
8. Vorm een projectgroep van ergocoaches van verschillende afdelingen, zodat ze ervaringen kunnen uitwisselen en knelpunten kunnen oplossen.