



Leefstijl

Tips en vuistregels voor uw toolboxmeeting

Een leven lang veilig en gezond werken in de cumelasector is wat we willen. Nu zijn er natuurlijk ziekten of omstandigheden die u niet zelf in de hand heeft, maar er blijft genoeg over waar u wél iets aan kunt en moet doen om gezond te blijven.

Rekening houden met de lange termijn

Hoe kunt u genieten van het leven? Wat kunt u zelf doen om het leven plezierig te maken? Alcohol, drugs, roken en veel eten zijn tijdelijke genotsgevers. Ze kunnen het leven op de korte termijn plezierig maken, maar op de lange termijn doen ze niet veel goeds. Bij een leven lang gezond en veilig werken hoort dan ook dat u rekening houdt met de lange termijn. Hoe wilt u dat uw leven er in de toekomst uitziet? Bij de meeste mensen komt dan het beeld naar boven van de fitte oudere die nog van alles kan doen en in goede conditie is. Voor een deel heeft u dat zelf in de hand. Een enkele keer veel eten of een biertje kan geen kwaad, maar bewaak de grenzen.

Voor meer info over veilig
werken, kijk op
www.agroarbo.nl

Corina van Zoest
Adviseur arbo

Sporten en bewegen

Zorg dat u in conditie blijft. 'Gebruiken of verliezen' is de slogan. Alles wat u blijft doen met spieren en gewrichten kunt u op latere leeftijd gemakkelijker. Alles wat u niet meer doet, gaat later ook niet meer. Zorg dat u voldoende beweegt. Dit hoeft niet in de sportschool te zijn, maar kan bijvoorbeeld ook door te fietsen naar het werk, eens extra de trap te nemen, een keertje extra de verlichting en de spiegels te boenen, in de pauze als regel uit de cabine te gaan enzovoort. Het is altijd wel mogelijk om gedurende uw werkdag extra te bewegen. U moet alleen de tijd nemen om hierover na te denken en uw kansen te benutten.

Sporten is gezond, maar er zijn ook grenzen. En de volgende dag is er weer gewoon een werkdag, die ook het nodige van uw lijf vraagt. Doe wat u kunt, train uzelf en ga overbelasting uit de weg.

Gewoon op de fiets naar het werk, een simpele mogelijkheid om dagelijks meer lichaamsbeweging te krijgen.



Lichamelijke klachten en psychische klachten

Als u gezondheidsklachten heeft, moet u er iets aan doen en er niet mee blijven lopen. In de cumelasector is het ziekteverzuim onder werknemers laag. Onder dat lage verzuim vallen de meeste mensen uit door hernia's en andere rugklachten en psychische klachten. Voor beide geldt dat u er niet mee moet blijven lopen, maar er iets aan moet doen. Als het eenmaal zover is gekomen dat u door de klachten niet meer kunt werken, bent u het verst van huis en duurt de weg terug ook het langst. Daar heeft niemand iets aan. Bespreek klachten tijdig met de huisarts, bedrijfsarts of werkgever of ga naar het gratis preventiesprekkuur van Stigas. Als uw werkgever niets van uw problemen weet, kan hij of zij er ook geen rekening mee houden. Probeer samen tot een oplossing te komen. Ook als er geen klachten zijn, maar wel wensen, bijvoorbeeld minder willen werken vanwege mantelzorg of zorg voor kinderen of gewoon omdat u dat graag wilt.

.....

Veiligheid

Regels met betrekking tot veiligheid lijken soms wat overbodig en vertragend. Toch zijn ze niet gemaakt om u te pesten, maar om ongevallen en daarmee letsel en schade te voorkomen of de kans daarop zo klein mogelijk te maken. Leef veiligheidsregels na en lukt dat niet, bespreek het dan. Misschien is er een tijdelijke oplossing die het werk net zo veilig maakt. Denk ook aan bijvoorbeeld gehoorbescherming. Te veel geluid geeft gehoorbeschadiging; niet gelijk, maar wel op latere leeftijd. Het lijkt nu dat het niet dragen van gehoorbescherming niet zo erg is, maar later komt het berouw en dan is er niets meer aan te doen. Dat geldt niet alleen voor geluid op het werk, maar ook in de kroeg of het geluid van de radio in de auto...

.....

Slapen

Het aantal uren slaap per persoon wisselt erg. De één heeft genoeg aan zes uur, terwijl de ander wel tien uur kan gebruiken. Richtlijn is in elk geval: als u uitgerust uit bed komt, heeft u genoeg geslapen. Een langdurig tekort aan slaap verstoort zowel het lichamelijk als het psychisch functioneren en kan daardoor leiden tot gevaarlijke situaties. Wees zuinig op uzelf.

Tips en vuistregels

1. Eet gezond, volgens de schijf van vijf, en beperk het gebruik van zout en slechte vetten.
2. Begin de dag met een goed ontbijt.
3. Beweeg voldoende.
4. Accepteer uw grenzen.
5. Zorg voor voldoende slaap, zodat u fit en uitgerust aan het werk kunt.
6. Wees verstandig met alcoholgebruik. Alcohol maakt moe en geeft gemakkelijk de zogenaamde bierbuik.
7. Rook niet of probeer ermee te stoppen.
8. Reserveer tijd voor ontspanning. De boog kan niet altijd gespannen zijn.
9. Ga serieus om met uw eigen veiligheid en die van anderen.
10. Neem bijwerkingen van medicijnen serieus; ze staan niet voor niets in de bijsluiters vermeld.
11. Wees zuinig op uzelf. U moet nog een leven mee.



Maatregelen op jonge leeftijd zorgen er voor dat je later geen gehoorproblemen krijgt.



Even een sinaasappeltje tussendoor is een mooie en gezonde onderbreking.

