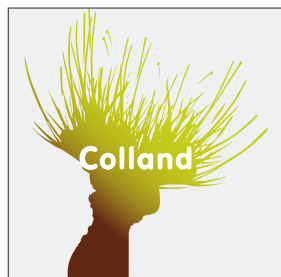




TOOLBOX



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

Corina van Zoest
Adviseur arbo

Werken in balans

Tips en vuistregels voor uw toolboxmeeting

Is uw werk in balans? Daar staat u zo één, twee, drie niet bij stil. Toch is dat wel belangrijk. Werken doet u toch het grootste gedeelte van uw leven en het is mooi als dat plezier geeft. Dat betekent namelijk dat u al een groot gedeelte van uw leven plezier heeft en u houdt ook nog energie over voor dingen na het werk. Is het werk niet zo plezierig, dan wil dat niet zeggen dat het niet anders kan. Doe er iets aan!

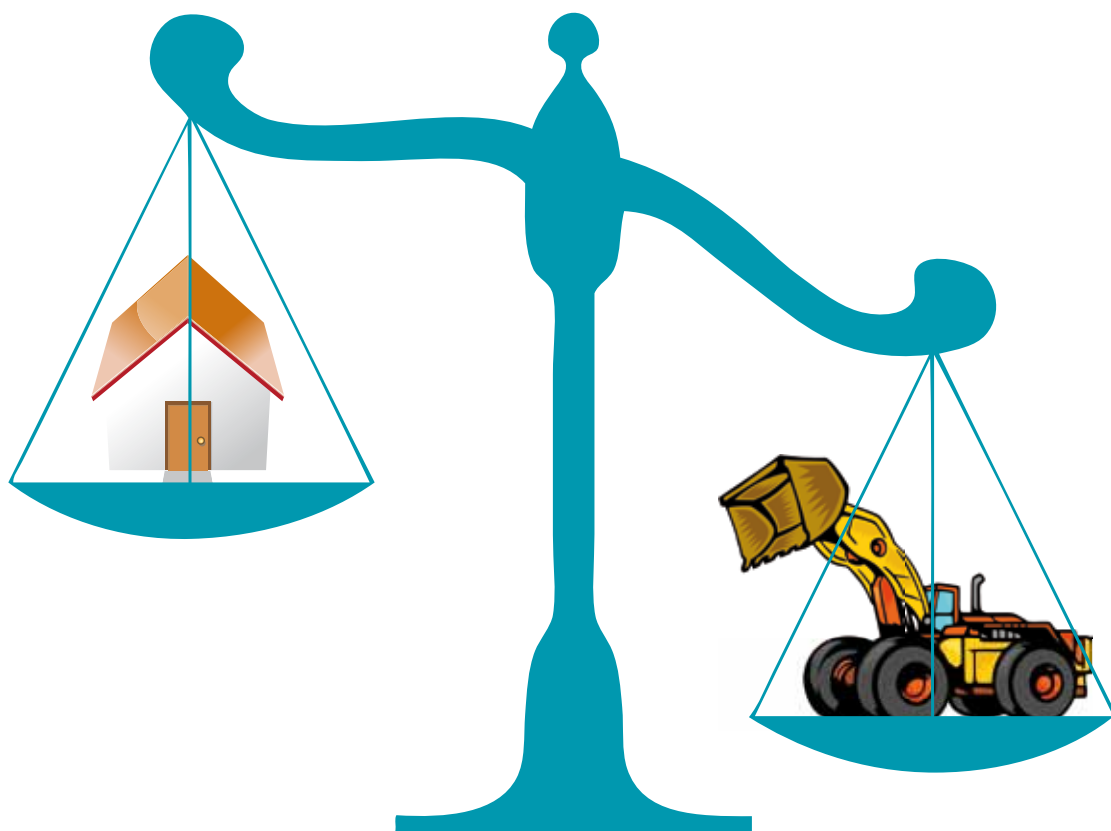
Levensfase

Elke fase in het leven vraagt wat anders van u. Een vrijgezel heeft andere behoeften dan een gehuwde met kleine kinderen of kleinkinderen. Ook verandert de situatie als u voor anderen moet zorgen, zoals bijvoorbeeld voor één van uw ouders. Ook de behoefte aan werk verschilt. Er zijn fases dat u uw geld hard nodig heeft en dat alle overuren welkom zijn en er zijn ook fases waarin een 'gewone' werkweek al meer dan genoeg is. Belangrijk is dat juist uw werkgever weet wat u graag zou willen. Samen is er altijd wel een oplossing te bedenken.

Werkvermogen

Het werkvermogen is de mate waarin iemand, lichamelijk en geestelijk, in staat is om arbeid te verrichten. Op het maximale vermogen hopen we allemaal, maar er zijn genoeg zaken die ervoor kunnen zorgen dat het vermogen niet maximaal is. Zeventig procent van de werkende Nederlanders heeft een ziekte en is daarvoor de afgelopen twee jaar bij de dokter geweest. Een ziekte hebben is zeker niet hetzelfde als thuis zitten! Denk bijvoorbeeld aan astma, diabetes enzovoort. Toch mogen deze dingen ons niet beletten om er het beste van te maken.

Op dit moment een goed werkvermogen hebben, wil niet zeggen dat uw werkvermogen over drie jaar nog steeds goed is. Het blijft dus zaak kritisch te zijn tegenover uzelf. Nu een slecht werkvermogen hebben, vraagt om actie. Meten is weten.





www.werkvermogensmonitor.nl

De werkvermogensmonitor is ontwikkeld om de gezondheid en de vitaliteit in de sector te bevorderen. Iedere werkende in de agrarische en groene sector mag de werkvermogensmonitor invullen. De vragenlijst wordt anoniem in gevuld. Alleen op uw verzoek wordt informatie met de werkgever gedeeld.

De werkvermogensmonitor is een on-line vragenlijst, maar kan, indien gewenst, ook op papier worden ingevuld. De monitor meet het werkvermogen en geeft aan of er actie moet worden ondernomen of niet. De score wordt direct na het invullen bekend gemaakt. Er zijn drie mogelijkheden:

Rood Het gaat niet goed, tijd voor actie.

Oranje Het gaat aardig, maar niet lang meer. Tijd voor actie.

Groen Het werkvermogen is goed. Zorg ervoor dat het goed blijft.

Als het werkvermogen rood of oranje is, wordt u gebeld door een adviseur van Stigas. Zo kunt u samen met de adviseur - en daarna als u dat wilt met uw werkgever - bepalen welke stappen voor u persoonlijk de beste zijn om weer met plezier verder te kunnen werken.

Luister naar uw lichaam

Iedereen heeft af en toe klachten. Dat is geen probleem, zolang u maar naar uw lichaam luistert. Klachten negeren laat klachten niet verdwijnen. Bijzonder is dat 'klachten' aan een machine snel worden verholpen, maar klachten aan het lijf wel even kunnen wachten. Waar het om draait, is dat gepaste aandacht voor uzelf ervoor zorgt dat u ook in de toekomst plezierig kunt blijven werken.



De werkvermogensmonitor geeft direct na het invullen van de vragenlijst aan of het tijd is om actie te ondernemen.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden via onderstaand formulier of via www.werkeninbalans.nl. Dat kan met het hele bedrijf of individueel. Als de monitor wordt ingevuld door meer dan twintig werknemers binnen het bedrijf of een groep bedrijven, dan ontvangt de werkgever een groepsrapportage waaruit eventuele acties voor de werkgever volgen. Na aanmelding ontvangt u de inlogcodes en kunt u inloggen op www.werkvermogensmonitor.nl. Heeft u nog vragen, dan kunt u contact opnemen met Stigas, tel. (071) 568 90 00. Vraag naar Peter Bruis. Het invullen van de werkvermogensmonitor is gratis tot maximaal vijftig aanvragen per bedrijf.

Aanmeldformulier Werken in Balans voor de cumelasector

Naam werknemer: _____

Telefoonnummer: _____

Naam bedrijf: _____

Postcode: _____

Plaats: _____

- ☐ Ik wil graag een schriftelijke vragenlijst
☐ Ik wil graag een inlogcode en ga de lijst digitaal invullen

Fax dit formulier naar (071) 568 90 50 of mail de gegevens naar bianca.brouwers@stigas.nl