

RSI-preventie

Voorkom klachten,
kies voor preventie



Een op de vijf medewerkers heeft RSI. Werken onder druk, of voortdurend werken in dezelfde houding, met herhaalde belasting van het lichaam, kan leiden tot pijnklachten. Met als gevolg RSI en langdurige uitval van medewerkers en hoge kosten. Dat is te voorkomen. Arbo Unie helpt u graag de mogelijke risico's op RSI klachten in kaart te brengen en problemen te voorkomen. Het adviestraject RSI-preventie van Arbo Unie draagt bij aan betere arbeidsomstandigheden, hogere productiviteit en zeker ook plezier in het werk.

Wat is RSI? RSI is een verzamelnaam van alle pijnklachten van nek, schouder, arm, elleboog, pols of hand, veelal veroorzaakt door een foutieve werkhouding. Maar niet alleen de fysieke bewegingen zorgen voor klachten. Ook stress, te hoge werkbelasting, zware mentale inspanning en te weinig ondersteuning van de leidinggevende kunnen leiden tot RSI. RSI is een van de meest gemelde beroepsziekten. Ongeveer vijf procent van de totale WAO-instroom is het gevolg van RSI.

Een medewerker met RSI-klachten is minder productief en minder inzetbaar. Nog voordat hij zich heeft ziek gemeld, kost u dat ongemerkt veel geld. Gelukkig is dit heel goed te voorkomen, op voorwaarde dat u tijdig de symptomen onderkent. Een directe investering in RSI-preventie en daarmee in de gezondheid van uw medewerkers levert u een aantoonbaar sociaal en financieel rendement op.

→ In kaart brengen

Maar allereerst: hoe brengt u risico's op RSI in kaart? En welke acties onderneemt u vervolgens? En wat doet u wanneer medewerkers al last hebben van RSI? Het adviestraject RSI-Preventie van Arbo Unie helpt u deze vragen te beantwoorden en klachten bij de bron aan te pakken. De RSI QuickScan is daarvoor een eenvoudig hulpmiddel, dat uw medewerkers via internet kunnen invullen. De QuickScan inventariseert de klachten in armen, schouders en de nek en alle mogelijke oorzaken voor het ontstaan van RSI-problemen. Daarbij kunt u denken aan de werkhouding, de werkplek en andere ergonomische aspecten van het werk, maar ook aan factoren die te maken hebben met de aard van het werk en de organisatie.

→ De kern van het probleem

Aan de hand van een analyse van de resultaten uit de RSI QuickScan dringen we snel door tot de kern van het probleem. Draait het om werkhouding en beweging, schuilt het probleem in het ontbreken van regelmogelijkheden voor de werknemer of is er sprake van een verstoorde werkrelatie? We gaan na waar de risico's zitten en maken een risicoprofiel van het bedrijf als geheel, de diverse afdelingen en, als u dat wilt, ook van de functiegroepen. De individuele werknemer heeft beschikking over zijn eigen risicoprofiel, voorzien van praktische adviezen. Hij kan dit profiel vervolgens downloaden en printen. De resultaten van het uitgebreid onderzoek leggen we aan u voor en voorzien we van direct toepasbare adviezen. Alles in overleg met u.

→ Gerichte actie

Voortbordurend op de resultaten uit de RSI QuickScan en de ontwikkelde risicoprofielen bepalen we samen met u wat voor uw organisatie de beste mix van diensten is om de knelpunten aan te pakken. Daarbij richten we ons op ergonomische aspecten, bijvoorbeeld fysieke aanpassingen in de werkomgeving, of verbetering van de manier van werken door een andere werkhouding. We richten ons ook op arbeid en organisatie, zoals verbetering van de psychosociale aspecten of aandacht voor de regelmogelijkheden.

 **RSI QuickScan**

Kijk op www.rsiquickscan.com voor een demonstratie

De diensten van RSI-preventie:

Op basis van de resultaten van de RSI QuickScan stellen wij met u de ideale mix van diensten samen voor de meest effectieve aanpak van RSI.

Onze diensten vindt u in onderstaand overzicht. Behalve als onderdeel van een traject, zijn ze ook afzonderlijk aan te schaffen. Uiteraard kunt u zich bij uw keuze door ons laten ondersteunen.

→ **1: RSI quickscan** | Met de RSI QuickScan van Arbo Unie dringen we door tot de kern van het probleem. Uw medewerkers vullen de QuickScan in via internet. De vragen behandelen alle mogelijke oorzaken voor het ontstaan van RSI. De resultaten geven duidelijk inzicht in de gewenste acties en interventies en het niveau waarop deze ingezet moeten worden: individueel, in groepen, afdelingsgewijs of organisatiebreed. De QuickScan vormt de basis voor snelle, doelgerichte actie.

→ **2: Voorlichting beeldschermwerk en RSI** | Hoe voer je beeldschermwerk op een gezonde manier uit? Arbo Unie geeft uw medewerkers in een of twee presentaties inzicht in hun eigen werkomgeving (meubilair, computer, opstelling, zithouding en regelmogelijkheden), desgewenst aan de hand van foto's van de actuele situatie.

→ **3: Training ergocoach** | In vier dagdelen krijgt u een gedegen opleiding van een kosteneffectieve, eerstelijns ergohulpverlener in uw organisatie: de ergocoach. Deze ergocoach binnen uw organisatie ondersteunt collega's bij het inrichten van de werkplek, herkent vroegtijdig klachten, neemt doelgericht preventieve actie en is vraagbaak met betrekking tot beeldschermwerk.

→ **4: RSI-beleid opzetten** | Een beleidsmatige aanpak van RSI binnen uw organisatie draagt bij aan het voorkomen van problemen en zorgt voor een effectieve aanpak. Wij ondersteunen uw organisatie bij adequaat RSI-beleid en helpen bij het formuleren en implementeren van een 7-stappenplan.

→ **5: Ergonomisch spreekuur** | Een laagdrempelig, ergonomisch spreekuur geeft medewerkers direct antwoord op praktische vragen, bijvoorbeeld over hulpmiddelen, werkplekinrichting of pijnklachten. Het spreekuur, volledig afgestemd op uw behoeften, bevordert het treffen van snelle, adequate maatregelen.

→ **6: Werkplekonderzoek** | Het individuele werkplekonderzoek geeft inzicht in de mogelijke oorzaken van RSI-klachten van uw medewerkers. U voorkomt in een vroeg stadium uitval en/of verergering van bestaande klachten. Als uit het werkplekonderzoek specifieke problemen blijken, dan zijn verschillende vervolgottrajecten mogelijk (zie punt 7 tot en met 11).

→ **7: Training-on-the-job** | Met behulp van training-on-the-job werken we gericht aan veranderingen in werkwijze en werkhouding. De training is individueel, gaat dieper in op werktechniek en wordt afgestemd op de behoeften van uw medewerker. In vier trainingen op de werkplek ontwikkelt u bewustwording en de motivatie om te veranderen.

Wilt u inzicht in de RSI-risico's die uw organisatie loopt? De omvang van arm-, nek- en schouderklachten binnen uw organisatie weten? Samen met Arbo Unie gericht actie ondernemen tegen RSI?

Met het traject RSI-preventie ondersteunt Arbo Unie u bij het voorkomen van RSI klachten in uw organisatie en bij snelle terugkeer van verzuimende medewerkers. Een investering die u niet alleen veel geld kan besparen, maar ook goed werkgeverschap oplevert.

- **8: Taakanalyse op de werkplek** | Ook hoge werkbelasting kan een oorzaak zijn van RSI. Een taakanalyse op de werkplek geeft diepgaand inzicht in risicofactoren, zoals inhoud van het werk en werkdruk, en helpt te hoge belasting en fysieke klachten te vermijden.
- **9: Participatieve aanpak werkaanpassing** | De medewerker en zijn leidinggevende actief betrekken bij het oplossen van individuele, complexe RSI-klachten is vaak zeer effectief. U doorbreekt mogelijke weerstanden en komt snel tot praktische en op individuele behoeften afgestemde oplossingen.
- **10: Individuele gedragsverandering** | Met deze therapie richt u zich op (latent) verzuimende medewerkers met RSI-klachten. In zes tot acht individuele sessies helpen wij hen aan de hand van onder meer het fear-avoidance model, ontspanningsoefeningen en stresssignalering hun klachten actief aan te pakken. U bewerkstelligt een snelle re-integratie.
- **11: Ogentest bij beeldschermwerk** | De speciaal voor beeldschermwerk ontwikkelde ogentest maakt snel duidelijk of bestaande of latente klachten van uw medewerkers samenhangen met beeldschermwerk. Uiteraard ontvangt u praktisch advies over maatregelen die u kunt nemen.
- **12: Workshop 'RSI en stress'** | De workshop 'RSI en stress' leert deelnemers signalen van RSI en stress te (h)erkennen en adequaat op deze signalen te reageren. Het gevolg? Stress neemt af en medewerkers leren effectief om te gaan met werkfactoren die tot stress leiden.
- **13: Training 'Hanteren van RSI en stress'** | In deze training leren uw medewerkers stress te voorkomen en in balans te blijven. De sterk praktijkgerichte training is bedoeld voor medewerkers die als gevolg van RSI (dreigen te) verzuimen en draagt bij aan versnelling van het re-integratieproces.
- **14: Stressmanagement voor leidinggevenden** | In deze training leren leidinggevenden binnen uw organisatie vroegtijdig stress te signaleren bij medewerkers en daarover effectief te communiceren. De cursus beslaat twee dagdelen en wordt gegeven bij u op locatie of op het opleidingscentrum van Arbo Unie.
- **15: Training sociale weerbaarheid en persoonlijke effectiviteit** | Leer eigen ambities, vaardigheden en mogelijkheden te (her)ontdekken, te inventariseren en op waarde te schatten. In deze training krijgen uw medewerkers - in tien sessies van twee uur - vaardigheden aangereikt op het gebied van weerbaarheid en effectiviteit. Hiermee wordt het risico op spanningsklachten en verzuim kleiner.
- **16: Timemanagement** | Timemanagement biedt u handvatten om werk beter te plannen en slimmer te organiseren. U voorkomt stress en verzuim bij medewerkers en verhoogt hun productiviteit door hen op een juiste manier te laten omgaan met hun workload, onverwachte situaties en deadlines.
- **17: Teamcoaching** | Teambuilding is noodzakelijk voor een goede samenwerking en een goed bedrijfsresultaat. Met dit trainingstraject verbetert u de prestaties, verhoogt u de productiviteit en bevordert u het werkplezier van uw medewerkers. In drie tot acht bijeenkomsten worden teamleden zich bewust van elkaars kwaliteiten en leren zij deze beter te gebruiken. Teamcoaching is met name nuttig voor teams waarvan de prestaties achterblijven.