

Lijnco, Groningen

Lijnco verlaagt fysieke belasting van medewerkers met een preventietraject van GOC

Tillen, repeterende handelingen of een verkeerde werkhouding. Het werk in de grafimediasector kan fysiek belastend zijn. Daarom zetten steeds meer bedrijven in op duurzame inzetbaarheid. Lijnco in Groningen ging aan de slag met 'Fit en Gezond op de werkplek'. Een preventief traject van GOC in samenwerking met Buro voor Fysieke Arbeid.



Stel, je bent aan het verhuizen. Een zware kast of bank til je niet zomaar op. Grote kans dat je nadenkt over hoe je dat doet. Door de knieën, rug recht en hup omhoog. Logisch, want je wilt niet door je rug gaan. Maar het verkeerd tillen van lichtere dingen, zoals pakken papier, kan ook leiden tot lichamelijke klachten. Zeker als je het vaak doet.

Preventietraject Lijnco

In de grafimediasector komen rug-, knie- en schouderklachten relatief veel voor. Reden voor steeds meer grafimediabedrijven om aan de slag te gaan met thema's zoals fysieke belasting en duurzame inzetbaarheid. Zo ook bij Lijnco in Groningen. In deze drukkerij maken ze vooral speciaaldrukwerk. Werk waar je vakmensen voor nodig hebt met specialistische kennis en een bak aan ervaring.

Het traject bij Lijnco had als doel de fysieke belasting van de medewerkers te verminderen door hen meer kennis, inzicht en vaardigheden te geven. "Belangrijk, want veel van wat je doet op een dag gaat onbewust, routineus bijna", vertelt Piet Jan Alferink, directeur en fysiotherapeut van Buro voor Fysieke Arbeid (BvFA). "Dat geldt dus ook voor een verkeerde houding. Zonder dat je het merkt sta of zit je daardoor in een verkeerde houding, wat op termijn klachten kan opleveren."

Laagdrempelig starten

Het traject van GOC en BvFA bij Lijnco startte daarom met het bekijken, beoordelen en vastleggen van de werkplekken en werkprocessen. Alferink: "Dit kan ieder grafimediabedrijf doen. Het is een laagdrempelige eerste stap op weg naar een duurzamer inzetbare organisatie. Je hebt direct de verbeterpunten in beeld en kunt vervolgens kijken welke actie je wilt ondernemen en wanneer je dat doet. Bij Lijnco gingen ze voortvarend aan de slag met een traject van individuele coaching en workshops voor de medewerkers."

De pijnpunten bij Lijnco? “We zagen onder meer dat medewerkers in gedraaide houdingen staan op hun werkplek, te ver moeten reiken of te lang repeterende handelingen moeten uitvoeren. Maar we zagen ook oudgedienden die het gewend zijn om een grote zware rol papier zelf op z’n plek te duwen, terwijl daar gewoon een handpallettruck voor beschikbaar is. Bij elke situatie hebben we gezocht naar manieren om het werk te vergemakkelijken. Soms kon een werkplek anders worden ingesteld, een roulatiesysteem worden ingevoerd of was er een hulpmiddel beschikbaar. Het gros van de ingrepen is relatief makkelijk te realiseren mits er aandacht voor is.”

De rode draad in het duurzaam inzetten van personeel is aandacht. “Het thema fysieke belasting moet regelmatig terugkomen in je organisatie”, benadrukt Alferink. “Een goede manier om ervoor te zorgen dat de investering in een traject zoals dat bij Lijnco zich blijft terugbetalen is het inzetten van een coach op de werkvloer. Die wordt door onze trainers getraind, zodat die de collega’s kan begeleiden en met de organisatie kan meedenken over bijvoorbeeld de aanschaf van machines of de routing op de werkvloer. Als je namelijk een deskundige op de werkvloer hebt die fungeert als aanspreekpunt en die het thema fysieke belasting levend houdt binnen je organisatie, dan werkt dat enorm mee aan het voorkomen van uitval.”

Wie, wat, waar

Het Fit en Gezond op de Werkplek-traject werd uitgevoerd in de periode juni t/m september 2021. In totaal zijn er vier workshop- en coachingsdagen verzorgd bij Lijnco in Groningen door José Tijsen-Agema, trainer bij Buro voor Fysieke Arbeid (BvFA). Vanuit Lijnco Groningen is het traject begeleid en gecoördineerd door Gerwin Luurtsema en Emilie Wiersma. Vanuit GOC was Annet Koops, vitaliteitsadviseur onregelmatige diensten, betrokken.

Ook aan de slag met fit en gezond?

Eenzelfde traject als dat bij Lijnco is ook mogelijk via de nieuwe Maatwerkregeling duurzame inzetbaarheid en eerder uittreden (MDIEU). Met deze regeling ondersteunt het kabinet in 2022 en 2023 sectoren die investeren in duurzame inzetbaarheid, onder meer via een subsidieregeling. Meer weten over de subsidie- en financieringsmogelijkheden? Neem contact op met het A&O Fonds Grafimediabranche: info@aenofonds.nl.