



## PMO Lichamelijke belasting

Bij verschillende functies is geregeld sprake van een hoge lichamelijke belasting. Daarbij moet gedacht worden aan tillen, duwen en trekken en het werken in ongunstige houdingen. Deze belasting gaat gepaard met het risico lichamelijke klachten te krijgen. Met name lage rugklachten komen veel voor bij lichamelijk belastende functies. Gerichte en structurele aandacht voor het verminderen van de lichamelijke belasting is van belang bij het voorkomen van lichamelijke klachten. Het inventariseren van klachten en inzicht in de risicofactoren is een eerste stap in de richting van een dergelijk beleid. Door middel van het uitvoeren van een PMO Lichamelijke belasting biedt Impuls de mogelijkheid hier een start mee te maken.

### Doel

Het PMO Lichamelijke belasting heeft als doel het inzichtelijk maken van de gevolgen van de gezondheidsrisico's in de arbeidssituatie door lichamelijk belastend werk. Hierbij zal gebruik worden gemaakt van een vragenlijst "Lichamelijke belasting".

### Klachtengericht onderzoek en plan van aanpak in de praktijk

In de uitvoering van het onderzoek zijn de volgende stadia te onderscheiden:

#### 1) Voorbereiding en voorlichting

Vooraf wordt door de leidinggevenden in het werkoverleg het hoe en het waarom van het PAGO uitgelegd aan de medewerkers. Om het draagvlak te vergroten is het gewenst om vooraf een voorlichting te verzorgen voor de leidinggevenden om hun rol in het onderzoek en in het preventiebeleid uiteen te zetten. Dit betekent echter wel dat vooraf de koers (intenties en ambities) helder gemaakt moet worden. Ardyn kan daar uiteraard in adviseren.

#### 2) Vragenlijstonderzoek

De vragenlijsten worden verspreid onder de medewerkers. De ingevulde vragenlijsten worden via de leidinggevenden geretourneerd naar Ardyn die ze vervolgens verwerkt en analyseert.

#### 3) Observatie werkzaamheden

Door middel van een rondgang langs de werkplekken wordt een beeld verkregen van de mate van lichamelijke belasting. Dit om nader inzicht te krijgen in de ervaren belasting zoals aangegeven in de vragenlijst.

Het onderzoek wordt uitgevoerd door de ergonoom van Impuls.

### Resultaten

Van het onderzoek wordt een groepsrapportage gemaakt. Tevens krijgen alle deelnemers een individuele terugkoppeling waar de persoonlijke resultaten op vermeld staan. Bij de medewerkers waar sprake is van ernstige klachten is een vervolgtraject

noodzakelijk. Deze acties vallen buiten het PMO en hier dienen dan ook nader afspraken over gemaakt worden

Op grond van de resultaten is het gewenst dat er een concreet plan van aanpak wordt opgesteld waarin aangegeven wordt hoe eventuele knelpunten worden aangepakt. Daarbij gaat het o.a. om de volgende aspecten:

- organisatie van het werk
- inzetten van hulpmiddelen
- inrichting van de werkplek
- voorlichting en instructie

In schema ziet het er als volgt uit:



### Kosten

De kosten van de PMO Lichamelijke belasting zijn afhankelijk van het aantal deelnemers.

Tarieven per medewerker:

Aantal medewerkers	Vragenlijst-onderzoek
< 25 medewerkers	€ 100,00
> 25 < 100 medewerkers	€ 80,00
> 100 medewerkers	€ 60,00
> 200 medewerkers	€ 40,00
> 500 medewerkers	€ 20,00