



Salbar Health Concept op de werkvloer.



- **Salbar Health Concept op de werkvloer:**

voor bedrijven die gezonde werkomstandigheden willen scheppen

Over de toename en de gevolgen van ziekteverzuim, RSI, burn-out en andere tekenen van overbelasting hoeven wij u waarschijnlijk niets meer te vertellen. Juist in moderne, kleine en middelgrote bedrijven met hoogopgeleide, creatieve en ambitieuze medewerkers tussen de twintig en veertig jaar, manifesteren zich de laatste jaren nieuwe beroepsziekten.

De overheid dringt aan op maatregelen om zogenaamde 'arbeidsgerelateerde' klachten zoals RSI te voorkomen. De Arbodienst kan een belangrijke rol spelen, maar daar wordt vaak pas een beroep op gedaan als werknemers al ziek thuiszitten. Als u het niet zover wilt laten komen, kan Salbar uitkomst bieden.

Salbar

- is een netwerk van ervaren fysiotherapeuten, ergotherapeuten, bewegingsspecialisten en andere paramedici.
- levert maatwerk en stemt advies en aanbod af op de mensen en de omstandigheden in het bedrijf.
- werkt in Amsterdam en omgeving.



• **De filosofie**

Creativiteit en productiviteit staan in veel moderne bedrijven in Amsterdam en omgeving hoog in het vaandel. Jonge mensen maken tegenwoordig een vliegende start op de arbeidsmarkt, vastberaden dat heel lang vol te houden. Plezier in het werk is op de huidige arbeidsmarkt een belangrijk criterium. Dat lijkt een ongrijpbaar verschijnsel, maar bedrijven kunnen er wel degelijk voor zorgen dat mensen zich lekker voelen op hun werk. De werkomstandigheden spelen daarin een grotere rol dan vaak gedacht wordt.

Salbar gelooft dat mensen pas echt plezier in hun werk hebben en goede prestaties leveren als ze dat onder gezonde omstandigheden en op een fysiek verantwoorde manier doen.

Door alle hoofdarbeid die vandaag de dag gedaan wordt, krijgt de lichamelijke kant van het werk vaak te weinig aandacht. Totdat het lichaam protesteert met pijn en hardnekkige klachten die niet meer lijken over te gaan. Preventieve aandacht voor de fysieke kant van het werk is een goede manier om te voorkómen dat medewerkers uitgeschakeld raken door lichamelijke klachten. Salbar geeft daarvoor ondersteuning op de werkvloer.

• **Preventie = het zoeken naar de goede balans**

Bij het optimaliseren van de werkomstandigheden om klachten te voorkómen en het onder controle krijgen van bestaande klachten draait het om het herstellen en handhaven van de balans tussen de belasting en de belastbaarheid; de draaglast en de draagkracht.

Die balans speelt op drie niveaus: de werkplek, de werknemer en de organisatie.



• De inrichting van de werkplek

Aan veel werkplekken valt uit ergonomisch oogpunt veel te verbeteren en te veranderen om de belasting meer in evenwicht te brengen met de belastbaarheid van de betrokken medewerkers. De Arbo-wet geeft hiervoor weliswaar duidelijke richtlijnen, maar het komt er niet altijd van die onder de gegeven omstandigheden in de bedrijfsruimte te realiseren. Salbar kan dan met praktische voorlichting en concreet advies de oplossing bieden.

• De gezondheid van de werknemer

Het verschilt van persoon tot persoon waar de grenzen van de belastbaarheid liggen. De fysieke conditie, de werkhouding en de mate van beweging tijdens en buiten het werk zijn nogal eens eenzijdig of beperkt. Ook daardoor kunnen op den duur klachten ontstaan.

Hoge werkdruk leidt vaak tot veranderingen in het voeding- en slaappatroon die op de langere duur een aanslag zijn op de gezondheid. Het kan individuele medewerkers stimuleren een gezondere leefstijl te volgen wanneer daar ook vanuit het bedrijf meer aandacht aan wordt geschonken.

Het Salbar Health Concept omvat voorlichting, training en advies aan individuen en groepen over al deze onderwerpen. Aan de hand van vragenlijsten wordt de gezondheid van medewerkers in kaart gebracht en wordt het verloop van de klachten nauwkeurig gevolgd.

Desgewenst kan Salbar binnen het bedrijf een spreek- en behandelkamer voor fysiotherapie inrichten, zodat medewerkers op tijd de juiste hulp kunnen krijgen zonder daarvoor de deur uit te hoeven.

Zo nodig begeleidt Salbar door middel van het Health Concept ook mensen die om gezondheidsredenen uitgeschakeld zijn geweest bij hun reïntegratie in het arbeidsproces.



organisatie

• **De organisatie van het werk**

Soms kan de balans tussen belasting en belastbaarheid hersteld worden door het werk anders te organiseren en de fysieke belasting te optimaliseren. Gedacht kan worden aan het zorgen voor meer afwisseling in het werk, het nemen van meer pauzes, het laten rouleren van taken en het verrijken van functies. Dat zijn allemaal manieren om te zorgen dat mensen zich in fysiek opzicht minder eenzijdig inzetten tijdens het werk.

Op grond van een inventarisatie kan Salbar advies geven voor veranderingen die de gezondheid ten goede komen.

• **De werkwijze**

Medewerkers van Salbar maken eerst een uitgebreide analyse van de werkomstandigheden in het bedrijf. Aan de hand van gegevens over het ziekteverzuim in voorgaande jaren licht Salbar de organisatie van het werk door. Vervolgens worden interventies voorgesteld die -in overleg met de betrokkenen- worden uitgevoerd door deskundigen uit het netwerk. Die interventies kunnen variëren van een advies over de inrichting van de werkplek of een therapeutische massage tot een bewegingsprogramma of voorlichting over voeding, leefstijl of omgaan met stress. Voor concrete klachten kan een individueel behandelplan opgesteld worden.

Salbar houdt de meetbare effecten van de maatregelen nauwlettend bij, zodat de opdrachtgever en de betrokken medewerkers resultaat zien van de inspanningen.

• **Op de werkvloer**

Salbar komt naar bedrijven toe, met als groot voordeel dat er weinig werktijd verloren gaat en adviezen optimaal op de praktijksituatie worden afgestemd.



Bovendien kan het toepassen van het Salbar Health Concept in een vroeg stadium binnen bedrijven problemen met het houdings- en bewegingsapparaat signaleren en daarvoor behandelingen voorstellen en andere oplossingen aan- dragen.

De specialisten van Salbar nemen zelf de nodige attributen mee. Het enige wat het bedrijf zelf moet regelen is een -tijdelijke- werkruimte, bijvoorbeeld een vergaderzaal.

• **Interventies**

Na de kennismaking met het bedrijf doet Salbar een voorstel om de werksituatie te verbeteren door middel van verschillende activiteiten:

- Advies over de arbeidsomstandigheden op basis van risicoanalyse en werkplekanalyse
- Groepsvoorlichting op het gebied van houding en werkplekinrichting
- Individuele voorlichting over lichaamshouding en manier van bewegen tijdens het werk
- Evaluatie uren binnen het bedrijf
- Massage en fysiotherapie op de werkplek
- Stressbestrijding op de werkplek
- Complementaire geneeswijzen zoals acupunctuur; voeding & dieetiek
- Bewegingsprogramma



• Een uitgebalanceerd bewegingsprogramma

In het bewegingsprogramma dat Salbar aanbiedt worden westerse en oosterse methoden geïntegreerd. Het is geen vervanging voor de sportschool, maar een preventief programma, gericht op het vinden van de balans tussen lichaam en geest.

Naast westerse technieken worden ook eeuwenoude oosterse bewegingskunsten gebruikt zoals Qigong, Tai-Chi en Yoga. Qigong [spreek uit als: Tjiekhoeng] is de Chinese kunst van het bewegen en ontspannen die in China als onderdeel van de geneeskunde wordt beschouwd. Qigong betekent "innerlijke kracht". Het is een systeem van vloeiende bewegingen en speciale ademhalingstechnieken die bedoeld zijn om de geest sterker te maken en daarmee het lichaam te beschermen tegen ziekten.

Qigong is een methode om spieren en gewrichten te ontspannen en de werking van organen te reguleren. Het maakt mensen rustiger en beter bestand tegen stress en het verhoogt hun vitaliteit en concentratievermogen. In combinatie met andere methoden kan Qigong bijdragen aan het streven naar een gezonde geest in een gezond lichaam. In het netwerk van Salbar is een Qigongleraar beschikbaar die individuen en groepen een aantal belangrijke Qigong-oefeningen kan leren.

• De formule

Om een bedrijf en de mensen die er werken goed te leren kennen, adequate adviezen te kunnen geven en te zorgen dat de concrete resultaten van de interventies ook bekliven, streeft Salbar naar opname van haar Health Concept activiteiten in het personeelsbeleid van het bedrijf. Werken aan preventie is een continu proces, zeker in bedrijven waar de medewerkers en de werkomstandigheden dynamische ontwikkelingen doormaken.



Door een overeenkomst te sluiten met Salbar kunnen de deskundigen uit het netwerk worden ingeschakeld om vormen van over- en onderbelasting onder controle te krijgen en zoveel mogelijk terug te dringen. Daarnaast kunnen medewerkers met lichte klachten begeleiding binnen de werksituatie krijgen om verergering te voorkomen en herstel te bevorderen. Bovendien is het streven om gaandeweg alle medewerkers bewust te maken van de oorzaken van arbeidsgerelateerde klachten en van de preventieve maatregelen die zij kunnen treffen. In principe vindt elke drie maanden een evaluatie over de voortgang plaats in overleg met de bedrijfsleiding. Na de behandeling van concrete klachten wordt aan nazorg gedaan.

• De kosten

Na de eerste kennismaking doet Salbar een voorstel voor een activiteitenpakket dat is afgestemd op het bedrijf en tot doel heeft gezondheidsklachten binnen het bedrijf te verhelpen en te voorkomen. Naast het basispakket dat Salbar daarvoor aanbiedt zal het per bedrijf verschillen voor hoeveel uur de therapeuten en andere deskundigen moeten worden ingeschakeld. De inschatting van de totale kosten is een kwestie van maatwerk.

In steeds meer bedrijven wordt het gewoonte om het budget voor het interne gezondheidsbeleid te vergroten. Investeren in vroegtijdige behandeling en goede preventie kan op de lange termijn dan ook kostenbesparend werken. Niet voor niets stimuleert ook het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport bedrijven om te investeren in bewegingsprogramma's ter voorkoming van arbeidsgerelateerde klachten.

De aanpak van het Salbar Health Concept past helemaal in die ontwikkeling. Bovendien zijn de gegeven adviezen zoveel mogelijk in overeenstemming met de eisen van de Arbodienst.

A photograph showing a person in a wheelchair being assisted by another person in a hospital setting. The person in the wheelchair is wearing a white shirt and dark pants, and is looking towards the right. The person assisting them is wearing a white shirt and light-colored pants. The background shows a hospital room with a window and some equipment.

• Meer informatie

Wilt u meer weten over het Salbar Health Concept?
Salbar vertelt u graag meer over de mogelijkheden.

Salbar is bereikbaar op:

Prinsengracht 804
1017 LH Amsterdam

tel.: +31 (0) 20 6266131
fax: +31 (0) 20 7726727

www.salbar.nl
mail@salbar.nl

