NIEUWSBRIEF + VGM

Exience Nieuwsbrief **sept 2016**

Geen belangrijk nieuws vanuit de organisatie. Daarom ‘slechts’ aandacht voor veiligheid & gezondheid.



In deze uitgave

- Werkdruk voorkomen

Handig?

NIEUWSBRIEF VGM

Exience Nieuwsbrief sept 2016

Toolbox: Werkdruk voorkomen

Ongeveer een op de drie werknemers heeft last van werkdruk. Een serieus probleem waar werknemer en werkgever rekening mee moeten houden. Niet voor niets is het voorkomen van werkdruk opnieuw een speerpunt in het jaarplan 2014 van de Inspectie SZW in de sectoren Gezondheidszorg, Bouw en Transport en logistiek. Werkdruk kan leiden tot psychische en lichamelijke gezondheidsklachten. In deze toolbox wordt besproken wat je kunt doen om werkdruk te voorkomen.

WAT IS WERKDRUK?

Het druk hebben op zich is geen probleem. Een probleem ontstaat echter wel wanneer de balans tussen werkbelasting en belastbaarheid verstoord raakt. Hierbij kunnen verschillende factoren een rol spelen, zowel op het werk als privé. Het kan gaan om onderbelasting en overbelasting. Er is dan sprake van werkstress. In de praktijk worden de termen werkdruk en werkstress door elkaar gebruikt. In deze toolbox wordt verder gesproken over werkdruk.

Oorzaken werkdruk

Zoals hierboven beschreven is werkdruk een gevolg van disbalans tussen belastbaarheid van de persoon en belasting van het werk. Mogelijke oorzaken van werkdruk zijn:

- Te weinig tijd voor een opdracht;
- Werk dat niet aansluit bij opleidingsniveau of ervaring;
- Te zware verantwoordelijkheden;
- Storingen van apparatuur waarmee gewerkt wordt;
- Conflicten met collega's of leidinggevende;
- Reorganisaties die zorgen voor baanonzekerheid;
- Problemen thuis die veel aandacht opeisen;

Persoonlijke eigenschappen zoals perfectionisme en moeilijk nee kunnen zeggen.

Gevolgen werkdruk

Werkdruk kan leiden tot psychische en lichamelijke klachten, zoals:

- Vermoeidheid;
- Slapeloosheid;
- Somberheid/depressie en piekeren;
- Overspannenheid;
- Verhoogde bloeddruk;
- Hart- en vaatziekten;
- Hoofdpijn;
- Duizeligheid;
- Klachten aan arm, nek en schouders;
- Verminderde weerstand.

Werkdruk kan daardoor leiden tot ziekteverzuim, afname van kwaliteit van het werk en ongevallen.

Hoe werkdruk in kaart brengen?

Als onderdeel van de risico-inventariatie en evaluatie (RI&E) moeten de risico's m.b.t. psychosociale arbeidsbelasting (waaronder werkdruk) worden beoordeeld en moet een beleid gevoerd worden voor het voorkomen of beperken van werkdruk. Er zijn verschillende instrumenten om de mate van werkdruk in kaart te brengen. Enkele voorbeelden staan vermeld op dewebsite van het Ministerie van SZW. Dit onderzoek kan onderdeel uitmaken van het periodiek arbeidsgezondheidskundig onderzoek (PAGO). De bedrijfsarts kan hierover adviseren.

Hoe werkdruk voorkomen?

Op basis van de RI&E kan worden bepaald welke maatregelen in jouw bedrijf nodig zijn om werkdruk te voorkomen. Mogelijke maatregelen zijn:

- Tijdig opmerken van signalen bij medewerkers, zoals extreme vermoeidheid, te veel overwerk of deadlines die niet gehaald worden;
- Regelmatig in werkoverleg bespreken of de medewerker zijn werk goed aankan en of er stressoren zijn, zoals conflicten of aanhoudende drukte;
- Zorgen voor voldoende energiebronnen zoals ontwikkelingsmogelijkheden, ruimte voor het zelf regelen van de werkzaamheden, steun en feedback;
- Zorgen voor voldoende opleiding en ervaring voor het werk en een duidelijke taakomschrijving. Omdat de belastbaarheid per persoon erg kan verschillen is het van belang om zowel organisatiebreed als op individueel niveau maatregelen te nemen.

Wat kun je zelf doen?

Als je zelf merkt dat je vermoeid of gestrest raakt trek dan tijdig aan de bel. Luister naar je lichaam. Ga in gesprek met je leidinggevende en collega's, vraag om hulp. Neem voldoende pauzes, ook als het lijkt alsof daar geen tijd voor is. Durf nee te zeggen. Niet alle klussen hoeven altijd direct uitgevoerd te worden.