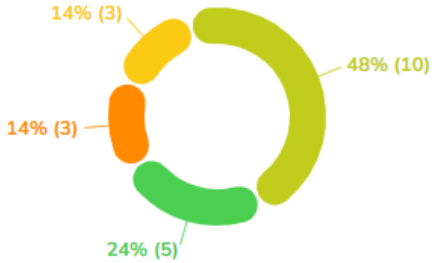
Resultaten PMO Lichamelijke belasting oktober 2025

Lichamelijke belasting

1-10-2025 - 31-10-2025

21 Deelnemers

Fysieke belasting

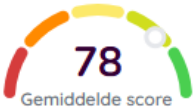


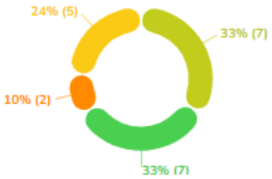
21 Deelnemers

Resultaten per onderwerp

Werkhoudingen

Meer informatie

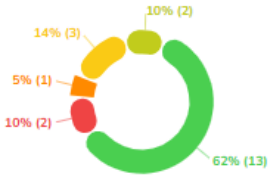




21 Deelnemers

Fysieke belasting en verzuim

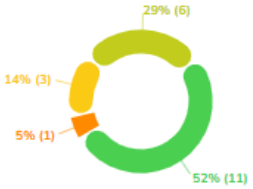
Meer informatie



21 Deelnemers

Vermoeidheid door fysieke belasting

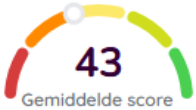
Meer informatie

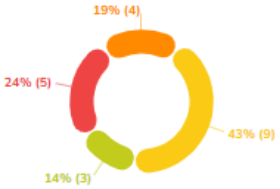


21 Deelnemers

Lichamelijke klachten

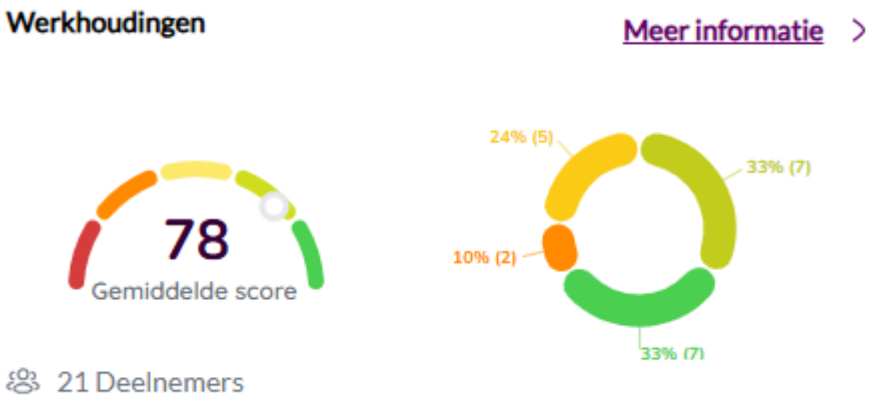
Meer informatie





21 Deelnemers

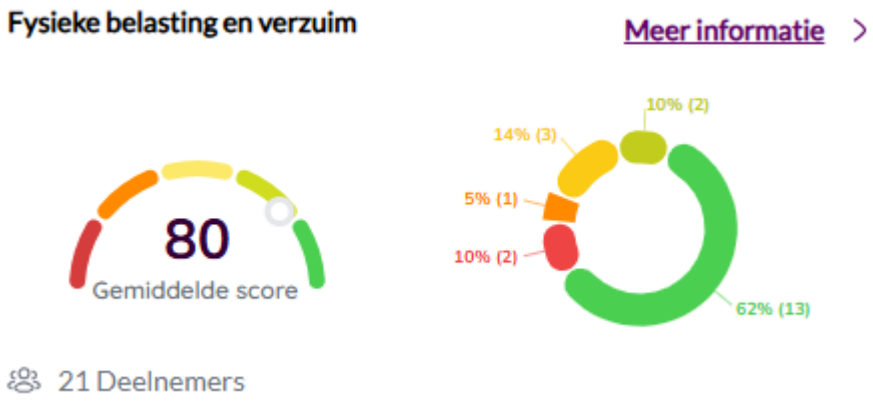
Resultaten per onderwerp



Wat betekenen de scores
0-20
Werkhoudingen zijn zeer ongunstig. Er zijn zes of meer ongezonde houdingen vastgesteld.
21-40
Werkhoudingen zijn ongunstig. Er zijn vier tot vijf ongezonde houdingen vastgesteld.
41-60
Werkhoudingen zijn gemiddeld. Er zijn twee tot drie ongezonde houdingen vastgesteld.
61-80
Werkhoudingen zijn over het algemeen goed. Er is één ongezonde houding vastgesteld.
81-100
Werkhoudingen zijn zeer goed. Er zijn geen ongezonde houdingen vastgesteld.
Aanbevelingen

- Blijf regelmatig controleren of de werkplekken en houdingen ergonomisch verantwoord zijn.
- Organiseer trainingen over gezonde werkhoudingen met praktische demonstraties.
- Bied optionele ergonomische hulpmiddelen aan voor medewerkers die daar behoefte aan hebben.
- Zorg dat verstelbare apparatuur goed blijft functioneren.

Algemene informatie
Doel:
Krijg inzicht in de mate van fysiek belastende werkhoudingen, zoals knielen, buigen, draaien of langdurig staan, en hoe deze invloed kunnen hebben op herstel.
Onderzoeksvraag:
In welke mate komen belastende werkhoudingen voor tijdens het werk?
Methode:
BewustBelast – onafhankelijk aangepast voor NewU
Risico's en veiligheid:
Reflecteren op werkhoudingen kan het bewustzijn vergroten van houdingen zoals langdurig knielen, buigen, draaien of staan, waardoor ongemak sterker merkbaar kan worden.
Een hoge score wijst op zeer goede werkhoudingen, zonder ongezonde posities en zonder merkbare invloed op comfort of functioneren. Een lage score duidt op meerdere ongezonde houdingen, wat kan leiden tot grote beperkingen in het dagelijks functioneren en herstel. Deze uitkomsten ondersteunen bewustwording en stimuleren vroege verbeteringen in taakontwerp, houdingsvariatie en werkplanning.
Herkomst:
TNO (Nederlandse Organisatie voor Toegepast Natuurwetenschappelijk Onderzoek).



Wat betekenen de scores

0-20

Er zijn veel signalen van werkgerelateerde klachten. Regelmatig treden duidelijke beperkingen op in het uitvoeren van taken, vaak in combinatie met ziekteverzuim. De klachten komen frequent voor en wijzen mogelijk op structurele problemen.

21-40

Er zijn meerdere signalen van werkgerelateerde klachten. Deze hebben regelmatig invloed op het werk en leiden soms tot ziekteverzuim. Er is sprake van terugkerende beperkingen die de inzetbaarheid merkbaar verminderen.

41-60

Er zijn enkele signalen van werkgerelateerde klachten. Deze keren af en toe terug en veroorzaken soms lichte beperkingen tijdens het werk, maar hebben meestal geen langdurige gevolgen.

61-80

Er zijn beperkte signalen van werkgerelateerde klachten. Als er klachten optreden, gaat het om kleine of incidentele belemmeringen die weinig invloed hebben op het functioneren.

81-100

Er zijn geen of nauwelijks signalen van werkgerelateerde klachten. Werk en herstel zijn in balans en de inzetbaarheid blijft volledig behouden.

Aanbevelingen New You

- Monitor maandelijks de verzuimcijfers en deel de bevindingen met leidinggevenden voor gerichte acties.
- Wijs een contactpersoon aan waar medewerkers klachten over fysieke belasting kunnen melden.
- Richt herstelruimtes in waar medewerkers tijdens zware diensten kort kunnen uitrusten.
- Zorg voor directe toegang tot de bedrijfsarts voor medewerkers met een lage score.
- Bied verplichte trainingen aan over veilig tillen, duwen, staan en repeterende handelingen.
- Neem vaste hersteltijden op in de dagelijkse roosters en geef leidinggevenden de opdracht dit te bewaken.

Algemene informatie

Doel:

Krijg inzicht in de mate waarin werkgerelateerde klachten aan spieren en gewrichten samenhangen met verzuim, werkbelemmering en herstelmogelijkheden.

Onderzoeksvraag:

In welke mate hangen werkgerelateerde klachten aan spieren en gewrichten samen met verzuim, werkbelemmering en herstelmogelijkheden?

Methode:

NewU Absenteeism by Physical Workload Quickscan (NAPWQ)

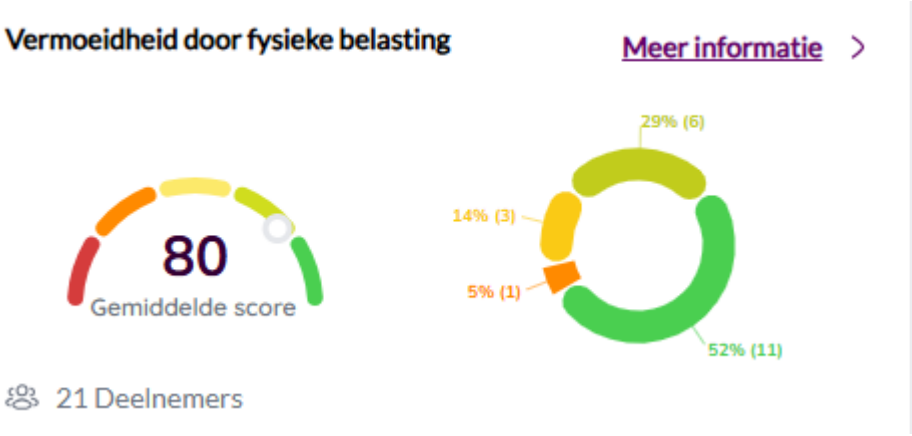
Risico's en veiligheid:

Reflecteren op verzuim door fysieke klachten kan het bewustzijn vergroten van terugkerend verzuim, verminderde inzetbaarheid en onvoldoende hersteltijd. Dit kan klachten meer merkbaar maken.

Een hoge score wijst erop dat werkgerelateerde klachten afwezig of zeer zeldzaam zijn, zonder merkbare invloed op verzuim of inzetbaarheid. Een lage score duidt op meerdere of frequente klachten die het functioneren vaak beperken, tijdens het werk verergeren of tot verzuim leiden. Deze uitkomsten ondersteunen bewustwording en stimuleren vroege verbeteringen in herstelmogelijkheden en werkbelasting.

Herkomst:

NewU



Wat betekenen de scores

0-20

Werkgerelateerde vermoeidheid is zeer hoog en treedt bijna dagelijks op. Dit kan wijzen op weinig ruimte voor volledig herstel of op een structurele disbalans tussen werk en herstel.

21-40

Werkgerelateerde vermoeidheid is hoog en komt wekelijks of meerdere keren per week voor. Dit kan duiden op onvoldoende herstel of op een werkritme dat structureel meer energie vraagt dan beschikbaar is.

41-60

Werkgerelateerde vermoeidheid is gemiddeld en treedt maandelijks of meerdere keren per maand op. Dit kan wijzen op beperkte herstelmomenten of periodes waarin het werk meer energie vraagt dan normaal.

61-80

Werkgerelateerde vermoeidheid is laag en komt zelden voor, hooguit enkele keren per jaar of eens per maand. Dit kan incidenteel invloed hebben op herstel, maar wijst niet op een structureel probleem.

81-100

Werkgerelateerde vermoeidheid is zeer laag of afwezig. Energie en herstel zijn in balans en hebben geen merkbare invloed op het dagelijks functioneren.

Algemene informatie

Doel:

Krijg inzicht in de mate van lichamelijke uitputting door werkgerelateerde taken en de invloed daarvan op het energieniveau aan het einde van de werkdag

Onderzoeksvraag:

Wat is de mate van lichamelijke uitputting door fysieke belasting op het werk?

Methode:

BewustBelast – onafhankelijk aangepast voor NewU

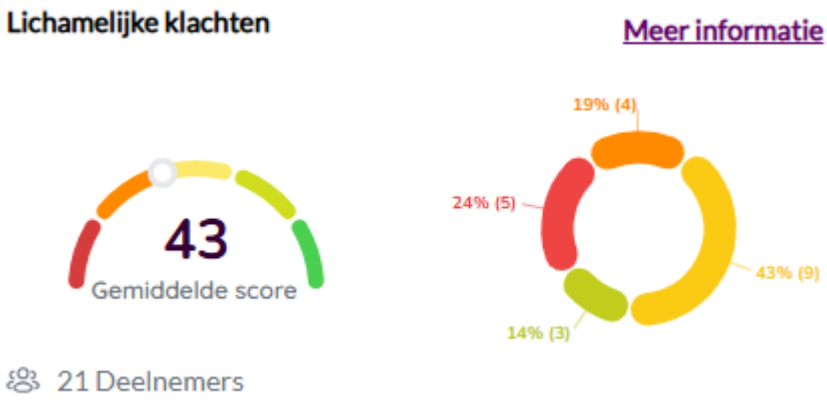
Risico's en veiligheid:

Reflecteren op lichamelijke vermoeidheid kan het bewustzijn van werkgerelateerde vermoeidheid vergroten, waardoor deze sterker wordt ervaren.

Een hoge score geeft aan dat energie en herstel in balans zijn, met nauwelijks of geen werkgerelateerde vermoeidheid. Een lage score wijst op frequente of bijna dagelijkse zware vermoeidheid, wat kan betekenen dat herstel onvoldoende is of dat het werk structureel meer energie vraagt dan beschikbaar is. Deze uitkomsten vormen input voor een mogelijk herontwerp van de werkwijze rond energiemanagement.

Herkomst:

TNO (Netherlands Organisation for Applied Scientific Research).



Wat betekenen de scores

0-20

De lichamelijke klachten zijn ernstig en mogelijk langdurig, met meerdere aangedane lichaamsdelen of twee of meer klachten die herhaaldelijk terugkomen.

21-40

De lichamelijke klachten zijn aanzienlijk, met één of meer langdurige klachten die het functioneren beïnvloeden.

41-60

De lichamelijke klachten zijn gemiddeld, met meerdere eenmalige klachten of één klacht die herhaaldelijk terugkomt.

61-80

De lichamelijke klachten zijn beperkt tot één of twee lichaamsdelen en zijn kortdurend en eenmalig.

81-100

Er zijn geen lichamelijke klachten gemeld.

Aanbevelingen

- Bied gestructureerde trainingen aan voor veilig tillen, duwen en hanteren van zware materialen.
- Regel toegang tot een fysiotherapeut voor medewerkers met aanhoudende klachten.
- Voer tilprotocollen in teamverband in voor objecten boven een vastgestelde gewichtslimiet.
- Wijs een contactpersoon aan in ieder team voor het melden van fysieke belastingklachten.

Algemene informatie

Doel:

Krijg inzicht in de mate van lichamelijk ongemak en belasting van spieren en gewrichten door werkgerelateerde taken.

Onderzoeksvraag:

In welke mate hangt de fysieke belasting samen met klachten aan spieren en gewrichten?

Methode:

BewustBelast – onafhankelijk aangepast voor NewU

Risico's en veiligheid:

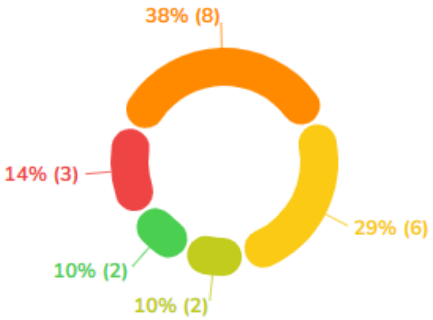
Reflecteren op lichamelijk ongemak kan het bewustzijn van klachten vergroten, waardoor het gevoel van pijn kan toenemen.

Een hoge score wijst op weinig en kortdurende klachten. Een lage score duidt op vaker voorkomende of langdurige klachten in meerdere delen van het lichaam.

Herkomst:

TNO (Nederlandse Organisatie voor Toegepast Natuurwetenschappelijk Onderzoek).

Beeldschermwerk



21 Deelnemers

Resultaten per onderwerp

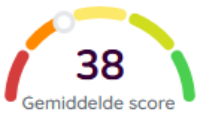
Beeldschermwerk – Werkwijze

Meer informatie

21 Deelnemers

Beeldschermwerk – Werkorganisatie

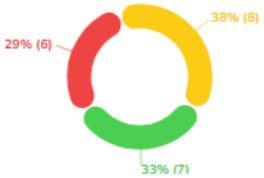
Meer informatie



21 Deelnemers

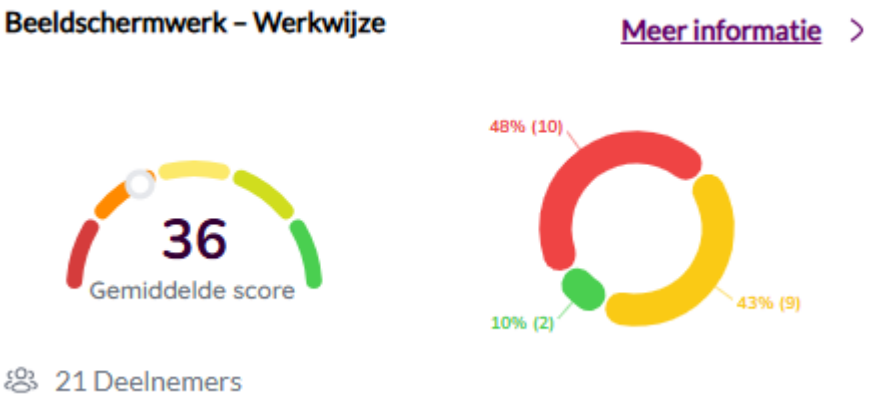
Beeldschermwerk – Werkplek

Meer informatie



21 Deelnemers

Resultaten per onderwerp



Wat betekenen de scores

0-20

Werkgewoonten bevatten meerdere risicofactoren, zoals een gespannen houding, weinig beweging of een gebrek aan kennis over gezond beeldschermgebruik.

21-40

Er zijn enkele gezonde gewoonten aanwezig, maar de werkhouding en bewegingsmomenten kunnen nog worden verbeterd.

41-60

Er zijn enkele gezonde gewoonten aanwezig, maar de werkhouding en bewegingsmomenten kunnen nog worden verbeterd.

61-80

Werkgewoonten ondersteunen gezond schermgebruik. Er is een ontspannen houding, regelmatige beweging en bewustzijn van gezonde routines.

81-100

Werkgewoonten ondersteunen gezond schermgebruik. Er is een ontspannen houding, regelmatige beweging en bewustzijn van gezonde routines.

Aanbevelingen

- Geef uitleg over hoe schermtaken kunnen worden afgewisseld met andere activiteiten, zoals whiteboardgebruik, printopdrachten of het maken van planningen op papier.
- Deel gezondheidsbevorderende routines zoals stretchpauzes, wandelpauzes of korte bewegingsroutines.
- Plan korte sta- of wandelmomenten na intensieve taken, afgestemd op het werkritme van elk team of elke afdeling.
- Deel tijdens de onboarding hoe je werk afwisselend kunt maken, zoals pauzes nemen of na een overleg van houding wisselen.

Algemene informatie

Doel:

Krijg inzicht in hoe werkgewoonten tijdens beeldschermwerk kunnen bijdragen aan fysieke belasting.

Onderzoeksvraag:

In welke mate dragen werkgewoonten of gedrag tijdens beeldschermwerk bij aan fysieke belasting?

Methode:

BAS (Beter Achter je Scherm) – Subschaal werkwijze

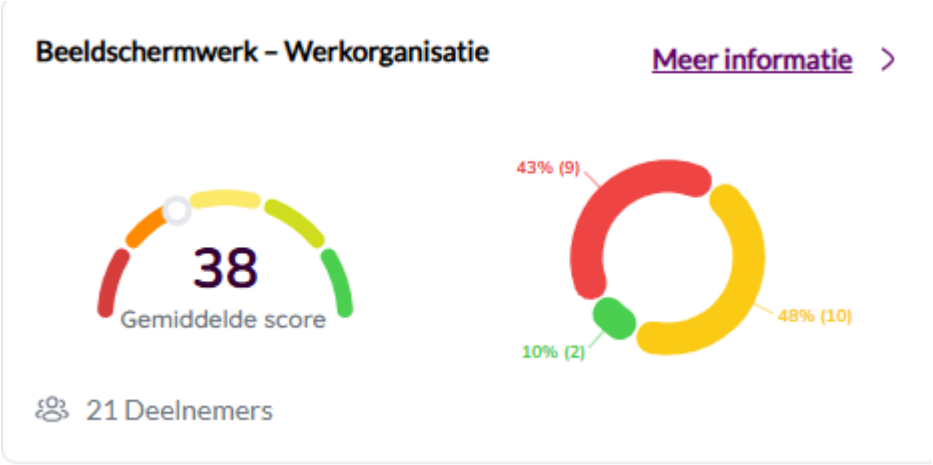
Risico's en veiligheid:

Reflectie op werkgewoonten kan het bewustzijn van ongemak of belasting vergroten. Deze tool is niet-diagnostisch, anoniem en vrijwillig, en bedoeld voor vroege signalering van mogelijke ergonomische risico's.

Een hoge score wijst op een laag ergonomisch risico en gezonde werkgewoonten. Een lage score kan duiden op gedrag dat de kans op spier- en gewrichtsklachten of vermoeidheid vergroot. Vroege inzichten kunnen bijdragen aan tijdige aanpassingen op de werkplek en het voorkomen van langdurige belasting.

Herkomst:

TNO.



Wat betekenen de scores

0-20

De werkorganisatie kan het risico op klachten verhogen, bijvoorbeeld door langdurig onafgebroken beeldschermgebruik of een gebrek aan afwisseling.

21-40

Bepaalde onderdelen van de werkindeling verdienen aandacht, zoals het nemen van voldoende pauzes of het aanbrengen van meer taakvariatie.

41-60

Bepaalde onderdelen van de werkindeling verdienen aandacht, zoals het nemen van voldoende pauzes of het aanbrengen van meer taakvariatie.

61-80

De werkorganisatie ondersteunt gezond werken. Er is voldoende afwisseling, rust en hersteltijd ingebouwd in de werkdag.

81-100

De werkorganisatie ondersteunt gezond werken. Er is voldoende afwisseling, rust en hersteltijd ingebouwd in de werkdag.

Aanbevelingen

- Evalueer de werkorganisatie intern. Breng gebrek aan afwisseling in het werk en langduring schermgebruik in kaart.
- Organiseer kleinschalige groepsgesprekken en 1-op-1's waarin medewerkers hun zorgen over schermgebruik veilig kunnen delen.
- Deel duidelijke interne afspraken over een gezond werkritme. Stel herstelmomenten voor van 10-15 minuten na elke 60 tot 90 minuten werken.
- Wijs een aanspreekpunt aan (zoals een vertrouwenspersoon) voor vragen over werkritme en herstel. Zorg dat deze persoon makkelijk te vinden is.

Algemene informatie

Doel:

Krijg inzicht in de mate van fysieke belasting en ergonomische risico's bij dagelijkse beeldschermactiviteiten.

Onderzoeksvraag:

In welke mate kan de organisatie van mijn werk bijdragen aan fysieke belasting of ergonomische risico's?

Methode:

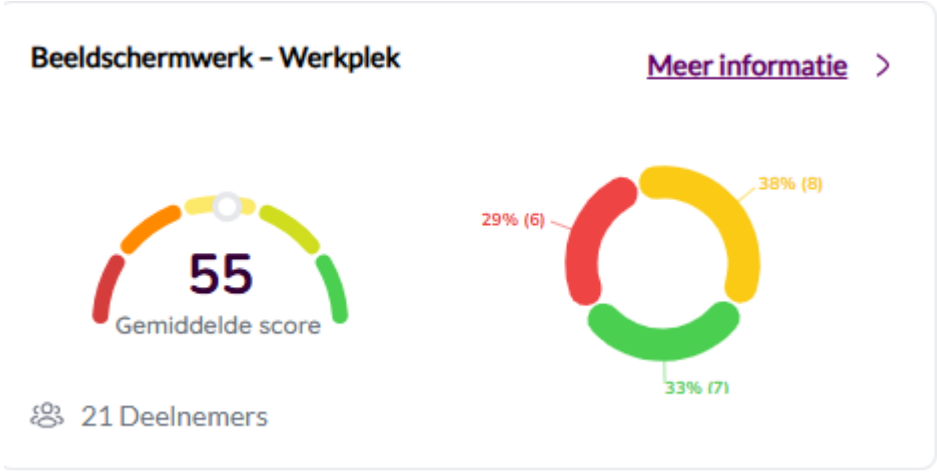
BAS (Beter Achter je Scherm) – Subschaal werkorganisatie

Risico's en veiligheid:

Reflectie op lichamelijk ongemak of werkhouding kan tijdelijk het bewustzijn vergroten van ergonomische aandachtspunten. Deze tool is vrijwillig, anoniem en niet-diagnostisch, bedoeld voor persoonlijke gezondheidsreflectie. Een hoge score wijst op een laag ergonomisch risico en een gezonde werkroutine. Een lage score kan duiden op fysieke belasting of houdingsrisico's die kunnen leiden tot klachten aan spieren en gewrichten. Vroegtijdige signalering helpt om tijdig aanpassingen te maken en het welzijn te verbeteren.

Herkomst:

TNO.



Wat betekenen de scores

0-20

De fysieke inrichting van de werkplek is onvoldoende. Dit kan het risico op klachten door een verkeerde houding of oncomfortabele werkomstandigheden verhogen.

21-40

Bepaalde ergonomische aspecten van de werkplek kunnen verbeterd worden, zoals arm- of rugsteun, schermhoogte of verlichting.

41-60

Bepaalde ergonomische aspecten van de werkplek kunnen verbeterd worden, zoals arm- of rugsteun, schermhoogte of verlichting.

61-80

De werkplek is ergonomisch goed ingericht. De combinatie van houding, ondersteuning en omgeving dragen bij aan comfortabel en gezond werken.

81-100

De werkplek is ergonomisch goed ingericht. De combinatie van houding, ondersteuning en omgeving dragen bij aan comfortabel en gezond werken.

Aanbevelingen

- Bied een korte ergonomietraining of video aan waarin wordt uitgelegd hoe medewerkers hun houding, scherm en stoel goed kunnen instellen.
- Moedig eenvoudige bureau rek-en strekoefeningen aan.
- Controleer de werkplekinstelling tijdens onboarding of een werkplekscan.
- Plan vaste momenten in voor het bespreken van werkplekaanpassingen of kleine klachten, bijvoorbeeld tijdens teamoverleggen of 1-op-1-gesprekken.

Algemene informatie

Doel:

Krijg inzicht in mogelijke ergonomische risico's door de inrichting van je werkplek

Onderzoeksvraag:

Welke risico's in mijn werkplekinrichting kunnen leiden tot lichamelijk ongemak of ergonomische belasting?

Methode:

BAS (Beter Achter je Scherm) – Subschaal werkplekinrichting

Risico's en veiligheid:

Reflectie op de werkplekinrichting kan bewustwording vergroten van lichamelijke belasting of ongemak. Deze zelfscan is niet-diagnostisch, anoniem en vrijwillig.

Een hoge score geeft aan dat de werkplek ergonomisch goed is ingericht en waarschijnlijk geen belasting veroorzaakt. Een lage score kan wijzen op risico's voor spier- en gewrichtsklachten, vermoeidheid of oogbelasting, en biedt aanknopingspunten voor tijdige aanpassingen ter bevordering van comfort en gezondheid.

Herkomst:

TNO.