

Kijk vooruit-krant

Werk veilig Houd plezier Kijk vooruit

Speciale uitgave
Juli 2024



vollandis
bewust werken wérkt



SH*T, EEN HERNIA, WAT NU?

4



Zeg eens eerlijk, ben jij die terrorpuber?

8



AAN DE SCHOP STAAN, IS GEEN FITNESS

10

Volandis is een organisatie van:



Volandis is er voor jou!



WIJ ZIJN KENNIS- EN ADVIESCENTRUM VOLANDIS. WE BOUWEN AAN EEN GEZONDE EN BLOEIENDE BOUW- EN INFRASECTOR. WAARIN MENSEN VEILIG WERKEN, PLEZIER HOUDEN IN HUN WERK EN OP TIJD VOORUIT KIJKEN. DAT IS GOED VOOR IEDEREEN: WERKNEMER, WERKGEVER ÉN OPDRACHTGEVER. WANT GEZONDE EN GEMOTIVEERDE MENSEN HALEN DE BESTE RESULTATEN. WE DAGEN JE UIT HIER ZÉLF ACTIEF MEE AAN DE SLAG TE GAAN. WEET HOE JE BEZIG BENT EN WAAR JE NAARTOE WERKT. MERK HET ZELF: BEWUST WERKEN WÉRKT.

Wij zijn er voor jou als werknemer!



- Coaching bij: werkdruk/stress, fysiek zwaar werk, leefstijl verbetering en loopbaan
- DIA en PAGO (kosteloos en vertrouwelijk)
- Ervaringscertificaat (EVC)
- Leermeester cursus
- Psychologische zorg
- Vertrouwenspersoon
- Werkplekonderzoek



medische check-up



onafhankelijk adviesgesprek



bewustwording



voorlichting en inzicht
cao Bouw & Infra

Wij zijn er voor jou als werkgever!



- Aanbevelingen & adviezen
- Bedrijfsrapport
- MijnVolandis
- Preventiegids
- Quickscan
- Subsidies
- Veiligheidsinstrumenten

Column

SH*T, 21 jaar en een hernia?!

'De robot', geen vijand maar je bff!

Cashen met je diploma

Waar zie jij jezelf over 10 jaar?

Wat doet Volandis voor jou?

Wat nou puberbrein!

De 'echte' prijs van veel verdienen

Aan de schop staan is geen fitness!

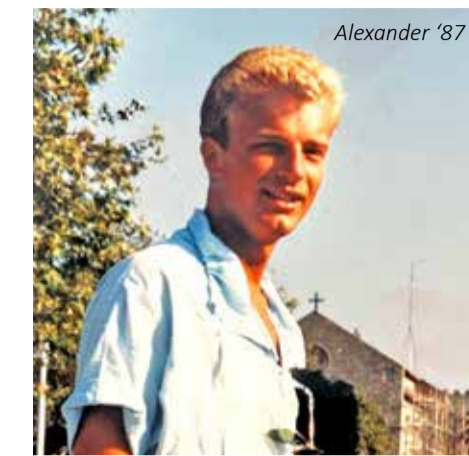
Wil jij meer zijn dan een cijfer?

Een droom in beton

Rebus

3
4
4
5
6
8
8
9
10
10
11
11

Jouw lijf is het belangrijkste gereedschap



Alexander '87

Ruim 40 jaar geleden begon ik als projectadministrateur in de bouw. Het waren de jaren tachtig en op de bouwplaats klonken liedjes als 'Je loog tegen mij...' van Drukwerk en 'Mama waar is mien pils...?!' van Normaal.

Werken in de bouw in die jaren was zwaar, minder veilig dan nu en de werkdagen waren lang. Aan het eind van de dag gingen vakkrachten bedekt met stof en vuil naar huis. Veiligheidshelmen en schoenen werden gedragen, maar andere PBM's zoals gehoor- en ademhalingsbescherming zag je bijna niet.

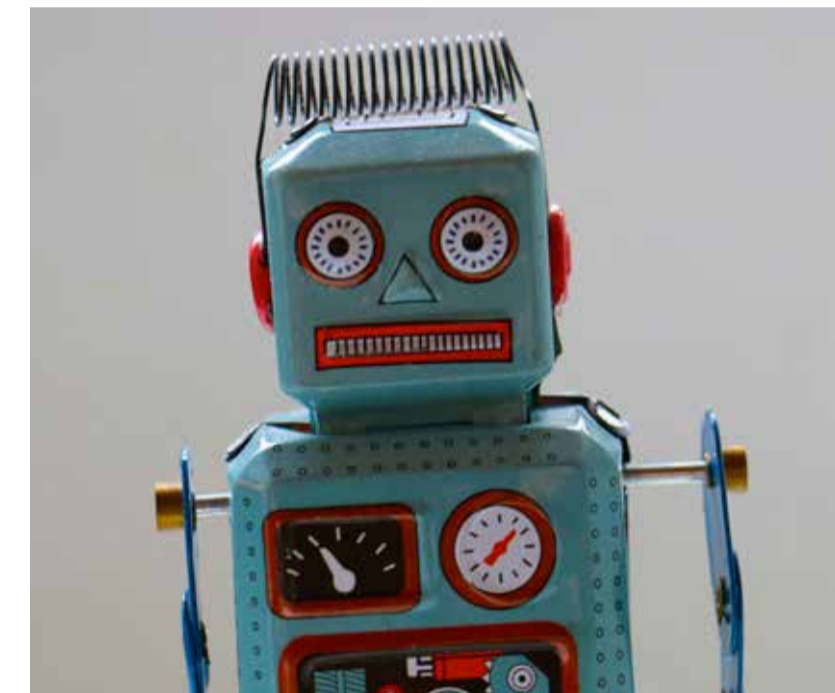
De sector helpt je graag om het beste uit jezelf te halen.

ARBEIDSMOMSTANDIGHEDEN

Een groot deel van deze mensen gaat of is met pensioen. Maar de cijfers liegen er niet om en twee derde van hen is (gedeeltelijk) arbeidsongeschikt. Gelukkig zijn de arbeidsomstandigheden in de bouw enorm verbeterd, maar het blijft zwaar werk. Hoe mooi zou het zijn geweest als ik mijn collega's toen al had kunnen vertellen over Volandis? Samen willen wij zorgen dat jij veiliger, gezonder en met meer plezier werkt. Dus 40 jaar later zeg ik het alsnog, maar dan tegen jou. Jouw lijf is het belangrijkste gereedschap en daar moet jij goed voor zorgen, DUS KIJK VOORUIT!

Ga sporten, werk veilig en maak gebruik van alle dingen die voor je geregeld zijn in de cao, bijvoorbeeld het Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek Jongeren (AGO-J). Zo ontdek je of je conditie echt zo goed is als je denkt. Ook kijk je eens kritisch naar jezelf. Hoe zit jij nu in je vel en weet jij welke mogelijkheden er zijn in de toekomst? Weet waar je wil staan over 10 jaar en weet wat je daarvoor nodig hebt. De sector helpt je graag om het beste uit jezelf te halen, bijvoorbeeld door een opleiding of een coachingstraject. Zo werk je niet alleen aan een gezonde toekomst, maar ook aan je werkplezier!

Alexander Kreulen Directeur Bedrijfsvoering Volandis



'DE ROBOT', GEEN VIJAND MAAR JE BFF!

4



ZONDER SCHOOLBANKEN TOCH JE DROOMBAAN

11

WAAROM KRIJG IK DIT?

Volandis is opgericht voor en door de bouw- en infrasector. Je bent werknemer in de Bouw & Infra, daarom ontvang je deze krant.

Ben je wernemer in de Afbouw? Dan ontvang je deze krant, omdat de afbouwsector het PAGO en de DIA laat uitvoeren door Volandis.

WAT IS DIT VOOR KRANT?

Dit is een eenmalige uitgave waarbij wij startende werknemers in de Bouw

& Infra op weg helpen om te werken aan duurzame inzetbaarheid. Onze missie: iedereen in de Bouw & Infra gezond met pensioen.

DOOR WIE?

Wij zijn kennis- en adviescentrum Volandis. We bouwen aan een gezonde en aantrekkelijke bouw- en infrasector. Waarin mensen veilig werken, plezier houden in hun werk en op tijd vooruitkijken. Dat is goed voor iedereen: werknemer, werkgever én opdrachtge-

ver. Want gezonde gemotiveerde mensen halen de beste resultaten.

REDACTIE

Twan Epe
Martine de Jongh
Manon Leering

FORMGEVING

Janita van Dijk | AgriPers bv

EINDREDACTIE

Titia Tilma | AgriPers bv

UITGEVER

AgriPers bv

TIP!

Extra kranten ontvangen? Stuur een e-mail naar nieuws@volandis.nl

AUTOMATISCH HET LAATSTE NIEUWS ONTVANGEN?

Ontvang één keer per maand het laatste nieuws in je mailbox. Meld je aan via www.volandis.nl/nieuwsbrief

Bezoek onze website voor een compleet overzicht van onze diensten, adviezen en tools voor werknemer en werkgever: www.volandis.nl

Werk veilig. Houd plezier. Kijk vooruit.

volandis.nl

volandis
bewust werken wérkt

Column | Inhoud

Colofon 3



SH*T, 21 jaar en een hernia?!



Mooie dingen maken, daarvoor ben je de Bouw & Infra ingegaan. Maar wat als je op jonge leeftijd een hernia oploopt? Je lichaam is je belangrijkste gereedschap, dus je kunt eigenlijk geen pijnklachten gebruiken. Bescherm je lijf en denk na over veilig werken!

Bij een hernia denk je waarschijnlijk direct aan je rug, maar dat klopt niet helemaal. Hernia betekent letterlijk 'breuk', en dat kan op meerdere plekken in je lijf plaatsvinden. Het is een fabel dat alleen oudere mensen een hernia krijgen. Een hernia komt juist het meest voor in de leeftijd twintig tot vijftig jaar. Komt een hernia in jouw familie voor? Pas op, want zwakke rugwervels kunnen erfelijk zijn. Ook roken, overgewicht en overbelasting spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van een hernia. De geïrriteerde rugwervels zorgen de ene dag voor milde pijn, terwijl ze je de andere dag compleet platleggen.

AAN DE WANDEL

Het goede nieuws? Een hernia herstelt vaak zonder operatie. Volgens de Nederlandse Vereniging voor Neurochirurgie herstelt een hernia in 80% van de gevallen zelfs binnen acht tot twaalf weken. Het herstel kun je versnellen door goed te bewegen. Maar daar komt direct het volgende pro-

bleem om de hoek kijken: herniapijn kan zo heftig zijn dat je alleen maar languit op bed pijnstillers wil 'poppen'. Bedrust vertraagt het herstel alleen maar. Door in bed te blijven liggen, worden je spieren stijf en verlies je kracht. Wandelen en zwemmen helpen! Twaalf weken thuisblijven? Aan de slag wil je! Juist daarom is voorkomen beter dan genezen. Gezond leven, bewegen (ook na werktijd!) en zorgvuldig kijken naar de belasting in je werk zijn dingen die je zelf kunt doen. Wist jij dat de helft van het ziekteverzuim komt door nek-, schouder- of rugklachten?

ZO VOORKOM JE EEN HERNIA

Lichamelijke belasting is de inspanning die jouw lichaam moet opvangen, bijvoorbeeld bij tillen, dragen en trekken. Natuurlijk heeft ook de duur van de belasting invloed. Het maakt nogal wat verschil of je 10 seconden of 10 minuten een blok beton moet optillen. Ook 'rare' werkhoudingen

en steeds dezelfde beweging maken vallen onder lichamelijke belasting. Veel verschillende dingen om in de gaten te houden! Dit doe je zo:

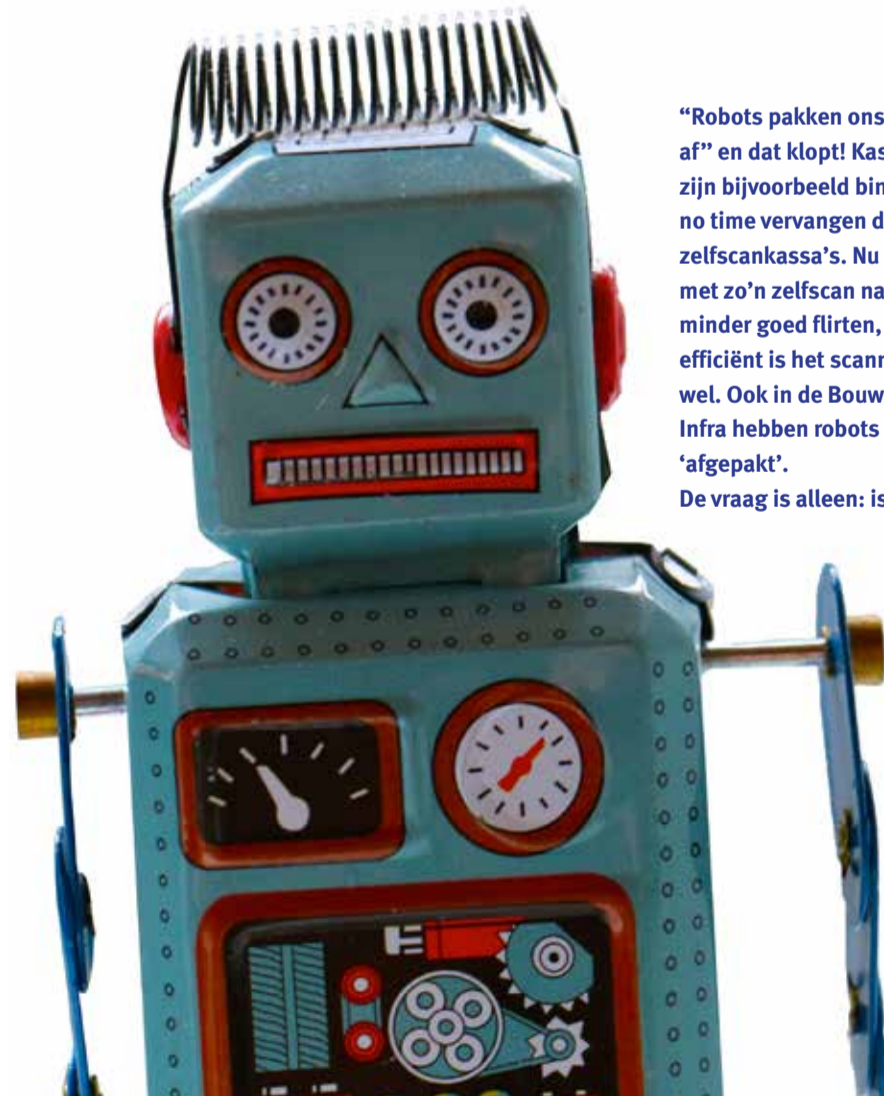
- Gebruik hulpmiddelen.
- Buk en til niet onnodig.
- Buk en til niet te veel.
- Vraag om hulp bij zware voorwerpen.
- Loop vaker en til minder tegelijk.

Kortom, wees zuinig op jezelf en houd jouw lichaam in goede conditie!



Toch last? Ga naar het spreekuur bouwarts

'De robot', geen vijand maar je bff!



"Robots pakken ons werk af" en dat klopt! Kassières zijn bijvoorbeeld binnen no time vervangen door de zelfscankassa's. Nu kun je met zo'n zelfscan natuurlijk minder goed flirten, maar efficiënt is het scannen wel. Ook in de Bouw & Infra hebben robots werk 'afgepakt'. De vraag is alleen: is dat erg?

Het werk dat robots overnemen, is vaak juist het zware werk. En laten we eerlijk zijn, een versleten onderdeel van een robot is stukken sneller vervangen dan een versleten deel van jou. Maar er zijn meer voordelen:

- Er kan meer gebouwd worden.
- Er zijn minder ongelukken.
- Robots hebben meer kracht en werken preciezer.

DAG MAMA...

Niet gek dus dat de Nederlandse bouwsector 306 miljoen euro in robots gaat investeren*. Want hoe lekker die gehaktballen van je moeder ook zijn, je wil ook een keer op jezelf gaan wonen. En wel een beetje betaalbaar graag! Als jij straks in een gespreid bedje wil rollen, dan is het nu tijd voor een robot high five. Dankzij robots worden huizen namelijk sneller, veiliger en goedkoper gebouwd.

NIET ZONDER JOU

Deze enorme taak kunnen robots natuurlijk niet alleen. En daar kom jij als vakkracht om de hoek kijken. Want tegen écht vakmanschap is geen chip opgewassen. De robot is dan ook geen vervanging, maar wel een prettige ondersteuning. Een robot wordt bijvoorbeeld nooit moe. Daar kun je zeker met de grote perso-

neelstekorten je voordeel mee doen. Een robot is misschien een stuk ongezelliger dan je vaste maatje. Dat betekent minder goede grappen, maar ook dat de productie dag en nacht doorgaat. Zo wordt het zware werk in de Bouw & Infra niet alleen lichter, maar ook veiliger.

NIUWE COLLEGA

Mensvormige robots inclusief veiligheidshelm en een oranje hesje zul je waarschijnlijk niet tegenkomen tijdens de koffie in de bouwkeet. Wel ga je de volgende robots steeds meer zien:

- Inspectierobots en -drones.
- Slooprobots.
- Industriële robots in de prefabbouw.
- Constructierobots op de bouwplaats.
- 3D-betonprinters.
- Software, sensoren, data-analyse, AI & diensten.

De robot is dus je nieuwe beste vriend op de projectlocatie en zeker geen vijand. Nu alleen nog even alle liedjes van Mart Hoogkamer uploaden.

* Bron: abnamro.nl/nl/zakelijk/insights/sectoren-trends/bouw/bouwrobots-winnen-terrein-markt-verdriedubbelt-in-2030.html

Cashen met je diploma

Jij bent lekker bezig op de projectlocatie en wil meer! Meer uitdaging, meer taken en meer leren. Want je zit helemaal op je plek, dus waarom niet alles eruit halen wat erin zit? Een opleiding volgen klinkt je misschien niet direct als muziek in de oren, maar wacht even. Want wat als ik je vertel dat het volgen van een opleiding je keiveel money kan opleveren...?

500€

DOORLEERBONUS

De cao-partijen in de Bouw & Infra (je weet wel, die gasten die opkomen voor jouw belangen op het werk) motiveren jou graag om door te leren. Daarom is er een subsidieregeling afgesproken. Deze regeling heet de doorleerbonus en houdt het volgende in: jij ontvangt drie maanden na de start van de bbl3 een doorleerbonus van jouw werkgever van maar liefst € 500,- bruto. Jouw werkgever kan dit bedrag vervolgens weer terugkrijgen door het aanvragen van een subsidie bij Volandis. Dus wat ga jij met die doorleerbonus doen?



Meer weten?

DIPLOMABONUS

Maar er is meer, want start jij niet alleen met een opleiding, maar maak je hem ook af? Dan kan het feest pas echt beginnen. De cao-partijen waar we het eerder al over hadden, hebben nog wat voor jou geregeld. Studenten die hun opleiding bbl2, bbl3 of bbl4 afmaken, hebben recht op de diplomabonus. Deze regeling houdt in dat jij een diplomabonus van (houd je vast) € 2.500,- bruto krijgt van jouw werkgever als je het diploma haalt. Daar kun je een lekker feestje van vieren! Deze diplomabonus geldt voor studenten die op of na 1 september 2021 hun diploma halen. Jouw werkgever kan dan weer gebruikmaken van de subsidieregeling diplomabonus om de bonus terug te krijgen.

2500€

MOOI MEEGENOMEN

En natuurlijk gaat voor niks de zon op en is geld een belangrijke reden waarom jij elke ochtend vrolijk fluitend uit bed stapt. Genieten dus van de bonussen! Toch levert een diploma je écht meer op dan die flappen. Want door nu verder te leren en je te ontwikkelen, krijg je straks meer doorgroei mogelijkheden. De sector staat te springen om jongeren die de nieuwste technieken als AI, robots en 3D-printers kennen!



"Ik heb een dikke, vette villa! Want door mijn eigen bedrijf ben ik richer dan rich."



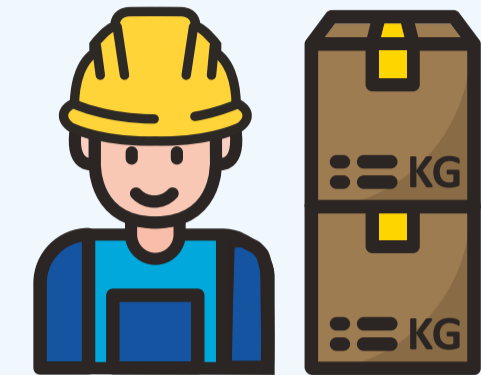
"Ik ben liever slim, dan sterk. Ik zie zoveel collega's verkeerd tillen en uitvallen. Dat ga ik voorkomen."



"Ik wil het bedrijf van mijn vader overnemen, maar wel op mijn manier. Ik ga goed opletten op werkhouding. Ik wil niet dat mensen uitvallen, dan ben ik ook mijn personeel kwijt."



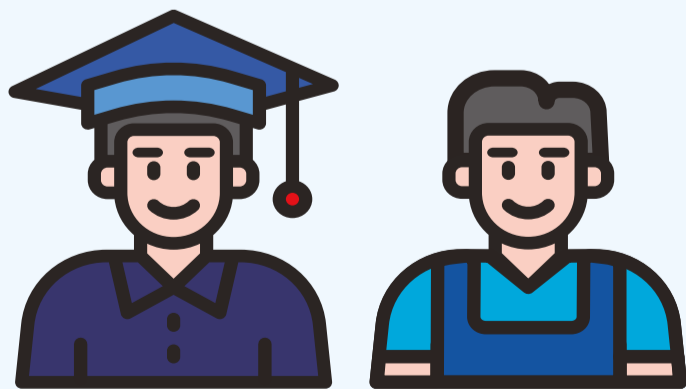
"Ik til zware dingen vaak zelf, terwijl dat eigenlijk met z'n tweeën moet. Dat lukt prima maar ik weet dat het niet slim is. Als ik klachten krijg ga ik het zeker anders doen."



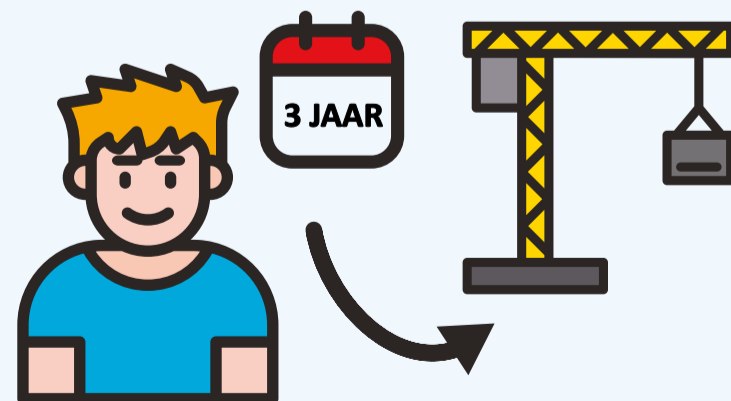
WAAR ZIE JIJ JEZELF OVER 10 JAAR?



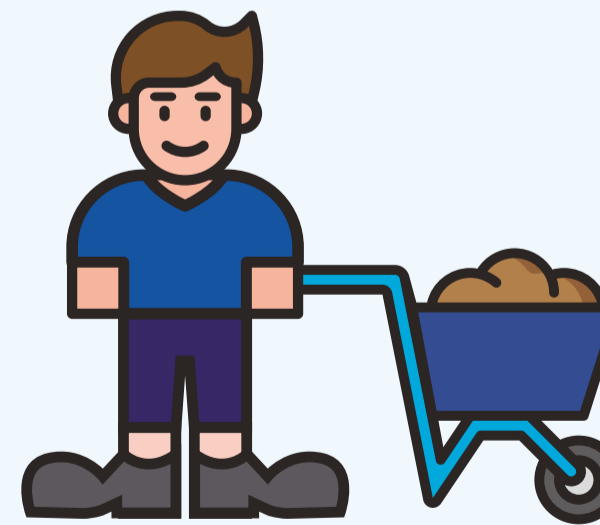
"Ik blijf in loondienst, ook als mijn opleiding klaar is. Lekker werken voor een baas, dat is mijn doel."



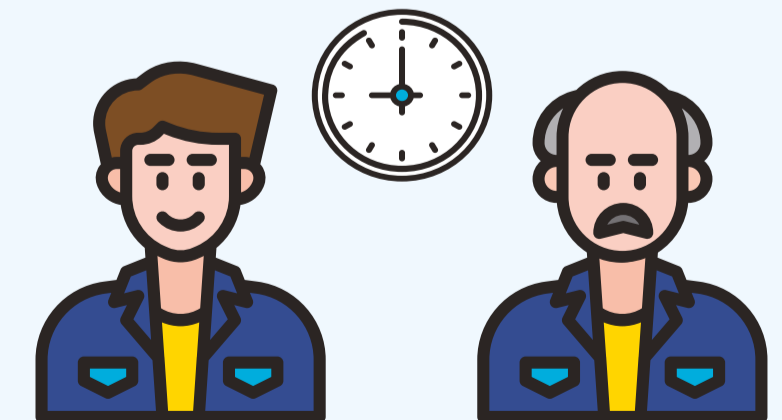
"Nog een paar jaar werkervaring op doen en dan stap ik over naar het bedrijf van mijn vader. Hij zit op de kraan en dat is een stuk chiller."



"Ik let zelf op een goede werkhouding, daar heeft verder niemand iets mee te maken. Boeie..."



"Ik weet dat ik dit werk niet tot m'n pensioen kan doen, bijna niemand redt dat hier.."



Wat doet Volandis voor jou?



Tettert jouw vader de oren van je kop, omdat je moet nadenken over je pensioen? Lekker belangrijk als je net aan je eerste, echte, baan begonnen bent toch? Beetje vervelend, maar die bemoeizuchtige vader van je heeft wel gelijk. Maar we maken het goed met je; als jij later gezond en fit met pensioen wil gaan, kun je het nadenken beter aan Volandis overlaten.

Volandis brengt werkgevers en werknemers in de bouw- en infrasector in beweging om veilig, plezierig te werken, tot aan het pensioen. Om straks gezond met pensioen te gaan, moet je nu in actie komen. Wist jij dat maar liefst twee derde van de werknemers in de bouw- en infrasector met lichamelijke klachten met pensioen gaat? Dat wil jij toch niet?!

MEDISCH ONDERZOEK EN ADVIESGESPREK

We hoeven jou vast niet te vertellen dat werken in de Bouw & Infra lichamelijk zwaar

werk is, maar je kunt zelf veel doen om klachten te voorkomen. Als je in de Bouw & Infra werkt, heb je niet alleen recht op een medisch onderzoek (PAGO), maar ook op een adviesgesprek. Het medisch onderzoek is geen keuring, je kunt dus niet afgekeurd worden. Samen met een adviseur kijk je hoe je gezond, veilig en duurzaam kunt blijven werken. De combinatie van dit adviesgesprek met het PAGO heet de Duurzame Inzetbaarheidsanalyse (DIA).

Vanaf je zoste ontvang je hiervoor elke 4 jaar een uitnodiging. De DIA (incl. PAGO) is

natuurlijk dé kans om te ontdekken hoe jij ervoor staat. Er wordt niet alleen gekeken naar de risico's vanuit je beroep, maar ook naar het risico op hart- en vaatziekten. Na de DIA ontvang je een persoonlijk advies en een verwijzing of extra hulp, mocht dat nodig zijn. Zo ben je mogelijke klachten voor of je voorkomt dat ze erger worden. Deze gegevens worden niet met je werkgever gedeeld.

BIJDRAGEN AAN VEILIGE WERKOMGEVING

Volandis is er trouwens ook voor jouw werkgever, zodat jij veiliger, gezonder en met meer plezier je werk kunt uitvoeren. Zo stimuleert Volandis jouw werkgever om een risico-inventarisatie en evaluatie (RI&E) op te stellen, waarmee alle bedrijfsrisico's in

kaart gebracht kunnen worden. Je werkgever kan vervolgens een praktisch plan van aanpak maken. Dit draagt bij aan een veilige werkomgeving.

Die bemoeizuchtige vader is dus zo gek nog niet. Je kunt aan het begin van je werkende leven al veel doen om veilig en met plezier te werken.

De 'echte' prijs van veel verdienen

Een vakkracht hoeft zich ook in de avonden en weekenden niet te vervelen. Voor wie mooie dingen kan maken, zijn er klusjes genoeg. Een win-winsituatie zou je denken, want bij de 'klant' is de klus geklaard voor een gunstig tarief en de vakkracht ziet z'n stapeltje zwart geld groeien. Heerlijk man, en één van de voordelen van het werken in deze sector toch? Toch?

KEIHARD ONTSPANNEN

Dat groeiende stapeltje zwart geld waar je zo lekker van kunt stappen of vakantieviereen komt helaas met een prijs. En die is hoger dan je in eerste instantie denkt. Laten we duidelijk zijn. Natuurlijk is er met hard werken helemaal niks mis. Zolang je ook maar hard uitrust. Werken en rusten kun je het beste zien als een weegschaal.



Als je keihard werkt, moet daar ontspanning tegenover staan. Zo kun je herstellen. En daar gaat het vaak mis. Overdag knallen op de projectlocatie en je vrije tijd besteden aan particuliere klusjes gaat misschien best een tijdje goed. Totdat het niet meer goed gaat.

Davy (28 jaar) is sinds een jaar gescheiden. Z'n vrouw was het zat dat hij altijd maar aan het werk was en heeft inmiddels een nieuwe relatie. Ze woont nu in een andere stad en Davy ziet zijn zoontje om de week op zondag. Hij zal het niet snel hardop zeggen, maar hij is eigenlijk hartstikke eenzaam.



POEN OF EEN ZOEN

Wanneer had jij voor het laatst een date met je vriend of vriendin? Weet jij nog hoe je oma eruitziet en hoe vaak heb jij voetbal afgezegd de laatste tijd? Die stapel geld achter in de kast groeit met de week, maar ook op sociaal gebied heeft bijbeunen een prijs. Als je aan mensen op hun sterfbed vraagt wat het belangrijkste was in hun leven, wordt een dikke, vette Audi niet genoemd. Je kunt zelf wel raden welke dingen wel hoog scoren.

GA JIJ?

Natuurlijk ben jij slimmer dan Johan en Davy en maak jij je eigen keuzes. Zorg alleen dat je goed geïnformeerd bent en ga naar het AGO-J.

Want als je zuinig bent op je gereedschap, ben je dit natuurlijk ook op jezelf!

Wat kost bijbeunen jou?



Johan (48 jaar) heeft al jaren chronische rugklachten. Ruim 2 jaar geleden is hij volledig afgekeurd. Zijn gezin leeft inmiddels van een uitkering (check de qr-code) die een stuk minder is dan zijn vroegere salaris. Als je Johan vraagt wat hij anders zou doen, aarzelt hij niet: "Vroeger had ik geld als water, maar was ik altijd aan het werk. Nu zit ik altijd thuis en zou ik dolgraag met mijn gezin op vakantie gaan. Maar mijn lichaam staat op instorten en ik heb geen cent te makken. Zo had ik het niet bedacht vroeger."



Wist je dat de ontwikkeling van het puberbrein nog doorgaat tot het 25e levensjaar?

Wat nou puberbrein!

Pubers zijn lui. Pubers zitten altijd op hun mobiel. Pubers denken nooit na voor ze wat doen. Er wordt nogal wat gezegd over pubers en erg aardig is het vaak niet. Volwassenen lijken wel eens te vergeten dat ze zelf ook niet als degelijke boomer geboren zijn. Vraag maar eens aan je ouders wat het stomste is dat ze op hun 16e hebben gedaan. Wedden dat het een interessante avond wordt? En zeg eens eerlijk, ben jij echt die terrorpuber? Of valt het allemaal best mee en zijn jongeren gewoon ontzettend handig op de projectlocatie?



VERS VAN DE PERS

Omdat jongeren aan het begin van hun carrière staan, zijn ze nog niet 'verpest'. Ruggen zo recht als een liniaal en knieën die uitpuilen van het kraakbeen. Geen 'haastige spoed'-oplossingen, want de leermeester kijkt mee. Nieuwe machine? Wedden dat Ben (17 jaar) er binnen no time mee wegrijdt, terwijl Jaap (55 jaar) nog bezig is om de 'AAN'-knoop te vinden.

SCHIETSTOLEN, WAAROM NIET?

Jij zit vol goede, vernieuwende ideeën! Nee, natuurlijk is een bouwhelm met een ingebouwd blikje Red Bull geen best plan. En menig uitvoerder zal ook niet staan te springen om schietstoelen in plaats van trappen. Neemt niet weg dat pubers, bijvoorbeeld door YouTube en TikTok, vaak als eersten op de hoogte zijn van nieuwe ontwikkelingen. Dat kun je van het 8 uur-journaal niet zeggen...

LAAT DE AFKO'S MAAR KOMEN

Ellenlange overleggen, toolboxmeetings en stand-ups? Nergens voor nodig, want jij bent gewend om lekker snel te commu-

nieren. Gooi er gewoon wat afkortingen tegenaan en klaar ben je. Grenzen opzoeken is jou niet vreemd, maar het is natuurlijk alleen maar goed als dit ook geldt voor de grenzen in jouw eigen ontwikkelingen. Jij groeit op in een wereld met meer mogelijkheden dan ooit en bent gewend om hier je eigen keuze in te maken.

AGO-J

Kortom, een puberbrein is zo gek nog niet. Dus gebruik het jouwe goed en kom naar het AGO-J! Werk jij namelijk een jaar in de sector en ben je jonger dan 19? Dan heb je recht op een PAGO inclusief het bespreken van veiligheid. Kost niks, duurt maar een uurtje en is bij een arbodienst bij jou in de buurt en je wordt vanzelf uitgenodigd.

Gratis, snel en simpel... precies waar jouw puberbrein lekker op gaat, dus tot dan!





Aan de schop staan is geen fitness!

Hoe vaak zeg jij "Mijn werk is pas topsport" als je in de weer bent met zwaar materiaal? Het klopt natuurlijk dat jij net als topsporters afhankelijk bent van je lichaam om je werk te doen. Maar helaas, daar houdt de overeenkomst verder wel op. Om fit te blijven, moet je toch echt ook na werktijd in actie komen.

Profvoetballers hangen hun voetbalschoenen vaak al voor hun 35ste aan de wilgen. Dat komt omdat sporten op hoog niveau ontzettend zwaar is voor een lichaam. Daarom zorgen profvoetballers goed voor hun lichaam tijdens hun professionele loopbaan. Maar geldt dit ook voor jou? Bedrijfsarts Jack van der Gragt weet er alles

van: "Tijdens het PAGO (medisch onderzoek) hoor ik regelmatig vakmensen zeggen: 'Ik hoef niet te sporten, want ik beweeg al de hele dag op het werk.' Helaas gaat die vlieger niet op. Dagelijks bewegen is goed, maar niet vanzelfsprekend goed als het onderdeel is van een zwaar beroep. Fit blijven is belangrijk voor je werk, en ook voor de veiligheid." Omdat jij net gestart bent met werken, heb je vast nog weinig pijntjes in je lijf. Fantastisch! Zeker als je het vergelijkt met je krakende, piepende collega's die al wat ouder zijn. Toch kunnen we het niet vaak genoeg zeggen, **VOORKOMEN = BETER DAN GENEZEN!** En geloof je onze bedrijfsarts niet, neem dan het advies aan van prof. Erik Scherder (je weet wel, die energieke man met die grijze baard):

"Bewegen verbetert je geheugen, zorgt ervoor dat je beter slaapt en vermindert stress. Daarnaast verkleint bewegen het risico op hersenaandoeningen zoals dementie, depressie en de ziekte van Parkinson. Je hoeft echt niet elke dag keihard te sporten om je hersenen gezond te houden."



3, 2, 1... ACTIE! Dus weg met die smoesjes en kom in actie! Beginnen is altijd lastig, gelukkig heeft dokter Jack wel wat tips: "Je kunt je eigen kracht en/of fitheid onder controle krijgen door regelmatig te sporten. Als je dat lastig vindt, kun

je onder begeleiding gaan trainen. Kies een sport die je leuk vindt of kies een teamsport, dan is de kans veel groter dat je het volhoudt." Dus wat ga jij doen?

INDIVIDU-WATTES?

Een andere optie is om gebruik te maken van het pakket Individuele Preventiezorg. Een hele mond vol, maar dit pakket is er 100% op gericht om het voor jou makkelijk en leuk te maken om gezond en fit je pensioen te halen. Zo kun je bijvoorbeeld gratis en met professionele begeleiding werken aan je leefstijl. Belangrijk is ook de Duurzame Inzetbaarheidsanalyse (DIA). Maak er dus gebruik van. Je lijf is je belangrijkste gereedschap, dus neem geen genoegen met minder!

Zonder schoolbanken toch je droombaan

Een droom in beton

Jason wilde niet meer naar school, en kon dankzij de skills die hij liet zien snel aan de slag als betonreparateur.

Stel je bent een jaar of 16, je zit op het mbo en komt er gaandeweg achter dat dit niks voor jou is. Omdat werken in de buitenlucht veel harder lonkt dan de schoolbanken en omdat je wil leren door iets te doen. Dan zit er maar één ding op en dat is stoppen met je opleiding.

Dat dacht Jason tenminste, maar dankzij het Digitaal Skills Paspoort ligt dat toch net iets anders. Want er zijn meer 'Jasons' die tegen hetzelfde aanlopen, zoals te beluisteren is in deze podcast.



DIT IS HET!

Nadat Jason gestopt is met school wil hij maar één ding en dat is aan de bak. Via zijn moeder kan hij aan de slag bij een hovenier, dus met dat werken in de buitenlucht zit het direct goed. Af en toe wordt hij uitgeleend aan BetonRestore en ook daar wordt zijn enthousiasme opgepikt. De directeur biedt hem zonder enige sollicitatieprocedure een plek aan als leerling betonreparateur en daar hoeft Jason niet lang over na te denken. Dit is de uitdaging waar hij van droomt.



MIJN SKILLS

Inmiddels is Jason ruim een jaar aan de slag bij BetonRestore en het bevalt hem erg goed. Het werk is zeer afwisselend en hij is veel buiten. Het vak past hem als een comfortabele werkhandschoen, mede dankzij de vele uitdagingen waardoor hij zich kan ontwikkelen als vakman. Deze vaardigheden legt Jason vast in zijn Digitaal Skills Paspoort. Dat is net zo eenvoudig als het klinkt. Hij maakt foto's of filmpjes voor, tijdens en na een klus en legt hierbij uit wat hij heeft gedaan. Bijvoorbeeld over de volgorde van het werk en welke gereedschappen gebruikt zijn. Daarnaast voegt zijn werkgever aanvullende bewijzen toe zoals opdrachtbonnen, urenstaten en kwaliteitsrapportages. In zijn Digitaal Skills Paspoort kan Jason (en zijn werkgever) zo precies zien welke vaardigheden hij onder de knie heeft en wat hij nog verder moet ontwikkelen. Op termijn kan hij zijn skills omzetten naar erkenning. Deze



erkenning kan leiden tot een certificaat of waar mogelijk zelfs een diploma.

EYEOPENERS

Werken aan een diploma in plaats van leren voor een diploma is natuurlijk niet nieuw. Door ontwikkeling vast te leggen en meetbaar te maken in een Digitaal Skills Paspoort heb jij als vakkracht wel direct een toegankelijke tool waar je een heel werkzaam leven op kan terugvallen. Wat Jason betreft is dit dé manier voor hem. Hij hoeft niet naar school, 5 dagen werken is financieel een stuk aantrekkelijker en het belangrijkste, hij leert op een manier die bij hem past. "De één leert uit een boek, ik kijk en luister en doe het. Ik leer zoveel van oudere, ervaren vakmensen. Niet alleen over de technieken, maar ook over slim werken. Veel collega's hebben klachten en dat is voor mij echt een eyeopener. Kniebeschermers zien er niet uit, maar als iedereen om je heen knieklachten heeft, reken maar dat je ze dan draagt. Dat soort dingen leer ik niet uit een boekje."

Wil jij meer zijn dan een cijfer?

Regeren is vooruitzien. Met andere woorden: wie tijdig vooruitkijkt en bewuste keuzes maakt in het werk, neemt zijn toekomst in eigen hand. Deze 'schokkende cijfers' kunnen je inspireren om bewust en met plezier te werken. Waar begin jij om later gezond met pensioen te kunnen gaan?



De cijfers in dit overzicht gelden voor jongeren tot en met 24 jaar die in de Bouw & Infra werken

Gezondheid

- 30% heeft in het afgelopen jaar last gehad van zijn schouder, arm, pols of hand.
- 21% heeft in het afgelopen jaar pijn gevoeld in zijn heup, been, knie of voet.
- 40% heeft een ongezonde BMI.
- 68% ervaart op het werk onveilige situaties.
- 79% gebruikt tijdens het werk niet altijd adembescherming als hij/zij werkt met stof, rook, gas/damp of chemische middelen.

Leefstijl

- 10% beweegt maximaal twee uur per week intensief.
- 11% beweegt maximaal één dag per week matig intensief.
- 20% beweegt één keer per week zeer intensief.
- 31% rookt.
- 42% drinkt meer dan zeven glazen alcohol per week.

Werkdruk

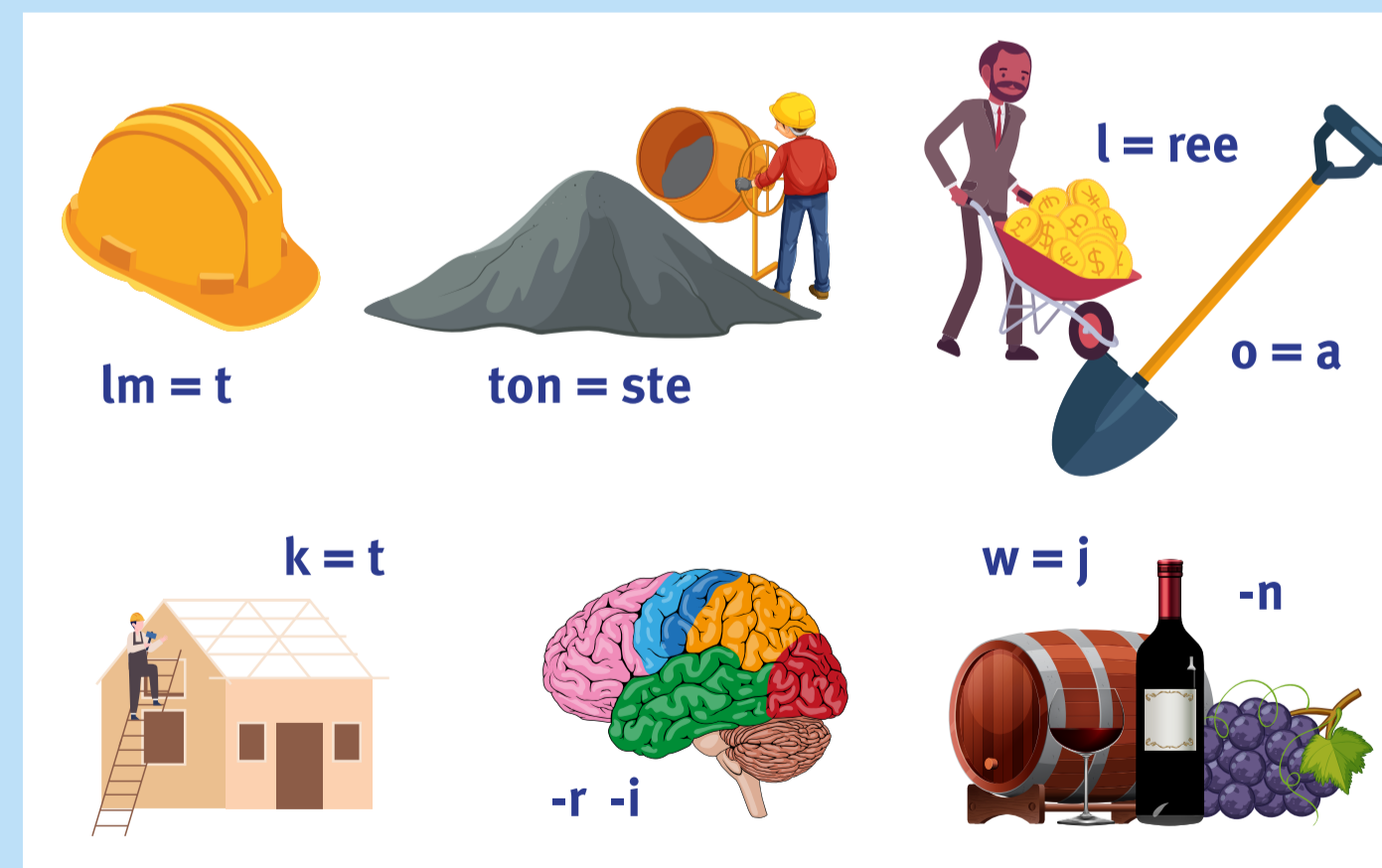
- 26% ervaart werkdruk en heeft te veel werk te doen.
- 40% ervaart weinig ruimte om eigen keuzes te maken in zijn werk.
- 50% heeft weinig invloed op het bepalen van zijn eigen werktempo.
- 54% heeft het gevoel dat hij zelf niet de volgorde van zijn werkzaamheden mag bepalen.

Toekomst

- 26% denkt dat hij in de komende vijf jaar bij een ander bedrijf gaat werken.
- 26% denkt dat hij binnen vijf jaar ander werk gaat doen.
- 36% heeft in het afgelopen jaar geen functioneringsgesprek gehad.

Los de rebus op en WIN!

Mail jouw oplossing voor 1 oktober '24 naar communicatie@volandis.nl



1e prijs:
2x een bouwradio

2e prijs:
2x een accuboormachine

3e prijs:
6x een speaker

Neem deel aan het AGO-J!



Wat is het AGO-J?



Wat levert het je op:

- Inzicht in fit- en gezondheid
- Voorkom blessures
- Tips om veilig en gezond te werken
- Je zorgt goed voor jezelf

