

## **Lang gezond werken in de schoonmaak**

Schoonmaken is zwaar werk. Daarom is het belangrijk dat jij het werk volhoudt. Nu én later. Dit noemen we 'duurzaam inzetbaar blijven'. Dat betekent dat jij gezond, gemotiveerd en goed aan het werk blijft.

### **Waarom is dit belangrijk?**

Als jij klachten krijgt of ziek wordt, kun je niet werken. Dat is vervelend voor jou en voor je collega's. Als we op tijd aanpassingen doen, kun jij lang en prettig blijven werken.

### **Wat is 'preventie en ontzien'?**

Door op tijd maatregelen te treffen, kunnen ook tijdig aanpassingen in het werk worden gedaan. Het gaat hier om preventieve maatregelen en ontzie maatregelen. Preventie en ontzien betekenen dan: zorgen dat jouw werk past bij jouw belastbaarheid en inzetbaarheid. Door jou tijdig te ontzien doet je werkgever aan preventie.

Dit kan op verschillende manieren:

- Iets lichtere taken doen als je klachten hebt.
- Afwisselend werk doen, dus niet steeds dezelfde beweging maken.
- Voldoende pauzes nemen.
- In andere werktijden werken of andere werkzaamheden doen als je last van klachten hebt.
- Samen met jouw werkgever praten over wat jij nodig hebt.

### **Let op signalen**

Praat met je leidinggevende als het werk te zwaar voor je wordt. Maar soms merk je het al aan je lichaam:

- Je bent vaak moe.
- Je hebt pijntjes of klachten aan je lichaam.
- Je werkt wat trager of maakt ineens meer fouten.
- Je hebt minder zin in het werk of meld je vaker ziek.

Praat dan op tijd met je leidinggevende. Dan kunnen jullie samen bespreken wat er mogelijk is en samen iets veranderen. Lukt het je niet om met je leidinggevende in gesprek te gaan, of luistert deze niet naar je, neem dan contact op met HR of de eigenaar van het bedrijf.

### **Wat levert dit op?**

Als jij op tijd wordt ontzien:

- Kun je langer gezond en veilig blijven werken.
- Werk je op een veilige en prettige plek.
- Laat je aan je werkgever zien dat jij goed voor jezelf zorgt.
- Word je minder snel ziek.

### **Tot slot**

Goed zorgen voor jezelf is belangrijk. Je werkgever moet daar ook bij helpen. Zo blijf jij fit en blij in je werk, voor nu maar ook in de toekomst.