

Lichaamsfuncties

"Sterk en fit aan het werk – Zorg goed voor je lijf"

Je lichaam is belangrijk. Als schoonmaakmedewerker werk je altijd met je lichaam. Het is daarom belangrijk dat je gezond en sterk blijft. Je kunt daar zelf aan werken en er zijn acties op het werk die je bijvoorbeeld met je leidinggevende kunt bespreken.

Waarom is dit belangrijk?

Als je lichaam goed werkt, voel je je beter. Je hebt meer energie. Je kunt beter werken. En je hebt minder kans op ziek worden. Als het even niet goed gaat, maakt dat dan op tijd bespreekbaar met iemand in je privéomgeving of je leidinggevende/werkgever.

Wat kun jij zelf doen?

Je kunt zelf zorgen voor je lichaam. Dat noemen we: eigen regie nemen. Wat jij kunt doen:

1. Beweeg naast je werk
In je werk beweeg je veel maar buiten je werk op een andere manier bewegen is nog beter voor je lichaam. Loop of fiets naar je werk als het kan. Maak een korte wandeling in de pauze of doe aan sport. Actief bewegen is goed voor je spieren en mentale gezondheid.
2. Slaap goed
Probeer elke dag op dezelfde tijd naar bed te gaan. Heb je wisselende diensten zorg er dan voor dat je voldoende nachtrust krijgt in vaste slaapblokken. Zet je telefoon eerder uit. Een goede nachtrust geeft je lichaam de rust die het nodig heeft.
3. Eet en drink gezond
Eet elke dag gevarieerd bijvoorbeeld groente en fruit. Drink genoeg water. Op de website van het voedingscentrum kun je tips en adviezen vinden over gezonde voeding.
4. Neem op tijd pauze
Rust nemen is belangrijk. Daarmee krijgt je lichaam weer energie. Kun je niet voldoende rust nemen op het werk bespreek dit dan met je leidinggevende.
5. Let op pijn
Voel je pijn in je lichaam? Blijf er niet mee lopen. Praat met je leidinggevende en/of ga naar een behandelaar. Mogelijk kun je in je werk wat aanpassen waardoor het beter vol te houden is.
6. Zeg wat je nodig hebt
Geef het bij je werkgever aan als het werk te veel of te zwaar is. Als iets niet lukt op het werk, vraag dan om hulp of om extra instructies.

Zorg goed voor je lichaam. Jij bent belangrijk. Als jij goed voor jezelf zorgt, kun je je (werk)dagen beter en met meer plezier beleven.