

Het belang van preventie en ontzien

In de CAO staat dat jij en je werkgever samen jullie best doen om jou gezond aan het werk te houden. Dit heet het gezondheidsbeleid. Preventie en ontzien zijn daar onderdelen van naast het verzuimbeleid en re-integratiebeleid. Dit alles heeft tot doel jou gezond aan het werk te houden.

Praat op tijd met elkaar

Soms is het werk te zwaar. Bijvoorbeeld als je ouder wordt of last krijgt van je rug, knieën of armen. Dan is het slim om op tijd met je leidinggevende te praten. Samen kun je kijken of je het werk anders kunt organiseren. Dit noemen we 'preventie en ontzien'. Zo kun je gezond en prettig blijven werken.

Wat staat er in de regels (cao)?

Jij en je werkgever hebben plichten en moeten samen zorgen voor jouw veiligheid en welzijn (gezondheid) op en om de werkvloer. Dit staat in de CAO.

Bijvoorbeeld:

- De werkgever moet samen met jou voorkomen dat je uitvalt;
- Jullie moeten je beiden aan de afspraken van de CAO houden;
- Jullie moeten het werk veilig organiseren zodat jij veilig kunt werken.

Taken afwisselen

Als je altijd hetzelfde werk doet, kan je lichaam overbelast raken. Daarom is het goed om taken af te wisselen. Soms wissel je dan tijdelijk van taak, functie of werkplek binnen de organisatie. Of je doet een uur je eigen oude werkzaamheden en wisselt dan van taak. Hierdoor wordt je lichaam op een andere manier belast. Daardoor wordt overbelasting voorkomen. Dit noemen we taakrotatie.

Je kunt er ook andere taken bij krijgen, dat heet taakverbreding. Je leest hier meer over in de Arbo catalogus van de RAS.

Taken afwisselen is belangrijk in de schoonmaak. Het helpt je namelijk gezond aan het werk te blijven en het werk wordt leuker.

Andere mogelijkheden

Soms lukt het werken echt niet meer zoals vroeger. Bespreek dit dan met je leidinggevende want het onderstaande kan misschien mogelijk zijn voor jou:

- Het werk anders organiseren
- Minder gaan werken (Generatiepact, regeling om minder uren; je 80% werkt, 95% loon krijgt en 95% pensioen opbouwt.)
- Regeling Eerder Stoppen met Werken
- Ander werk gaan doen.

In de cao staan specifieke afspraken over Eerder Stoppen met Werken en de Generatiepact.

Werk samen aan een gezonde toekomst

Gezond blijven op je werk is belangrijk voor jou en voor je werkgever. Praat samen over wat mogelijk is. Zo kun je het werk langer volhouden en met plezier blijven doen.