



Bij fysieke belasting speelt vaardigheid in het juiste gebruik van hulpmiddelen, tiltechnieken en kennis van bijvoorbeeld repeterende handeling of ergonomische houdingen een grote rol. Verandering van gedrag ondersteunt hierbij en kan het beste stapsgewijs worden aangepakt.

Gedragsverandering komt sneller tot stand als er in de organisatie van elkaar geleerd wordt, en niet alleen met kant-en-klare trainingen en dikke theoriemappen. Elkaar coachen helpt. Sluit zo dicht mogelijk aan bij de gebruikelijke manier van werken en bedrijfscultuur. De normen en waarden die tot uiting komen in formele maar ook informele gedragingen.

Effectieve gedragsveranderingen zijn:

- voorkom onnodig tillen en dragen;
- maak op een juiste wijze gebruik van hulpmiddelen;
- til in een vloeiende en niet te snelle beweging;
- voorkom asymmetrisch tillen en dragen;
- beperk de horizontale afstand van de last tot het lichaam;
- zorg voor een stabiele houding;
- neem op tijd pauzes;
- voorkom langdurig in dezelfde houding werken;
- let op de werkdruk;
- vraag een collega om hulp;
- coach je collega;
- bespreek ervaringen in het werkoverleg;
- neem kennis van de risico's en mogelijke oplossingen.

Oplossing status: goedgekeurd 

Type aanpassing: Gedrag
