

Risicoprofiel: Management en ondersteuning (functies met voornamelijk kantoorwerkzaamheden)



Werkdruk/stress

Wat kan jij doen bij mentale overbelasting en stress?

- Ga in gesprek met je collega's en/of leidinggevende;
- Vraag advies aan de adviseur Arbo of één van de casemanagers verzuim;
- Bezoek het (preventieve) spreekuur van de Arbo-verpleegkundige. Maak een afspraak via [Afas - Mijn Insite](#) of indien je dit bij voorkeur anoniem wilt doen rechtstreeks via bedrijfsbureau@assistverzuim.nl
- Combineer jij werk en mantelzorg, kijk dan voor informatie, tips en adviezen eens op [Werk en Mantelzorg](#)

Algemene informatie

[Arbocatalogus VVT – werkdruk](#)

Lichamelijke belasting

Wat te doen bij klachten door het bewegingsapparaat?

Klachten aan het bewegingsapparaat bij het uitvoeren van beeldschermwerk kunnen worden veroorzaakt door :

- werktaken → zorg voor afwisseling van taken;
- werktijden → neem korte minipauzes op de werkplek;
→ doe regelmatig wat rek- en ontspanningsoefeningen
→ niet > 2 uur achtereen beeldschermwerk;
→ niet > 6 uur per dag beeldschermwerk
- werkdruk → zie ook informatie onder kopje 'werkdruk'
- werkplek en werkwijze → [handleiding werkplekinstelling](#)

Een laptop is niet geschikt om langere tijd achtereen aan te werken; mocht je regelmatig meerder uren achtereen met een laptop werken gebruik dan een laptopsteun en een los toetsenbord!

Een veelgebruikte en geadviseerde kantoorstoel is de BMA Axia Office. Deze stoel stel je als volgt in: [instellen BMA - kantoorstoel](#)

Overweeg serieus om indien je een groot deel van de dag zitten doorbrengt het zitten eens af te wisselen met staan!

Neem voor meer informatie en/of het inplannen van een beeldschermwerkplekonderzoek contact op met de adviseur Arbo: werna.schutrup@liberein.nl



Agressie / Geweld / Intimidatie / Pesten

Wat kan jij doen als je hiermee in aanraking komt?

- Doe altijd een [VIM-melding](#)
- Bespreek het met je collega's en/of leidinggevende en vraag evt. deskundige om advies (bijv. psycholoog, psychiatrisch verpleegkundige of PB'er van het zorgteam);
- Volg een training omgaan met agressie/weerbaarheid: zie Leerplein Liberein of vraag afdeling Opleiding;
- Behoeft een vertrouwelijk gesprek? Neem dan contact op met de in- of externe [Vertrouwenspersoon](#);
- Heeft het incident veel impact gehad dan zijn de collega's van het [Collegiaal Opvang Team](#) er voor je!

Algemene informatie

[Arbocatalogus VVT - ongewenst gedrag](#)



Hygiëne

Wat kan jij doen om besmetting te voorkomen?

- Neem preventief de griepvaccinatie (zie jaarlijkse berichtgeving op intranet, in september/oktober)
- Zorg voor een goede [handhygiëne](#)
- Houd je aan de [maatregelen tegen corona](#)



Zwangerschap & werk

Een goede bescherming in de zwangerschap en periode van borstvoeding start met goede arbeidsomstandigheden en een veilige, gezonde werkomgeving.

Meer informatie over zwangerschap en werk binnen Liberein kun je vinden op intranet:

[Werk en zwangerschap](#)

Algemene informatie

[Arbocatalogus – zwangerschap en arbeid](#)



Lichamelijke belasting

Wat te doen bij klachten door het bewegingsapparaat?

Algemene informatie

[Praktijkinformatiefolder Beter Beeldscherm werk](#)
[Prego -tip Beeldschermwerk - hoe zit dat nou?](#)
[free-learning Beeldschermwerk](#)
[Gezond thuiswerken met laptop](#)

Algemeen

- In geval van een calamiteit bel intern **100** (06-17298232 in geval van stroomuitval)
- Meld een (bijna) incident altijd via een [VIM-melding](#)
- Iets meegemaakt op je werk wat veel impact op je heeft? De collega's van het [Collegiaal Opvang Team](#) zijn er voor je!
- Vragen over Arbo/Fit voor Werk? Schroom niet en vraag de adviseur Arbo! werna.schutrup@liberein.nl
- Wil je het preventieve spreekuur van de Arboverpleegkundige bezoeken maak dan een afspraak via [Afas - Mijn Insite](#) of indien je dit bij voorkeur geheel anoniem wilt doen rechtstreeks via bedrijfsbureau@assistverzuim.nl |

Zorg goed voor jezelf!

Wil jij graag op weg geholpen willen worden naar een gezonde(re) leefstijl? Dan is het goed te weten dat per 1 januari 2019 begeleiding wordt vergoed vanuit de basiszorg verzekering. Indien je hiervoor in aanmerking komt heb je hiervoor alleen een verwijzing van je huisarts nodig!

Voor meer informatie:

<https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/gecombineerde-leefstijlinterventie>.

<https://intranet.liberein.nl/umb-raco/weten-en-regelen/arbo/>

Meer informatie:

