

# Duurzaam inzetbaar, dat werkt!

Arbodienst AMC



## Inhoud

Wat is Arbodienst AMC?.....	3
Spreekuur en Advies .....	4
Duurzame inzetbaarheid en werkbalans.....	6
Vitaliteit.....	8
Preventieprogramma fysieke belasting .....	9
Preventie in de arbeidsomgeving .....	10
Duurzaamheid en milieu .....	12
Infectiepreventie.....	13
Contact.....	15



## **Wat is Arbodienst AMC?**

Arbodienst AMC richt zich op het verbeteren van gezondheid, veiligheid, en duurzame inzetbaarheid van individuele medewerkers en organisaties in de sectoren zorg, onderwijs en onderzoek. Wij richten ons op het voorkomen van gezondheidsproblemen die zouden kunnen tot uitval. Dit doen we door intensief samen te werken met onze opdrachtgevers, waarbij we de expertise van verschillende arboprofessionals inzetten.

## **Wat biedt Arbodienst AMC?**

Vaak is verzuimbegeleiding het eerste waar aan gedacht wordt bij de activiteiten van de arbodienst. Maar wist u dat ons vakgebied vooral over behoud van gezondheid in werk gaat? Alle activiteiten en diensten van Arbodienst AMC zijn gericht op het optimaliseren van de gezondheid en inzetbaarheid van de medewerkers. In deze brochure lichten wij onze diensten toe.



## Spreekuur en Advies

Arbodienst AMC verzorgt de gezondheidkundige begeleiding van de medewerkers en leidinggevenden. Daarbij is het volgende mogelijk:

- **Verzuimspreekuur Bedrijfsarts**

De bedrijfsarts maakt een analyse van de knelpunten en adviseert zowel medewerkers als werkgever bij gezondheidsproblemen, verzuim en bij de re-integratie in werk.

*Doelgroep: individuele medewerker*

- **Arbeidsomstandigheden spreekuur Bedrijfsarts**

Bij de bedrijfsarts kunnen werknemers terecht met alle vragen en potentiële problemen bij hun werk in relatie tot hun gezondheid. Bijvoorbeeld als de fysieke belasting van het werk te groot is, maar ook bij vragen over zwangerschap en werk. Dit is vaak waardevolle preventieve inzet, want er hoeft geen sprake te zijn van ziekte of verzuim.

*Doelgroep: individuele medewerker*

- **Spreekuur Bedrijfsmaatschappelijk werk / Bedrijfscoach**

Bedrijfsmaatschappelijk werk begeleidt medewerkers bij spanningsklachten of andere knelpunten in het werk, privéleven, of in een combinatie waardoor het werk wordt beïnvloed. Ook hier geldt dat er geen sprake hoeft te zijn van ziekte of verzuim.

*Doelgroep: individuele medewerker*

- **Arbeidsdeskundig onderzoek**

De arbeidsdeskundige onderzoekt in hoeverre iemand met medische beperkingen of andere knelpunten in het werk nog kan werken, welke aanpassingen nodig zijn en of ander werk beter passend zou zijn. De arbeidsdeskundige adviseert bij stagnerende re-integratie en bij vragen over arbeidsongeschiktheidsuitkeringen.

*Doelgroep: individuele medewerker, leidinggevende en HR-adviseur*

- **Sociaal Medisch Team (individuele casuïstiek / thema-overleg)**

Tijdens een SMT bespreken arbo-deskundigen de aanpak van verzuim, individuele casuïstiek of algemene thema's bij de werkgever.

*Doelgroep: leidinggevenden en HR-adviseur*



- **Coaching on the job (zoals rollen in verzuimproces en preventief signaleren)**

Veel organisaties hebben de wijze waarop zij verzuim in de organisatie aanpakken vastgelegd. Vaak ligt daar het gedragsmodel aan ten grondslag (eigen regie). Dit betekent dat belangrijke activiteiten en verantwoordelijkheden liggen bij de organisatie, in het bijzonder bij de leidinggevenden. Wij kunnen leidinggevenden trainen in wat er van hen wordt verwacht bij het begeleiden van verzuim van een medewerker op basis van het verzuimbeleid van hun organisatie. Na een gezamenlijke kick-off, waarin het verzuimproces en de rollen van leidinggevende, HR-adviseur, en arbo-professionals worden besproken, krijgen leidinggevenden individuele coaching op basis van eigen casuïstiek. Ook bieden wij trajecten aan waarin wij leidinggevende bewustmaken hoe zij preventief kunnen signaleren en het gesprek kunnen aangaan, voordat sprake is van verzuim.

*Doelgroep: leidinggevenden*



## Duurzame inzetbaarheid en werkbalans

Om goed en fijn te kunnen werken is het essentieel dat medewerkers vitaal, gemotiveerd en bekwaam zijn en lekker in hun vel zitten. Wat nodig is voor deze duurzame inzetbaarheid, verschilt per levensfase en is ook afhankelijk van persoonlijke omstandigheden. Denk bijvoorbeeld eens aan stilstaan bij een goede werk-privé balans, een goed ingerichte werkplek en werken in een prettige sfeer. Arbodienst AMC biedt individueel, maar ook teamadvies.

Op het gebied van duurzame inzetbaarheid en werkbalans biedt Arbodienst AMC het volgende:

- **Werkdrukaanpak**

Wat wordt verstaan onder werkdruk en wat kan er aan gedaan worden? In een werkdrukonderzoek worden oorzaken van werkdruk besproken in het team, mogelijke oplossingen bedacht, en gemonitord of de oplossingen effect hebben. Arbodienst AMC begeleidt werkdrukonderzoeken volgens de aanpak van TNO.

*Doelgroep: afdeling / team*

- **Workshop ongeschreven regels**

In deze workshop wordt het team geholpen haar bewuste en onbewuste patronen, ofwel ongeschreven regels, in kaart te brengen. De teamcultuur wordt in kaart gebracht met behulp van een model, we bespreken welke patronen bijdragen aan de effectiviteit van het team en welke patronen aangepast kunnen worden om de kracht van het team te versterken.

*Doelgroep: afdeling / team*

- **Workshop werkplezier / van werkdruk naar werkplezier (koerskaarten)**

De workshop werkplezier vergroot de kennis en het bewustzijn van werkplezier. Door na te denken over wat energie geeft in het werk en dit te delen met collega's, wordt een gedeeld inzicht gecreëerd in hoe je met (meer) plezier kan werken.

Het spelen van de koerskaart helpt het team op een luchtige manier in gesprek te gaan over werkdruk en werkplezier. Leer van jezelf en collega's kennen wat zij ervaren bij werkdruk en wat juist werkplezier geeft. Na het spelen van deze koerskaart weten alle collega's beter wat zij en anderen nodig hebben om plezierig te werken en wat je als team kan doen om als team meer plezier uit het werk te halen.

*Doelgroep: afdeling / team*



- **Verdiepend onderzoek Psychosociale Arbeidsbelasting (PSA)**

Verdiepend onderzoek wordt gedaan naar de psychosociale aspecten in het werk (werkdruk, ongewenst gedrag, agressie en communicatie, etc.) met als doel gezondheidsrisico's te beoordelen en te beheersen. Deze verdieping volgt vaak na het vaststellen van mogelijke risico's tijdens een RI&E.

*Doelgroep: afdeling / organisatie*

- **Training agressie en communicatie**

De training agressie en communicatie is gericht op het signaleren en de preventie van agressie. In deze training wordt geleerd diverse vormen van agressie te herkennen, je bewust te zijn van je eigen houding t.a.v. agressie en hier professioneel mee om te gaan.

*Doelgroep: individuele medewerker / afdeling*

- **Wandelcoach**

Lopen zet je in beweging, niet alleen fysiek maar ook mentaal. Daarbij geeft wandelen rust in je hoofd, wat het soms gemakkelijker maakt om een coaching gesprek te voeren.

Tijdens een wandelcoach sessie worden gezondheid- en werkbalans- gerelateerde onderwerpen besproken. Formuleer voorafgaand aan het gesprek een hulpvraag voor een optimale benutting van het gesprek.

*Doelgroep: individuele medewerker*



## Vitaliteit

Vitale medewerkers verzuimen minder, zijn productiever en meer betrokken bij de organisatie. Arbodienst AMC zet zich op de volgende manieren in voor de vitaliteit van medewerkers:

- **(Periodiek) Preventief Medisch Onderzoek**

In een preventief medisch onderzoek (PMO) worden gezondheidsrisico's in kaart gebracht. Dit arbeidsgezondheidskundig onderzoek kan gericht zijn op de preventie van beroepsziekten en arbeidsgebonden aandoeningen, het bewaken en bevorderen van de gezondheid in relatie tot het werk, en/of het bewaken en verbeteren van de gezondheid en inzetbaarheid van individuele werknemers. Arbodienst AMC verzorgt verschillende Preventieve Medische Onderzoeken (PMO's). Een PMO helpt de medewerker inzicht te krijgen in zijn/haar gezondheid en bestaat uit een vragenlijst, consult bij de doktersassistente of arbo-verpleegkundige en een consult bij de bedrijfsarts. Ook kan de arbodienst adviseren op afdelingsniveau.

*Doelgroep: individuele medewerker / afdeling*

- **Health checks**

In de health check wordt o.a. BMI, vetpercentage, bloeddruk, cholesterol en glucose gemeten en krijgt de medewerker een persoonlijk advies over de leefstijl, waarbij o.a. bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning aan bod komen. Medewerkers worden zich bewust van hun eigen vitaliteit en krijgen advies over wat ze zelf kunnen doen om vitaliteit te waarborgen en te verbeteren.

*Doelgroep: individuele mede werker / afdeling*

- **Yoga at your desk /at work**

Je werkplek gebruiken voor een beweging- en ontspanningssessie? Beweging en ontspanning gedurende de dag is belangrijk voor de fysieke én mentale gezondheid. Leer in 30 minuten leuke, simpele én rustgevende oefeningen die achter het bureau of op de werkplek uitgevoerd kunnen worden, om gedurende de werkdag lichaam en geest in balans te houden.

*Doelgroep: individuele medewerker / afdeling / team*





## Preventieprogramma fysieke belasting

Preventieve maatregelen om tillen, duwen, trekken, manoeuvreren en ongunstige werkhoudingen te voorkomen dragen bij aan de mogelijkheden en het werkplezier van medewerkers. De fysieke belasting van medewerkers is daarom een belangrijk aandachtspunt voor Arbodienst AMC.

- **Opleiding Ergocoaches**

Veel afdelingen hebben een Ergocoach om aandacht te geven aan fysieke belasting in het werk. Omdat de Ergocoach werkzaam is op de afdeling en onderdeel is van het team, is de Ergocoach snel en gemakkelijk bereikbaar bij vragen en wordt er ook op eigen initiatief tips aan collega's gegeven. De Ergocoaches worden opgeleid door de Arbodienst.

*Doelgroep: afdeling*

- **Skills-lab werkplekinrichting**

In het AMC is een skills-lab ingericht waar medewerkers elke maandag en donderdag van 11 uur tot 12 uur binnen kunnen lopen voor advies over fysieke belasting en ergonomie, maar vooral om zelf praktisch te oefenen met een gezonde manier van zittend werken. Er zijn demonstratiemodellen beschikbaar van de standaard kantoorstool, een laboratoriumstoel met voetensteun, een zit/statafel, en vele zitmogelijkheden voor zorgafdelingen (zadelkrukken, een speciale OK-stoel en vele andere).

*Doelgroep: individuele medewerker*

- **Werkplekonderzoeken / beeldschermbrilonderzoeken**

Consulenten arbeidsomstandigheden komen op locatie om de fysieke werkplek te onderzoeken en brengen advies uit over verbeteringen in de werkplekinrichting.

*Doelgroep: individuele medewerker/ afdeling*



## Preventie in de arbeidsomgeving

- **Risico Inventarisatie en Evaluatie (RI&E)**

Bij een RI&E worden alle (veiligheids- en gezondheids-) risico's op een afdeling/werkplek in kaart gebracht en wordt een plan opgesteld voor het oplossen/beheersen van deze risico's. Een RI&E kan zich richten op specifieke thema's, bijvoorbeeld RI&E werkplek, RI&E gevaarlijke stoffen, RI&E psychosociale arbeidsbelasting etc. De RI&E is opgenomen in de Arboret en verplicht voor alle organisaties. Na het vaststellen van mogelijke risico's tijdens een RI&E kan verdiepend onderzoek gewenst zijn. Arbodienst AMC adviseert in het organiseren en uitvoeren van de RI&E.

*Doelgroep: afdeling / organisatie*

- **Onderzoek naar blootstelling op de werkplek**

Verdiepend onderzoek wordt gedaan naar blootstelling in de arbeidsomgeving (gevaarlijke stoffen en gevaarlijke medicatie, lawaai, biologische agentia etc.) met als doel gezondheidsrisico's te beoordelen en te beheersen. Deze verdieping volgt vaak na het vaststellen van mogelijke risico's tijdens een RI&E en/of na het veranderen van werkplekken of activiteiten.

*Doelgroep: afdeling / organisatie*

- **Ongevallen- en incidenten onderzoek**

Ongevallen- en incidentenonderzoek verschaft duidelijkheid over de toedracht en oorzaken van een ongeval of incident. Op basis daarvan kunnen maatregelen worden getroffen om de gevaarlijke situatie op te heffen of voor een betere beveiliging te zorgen. Arbodienst AMC voert onderzoek uit en adviseert over preventieve maatregelen.

*Doelgroep: afdeling / organisatie*



- **Cursus / E-learning Stralingshygiëne**

Met het diploma stralingsbescherming weet een medewerker hoe om te gaan met de risico's die zijn verbonden aan handelingen met ioniserende straling in radionucliden-laboratoria.

*Doelgroep: individuele medewerker / afdeling*

- **Cursus / E-learning Labveiligheid**

In de cursus laboratoriumveiligheid worden de risico's van werken in een laboratorium behandeld. Na afloop zijn de deelnemers geïnstrueerd over veilig en gezond werken, specifieke toegangsregelingen bij werkruimten met verhoogd risico, milieuverantwoord afvoeren van afvalstoffen, en hoe te handelen bij incidenten. De e-learning, in Nederlands en Engels, bevat verschillende modules en praktische oefeningen.

*Doelgroep: individuele medewerker / afdeling*

- **Persoonlijke beschermingsmiddelen**

Persoonlijke beschermingsmiddelen beschermen kwetsbare en vitale lichaamsdelen, zoals hoofd, ogen, oren, handen en voeten. Ze worden gebruikt wanneer veiligheids- en gezondheidsrisico's niet voldoende door bronaanpak kunnen worden uitgesloten. Arbodienst AMC adviseert met kennis en ervaring uit de praktijk over de aanschaf van de juiste middelen.

*Doelgroep: individuele medewerker / afdeling*



## Duurzaamheid en milieu

- **Advisering duurzaamheid en milieuzaken**

Over groene onderwerpen zoals, maatschappelijk verantwoord ondernemen, energiebesparing, afvalvermindering, lozing van een stof, aankoop van een meest milieuvriendelijk product, of milieuregels kunnen wij adviseren en ondersteunen.

*Doelgroep: afdeling / organisatie*

- **Aanvraag omgevingsvergunning - melding**

Bij een wijziging van bedrijfsactiviteiten of een nieuw gebouw is vaak een melding of omgevingsvergunning nodig, deze kunnen wij verzorgen. Evenals de begeleiding van milieuadviesbureaus bij diverse onderzoeken.

*Doelgroep: afdeling / organisatie*



## Infectiepreventie

In een zorginstelling werken, leven en verblijven een heleboel mensen dicht op elkaar. Patiënten zijn door hun verminderde afweer vaak bevattelijker voor het oplopen van een infectieziekten en, als ze die eenmaal hebben opgelopen, kunnen zij vaak ernstiger ziek worden. Omdat de meeste infectieziekten zich verspreiden via de lucht of door (in)direct contact is een goed infectiepreventiebeleid essentieel.

- **Medisch onderzoek bij indiensttreding**

Om medewerkers te beschermen tegen infectieziekten, en om te voorkomen dat medewerkers zelf onbedoeld patiënten besmetten met een infectieziekte onderzoeken we in het medisch onderzoek bij indiensttreding of de medewerkers voldoende beschermd zijn. Indien medewerkers onvolledig zijn gevaccineerd worden aanvullende vaccinaties aangeboden.

*Doelgroep: afdeling / organisatie*

- **Preventieve maatregelen bij prik-, bijt-, snij- incidenten.**

Voor zorgmedewerkers bestaat een risico op prik-, bijt-, en snij- incidenten, waarbij infecties overgedragen kunnen worden. Om deze incidenten te voorkomen zijn preventieve maatregelen belangrijk zoals veilige naaldsystemen en naaldcontainers voor de veilige afvoer van scherpe materialen. Hierbij is voorlichting en training essentieel. Arbodienst AMC adviseert en ondersteunt bij het nemen van deze maatregelen.

*Doelgroep: afdeling / organisatie*

- **Opvang bij prik-, bijt, en snij incidenten.**

Bij een prik-, spat-, snij- en bijtaccident komt een medewerker op zodanige wijze in contact met bloed (of andere lichaamsvloeistoffen), dat hij of zij risico loopt besmet te worden met Hepatitis B, Hepatitis C en/of HIV. Arbodienst AMC verzorgt de directe opvang van medewerkers na een dergelijk incident. De dienstdoende bedrijfsarts doet de beoordeling en geeft advies hoe verder te handelen. In de avonden en het weekend kunnen medewerkers terecht bij de SEH.

*Doelgroep: individuele medewerker*

- **TBC-screening (periodiek)**

Tuberculose (TBC) is een infectieziekte die via de lucht overgebracht wordt. Iedere medewerker die met patiënten in contact komt, wordt allereerst via de het medisch onderzoek bij indiensttreding gescreend op TBC. Deze screening wordt periodiek herhaald om infecties te voorkomen. Deze periodieke screening gebeurt d.m.v. een mantouxtest. Onze doktersassistentes kunnen op de afdeling komen om dit uit te voeren.

*Doelgroep: afdeling*



- **MRSA opvang en screening**

De MRSA is een “ziekenhuisbacterie”, die ongevoelig is geworden voor een aantal belangrijke antibiotica. Gezonde mensen ervaren niet vaak hinder van de MRSA-bacterie. In veel gevallen zal de bacterie ook spontaan weer verdwijnen. Patiënten hebben een verminderde weerstand, waardoor zij wel gevoelig zijn voor deze bacterie. Daarom mag een medewerker die drager is van de bacterie niet met patiënten in contact komen. Als er sprake is van MRSA bij een patiënt, wordt dit gemeld bij ziekenhuishygiëne. De arbodienst verzorgt het MRSA-contactonderzoek. Alle medewerkers die in contact zijn geweest met de betreffende patiënt worden gescreend op MRSA. Ook medewerkers die de afgelopen 6 maanden in een buitenlands ziekenhuis gewerkt hebben of opgenomen zijn geweest of in Nederland in contact zijn geweest met MRSA, moeten dit melden en worden gecontroleerd op dragerschap.

*Doelgroep: afdeling*

- **Hepatitis B (HBV) vaccinaties**

Besmetting met hepatitis B-virus (HBV) kan plaats vinden door contact met besmet bloed, speeksel en ander lichaamsvocht. Dit kan bijvoorbeeld door het prikken aan een gebruikte injectienaald of verwonding door scherp materiaal dat met bloed van een ander in aanraking is geweest. Ook beten van een besmet persoon en het spatten van besmet vocht op slijmvlies kunnen tot besmetting leiden. Bescherming van medewerker én patiënt is belangrijk. Daarom krijgen alle medewerkers die met patiënten of met patiëntmateriaal in contact kunnen komen de vaccinaties tegen HBV aangeboden. Nieuwe medewerkers worden gescreend tijdens het medisch onderzoek bij indiensttreding. Studenten geneeskunde en verpleegkunde worden gevaccineerd door Arbodienst AMC.

*Doelgroep: medewerkers / studenten die in contact komen met patiënten(materiaal)*

- **Griep vaccinaties**

De grieprik beschermt tegen griep en zorgt voor minder ernstige griepverschijnselen. De kans op gezondheidsproblemen is kleiner. Medewerkers kunnen het griepvirus niet alleen zelf krijgen, maar ook overbrengen op patiënten die door hun verminderde weerstand kwetsbaar zijn. Vaccineren vermindert de kans op het doorgeven van het virus. Arbodienst AMC verzorgt de griepvaccinaties; vaccineren op uw locatie mogelijk.

*Doelgroep: alle medewerkers*

- **Reizigersconsult, voorlichting, en vaccinaties studenten en medewerkers UvA en HvA**

Voor studenten en medewerkers die afreizen naar het buitenland voor stage, veldonderzoek, of vakantie verzorgen wij de reizigersadvisering en vaccinaties. In een consult worden de risico's en benodigde vaccinaties besproken, aansluitend kunnen de vaccinaties gegeven worden.

*Doelgroep: studenten/ medewerkers*



## Arbodienst AMC

Voor meer informatie of advies op maat kunt u contact met ons opnemen.  
Uiteraard bespreken we onze diensten graag met u tijdens een vrijblijvend gesprek.

## Contact

Telefoonnummer: 020 - 56 62083  
www.arbodienstamc.nl

voor vragen: arbo@amc.nl  
voor afspraken: bgz@amc.nl

Locaties: Trinity gebouw C  
Pietersbergweg 17  
1105 BM Amsterdam

Roeterseiland (gebouw REC G)  
Nieuwe Achtergracht 129  
1018 WS Amsterdam

AMC, C0-316 (infectiepreventie)  
Meibergdreef 9  
1105 AZ Amsterdam

---

