



VERDIEPING BLIJVEND FIT, VEILIG EN GEZOND WERKEN

Niveau 2

Boom

COLOFON

Boom Mbo
klantenservice@boom.nl
www.boom.nl

Auteur: Cornelia de Ruiter
Inhoudelijke redactie: Geerte Binnema

Titel: Verdieping Blijvend fit, veilig en gezond werken niveau 2
ISBN: 978 90 372 7023 5
2e druk / 1e oplage

Bronvermelding: TNO, ArboNed

© 2026 Boom | All rights reserved. No text & data-mining.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom, te vinden op www.boom.nl.

INHOUD

Werken met dit keuzedeel	4
1 Fysieke arbeidsbelasting	7
Fysieke belasting	9
Ergonomisch werken	13
Fysische factoren	16
Straling en gevaarlijke stoffen	17
Persoonlijke beschermingsmiddelen	20
Soorten PBM's	22
Arbeidshygiëne	27
Bedrijfsongevallen	29
Eigen veiligheid	32
De Arbowet	34
Begrippen	41
2 Psychosociale arbeidsbelasting	45
Psychosociale arbeidsbelasting	46
Agressie en geweld	48
Arbeidsdiscriminatie	51
Seksuele intimidatie	53
Pesten	54
Werkdruk en werkstress	57
Stress	59
Burn-out	63
Symptomen van een burn-out	65
Oorzaken van een burn-out	68
Begrippen	73
3 Leefgewoontes	77
Duurzame inzetbaarheid en vitaliteit	78
Het BRAVO-kompas	84
Leefstijlfactor - Bewegen	87
Leefstijlfactor - Roken	89
Leefstijlfactor - Alcohol	92
Alcohol, drugs en medicijnen	95
Leefstijlfactor - Voeding	99
Leefstijlfactor - Ontspanning	102
Voorkomen en verminderen van stress	106
Begrippen	109
4 Uitdaging	113
Index	117

WERKEN MET DIT KEUZEDEEL



Digitale leeromgeving

Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig. Bijvoorbeeld video's, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Het icoontje in de vorm van een wereldbol verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar Boomdigitaal.nl.

Eerste keer inloggen in de digitale omgeving

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.boom.nl/licentie.
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

Verdieping Blijvend fit, veilig en gezond werken niveau 2

Het keuzedeel Verdieping blijvend fit, veilig en gezond werken gaat over duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Met dit keuzedeel leer je wat een fitte en gezonde levensstijl is en wat veilig werken is.

Een veilige en gezonde werkomgeving is belangrijk voor iedereen. Als je als bedrijf investeert in een gezonde en veilige werkomgeving en zorgt voor de juiste hulpverlening dan zijn de medewerkers minder vaak ziek en ervaren meer werkgeluk. Hierbij geldt natuurlijk wel dat iemand zelf ook investeert in goede leefgewoontes. In dit keuzedeel leer je hier alles over.

Je onderzoekt zelf wat fit, veilig en gezond werken betekent. Zo ontdek je waarom dit binnen bedrijven nu, maar zeker in de toekomst een steeds grotere rol speelt. Je leert meer over jouw toekomstige werkplek. Welke zaken ten aanzien van veilig en gezond werken zijn belangrijk in jouw branche? Wat houdt fit, veilig en gezond werken precies in? En hoe kun jij hieraan bijdragen?

In de theoriebronnen vind je de nodige informatie. Daarna ga je zelf jouw kennis verder uitbreiden door middel van opdrachten. Kom je er niet uit? Vraag hulp aan mensen in je (werk)omgeving! Dit keuzedeel is van toepassing op ieder beroep. De lesstof is daarom algemeen. De opdrachten die je maakt doe je in het kader van je eigen beroepsopleiding. Je docent of begeleider kan beslissen om het aan te vullen met risico's die voor jouw toekomstig beroep van belang zijn.



Let op!

In de opdrachten wordt vaak uitgegaan van het stagebedrijf. Misschien heb je nog geen stagegelopen. Om de opdrachten toch te kunnen doen is het verstandig om dan je eigen schoolomgeving als voorbeeld te nemen. Je medestudenten zijn dan je collega's.



Bekijk de website.



De overheid geeft jaarlijks miljoenen euro's uit aan Veilig en gezond werken campagnes. Ook dit keuzedeel maakt deel uit van die campagne. Bekijk de video maar eens.

Leerdoelen

1. Je weet wat fysieke arbeidsrisico's inhouden en hoe ermee om te gaan.
2. Je weet wat psychosociale arbeidsrisico's inhouden en hoe ermee om te gaan.
3. Je kent het BRAVO-kompas en kunt dit toepassen.
4. Je weet wat veilig werken is en welke risico's er zijn als je niet veilig werkt.
5. Je kunt een onveilige situatie herkennen en oplossingen aandragen om het probleem op te lossen.
6. Je weet wat een risico-inventarisatie & -evaluatie (RI&E).
7. Je kent de arboregels.
8. Je kunt arbeidsrisico's bespreekbaar maken met collega's en je leidinggevende.
9. Je kent de in jouw branche geldende persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's).

Dit keuzedeel bestaat uit:

- *Theorie, begrippen en opdrachten*

Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. In sommige opdrachten werk je aan beroepsproducten, deze opdrachten herken je aan [BP]. Deze beroepsproducten kun je verzamelen in je portfolio en heb je nodig om de uitdaging aan het einde van het keuzedeel goed af te ronden.

De beroepsproducten in dit keuzedeel zijn:

- Bezoek aan een arbodienst
- Interview met een preventiemedewerker
- Presentatie Gevaren in je beroep
- Instructiefilm Veiligheid op het werk
- Interview HR-medewerker
- Vlog Psychologische arbeidsrisico's
- Presentatie de nieuwe gezonde kantine
- Vitaliteitstest Johan
- Poster Leefstijlrisicofactoren.

- *Test je kennis*

Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.

- *Uitdaging*

Dit is het eindproduct en de afronding van het keuzedeel. Hier werk je gedurende het hele keuzedeel naartoe. En hier word je op beoordeeld.

Voor de uitdaging van dit keuzedeel maak je een informatiebrochure over fit, veilig en gezond werken. Het product moet laten zien waarom fit, veilig en gezond werken zo belangrijk is en hoe deze onderwerpen bijdragen aan een veilige en prettige werkomgeving.

- *Theorietoets*

Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.



Hoofdstuk 1

Fysieke arbeidsbelasting

Fysieke belasting is samen met psychosociale belasting een belangrijke oorzaak van beroepsziekten en ziekteverzuim. Fysieke belasting betekent dat het lichaam te zwaar wordt belast. Dit kan ervoor zorgen dat medewerkers minder lang en minder goed kunnen blijven werken. Dat is een probleem voor duurzame inzetbaarheid. Als je weet welke risico's er zijn, kun je op tijd maatregelen nemen.

Duurzame inzetbaarheid begint al op de eerste werkdag van een nieuwe medewerker. Het is beter om problemen te voorkomen dan pas in te grijpen als het al misgaat. Een medewerker die geen motivatie meer heeft, is moeilijk weer enthousiast te maken. En een beschadigde rug herstelt vaak niet meer. Hoe eerder een bedrijf aandacht heeft voor duurzame inzetbaarheid, hoe groter het effect. Bij fysieke arbeidsbelasting zijn arbo en vitaliteit belangrijke begrippen. In dit hoofdstuk leer je wat deze begrippen betekenen. Je gaat zelf onderzoeken welke fysieke risico's er zijn binnen jouw stagebedrijf of branche en wat je kunt doen om deze risico's te verminderen.

Aan het eind van dit hoofdstuk

1. kun je uitleggen welke fysieke arbeidsrisico's er zijn binnen jouw branche
2. kunt je uitleggen waarom goede omstandigheden zo belangrijk zijn
3. kun je uitleggen wat veilig werken in een bedrijf betekent en waar je op moet letten
4. heb je een beroepsgerelateerde basiskennis van de invloed van fysieke arbeidsrisico's op de veiligheid en gezondheid van medewerkers
5. kun je beroepsgerelateerde hulp- en/of beschermingsmiddelen die het bedrijf voorschrijft ter vermindering van arbeidsrisico's op de juiste wijze gebruiken
6. kun je uitleggen wat de Arbowet is.

Opdracht 1 Oriëntatie Fysieke arbeidsbelasting

Fysieke arbeidsrisico's komen in alle soorten bedrijven voor. Ongeluk zit in een klein hoekje. Wat weet jij van veiligheid op de werkvloer?



- a. Bekijk beide foto's en geef aan wat er niet goed gaat als het gaat om veilig werken.

- b. Als je denkt aan onveilige situaties op je (toekomstige) werkplek, waar denk je dan als eerste aan?

- c. Heb je wel eens te maken gehad met een onveilige situatie op je werk? Wat gebeurde er? Had dit voorkomen kunnen worden denk je? Waarom wel of niet?

- d. Vind je het belangrijk om aan je veiligheid en aan die van anderen te denken? Leg je antwoord uit.



Opdracht 2 Test Veilig werken op de werkvloer

Bekijk de website en maak de opdracht.

Bekijk de website. De test op de website gaat over veilig werken op de werkvloer. Bij de test kun je kiezen uit vijf branches. Kies de branche binnen jouw opleidingsdomein of kies een branche die jou het meest aanspreekt. Maak vervolgens de test.

- Hoeveel vragen had je goed?
- Vond je de test makkelijk of lastig?
- Wat heb je van de test geleerd?

Opdracht 3 Procedures en regels voor veilig werken

Om fysieke arbeidsrisico's te beperken is het belangrijk dat je altijd goed de procedures en instructies opvolgt die een bedrijf geeft.

- a. Lees de eigenschappen van de competentie 'instructies en procedures opvolgen'. Geef met een 'X' bij elk punt in de onderstaande tabel aan of dit voor jou van toepassing is en leg uit waarom.

	Ja	Soms	Nee	Want?
Ik volg opdrachten en aanwijzingen op.				
Ik houd mij aan de regels van het bedrijf.				
Ik houd mij aan gemaakte afspraken.				
Ik houd mij aan veiligheidsregels.				
Ik pas op met gevaarlijke spullen.				
Ik pas altijd de regels van de Arbowet toe.				

- b. Bij veilig werken hoort de Arbowet. Voor veel mensen is arbo iets dat bij werken hoort, maar waar ze eigenlijk het fijne niet van af weten en niet veel tijd aan besteden. Denk jij er ook zo over? Schrijf op wat jij nu, voor je aan dit keuzedeel begint, over arbo weet.

Fysieke belasting

Ook al werken steeds meer mensen in Nederland op kantoor, fysieke belasting op het werk blijft een groot gezondheidsrisico. Met fysieke belasting bedoelen we zwaar werk, zoals tillen en dragen, duwen en trekken. Ook werken met trillend gereedschap, zoals machines, kan belastend zijn voor het lichaam.

Daarnaast maakt meer dan een derde van de werknemers vaak dezelfde bewegingen. Dit komt vooral voor in de bouw en de industrie. Veel werknemers werken ook in een lastige houding of zitten lange tijd achter elkaar. Dit heet statische belasting. Daarom hebben ook kantoorwerkers te maken met fysieke belasting op het werk.



Bekijk de website.

Fysieke belasting

Bij **fysieke belasting** gaat het om de houding, bewegingen en spierkracht die je gebruikt tijdens het werk. Denk bijvoorbeeld aan tillen, bukken, duwen of lang in dezelfde houding werken. Als je lichaam te zwaar wordt belast, kan dit zorgen voor pijn of schade aan je gezondheid.

Naast fysieke belasting zijn er ook **fysische factoren**. Dat zijn dingen zoals werken met trillingen, kou of hitte. Ook deze factoren kunnen het lichaam extra belasten en zorgen voor klachten bij medewerkers.

Factsheet **Fysieke arbeidsbelasting** 2025

TNO innovation
for life

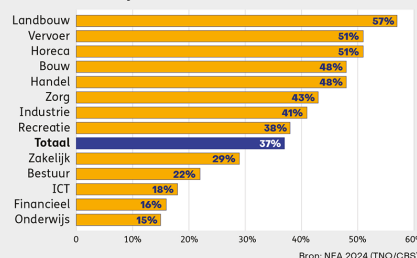
Hoeveel en waar komt het voor?

Van alle werknemers moet



Bron: NEA 2024 (TNO/CBS)

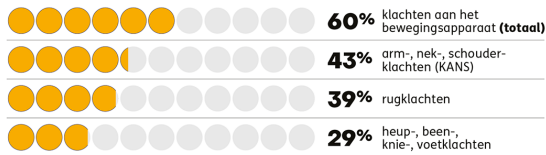
Sectoren waar fysiek belastend werk het meest voorkomt



Bron: NEA 2024 (TNO/CBS)

Gevolgen voor de gezondheid

Van alle werknemers had:



Deze klachten zijn ontstaan in de laatste twaalf maanden, al dan niet door werk

Bron: NEA 2024 (TNO/CBS)

Beroepsziekten



Bron: NEA 2024 (TNO/CBS)

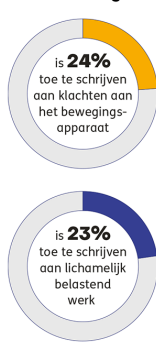
Kosten

2,2 miljard

voor loondoorbetaling bij werkgerelateerd verzuim vanwege bewegingsapparaatklachten

Bron: NEA 2024 (TNO/CBS)

Van alle werkgerelateerde verzuimdagen



Bron: NEA 2024 (TNO/CBS)

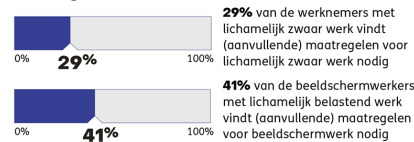
Kunnen doorwerken

De leeftijd tot welke werknemers van 50 jaar en ouder denken te kunnen doorwerken (lichamelijk en geestelijk in staat zijn) is:



Bron: NEA 2024 (TNO/CBS)

Maatregelen



Bron: NEA 2024 (TNO/CBS)

Informatie over fysieke belasting op de werkvloer.

Ontstaan fysieke belasting

Fysieke belasting ontstaat onder andere door:

- verkeerd gebruik van spieren
- stilzitten
- repeterende/herhalende handelingen
- gebruik van arbeidsmiddelen (zoals gereedschappen en machines).

Tillen, dragen, duwen en trekken

De belangrijkste gezondheidsklachten door tillen en dragen zijn klachten aan de rug, schouders, nek en heupen. Vooral lage rugklachten komen vaak voor. Mensen die regelmatig zware spullen tillen, hebben meer kans op rugpijn. Als iemand vaak dingen tilt die zwaarder zijn dan 25 kilo, is de kans op lage rugklachten ongeveer twee keer zo groot als bij mensen die weinig of licht tillen.

Tillen en dragen komt voor in bijna alle beroepen. Veel werknemers moeten tijdens hun werk herhalende bewegingen maken, kracht zetten of werken in een ongemakkelijke houding. Dit kan zorgen voor lichamelijke klachten. Sectoren waar zwaar tillen vaak voorkomt zijn bijvoorbeeld het ziekenhuis, de bouw, vervoer en transport, verhuisbranche en magazijnen.