

40 jaar Buro voor Fysieke Arbeid

We hebben een mijlpaal bereikt. Sinds de invoering van ons herstelbegeleidingsprogramma hebben we in mei 2026 de 5000ste aanmelding ontvangen voor 'arbeidsgerichte herstelbegeleiding'. Dat betekent dat we 5000 medewerkers individueel hebben begeleid bij hun herstel. WAUW!

Daarnaast is er in de afgelopen periode weer veel gebeurd op de locaties. Drie producten springen er uit: de QuickScan, floorwalking en het opleiden van ergocoaches.

In deze nieuwsbrief een aantal ontwikkelingen en producten die we hebben uitgevoerd. Fijne zomer!

5000 (!) herstelbegeleidingen uitgevoerd

In onze 'Arbeidsgerichte herstelbegeleiding' (AGHB) begeleiden we medewerkers met klachten aan spieren en



gewrichten die vaak moeite hebben om hun werk goed uit te voeren. Soms zijn medewerkers al uitgevallen of voor een deel aan het werk. Arbeidsgerichte herstelbegeleiding (AGHB) helpt hen om weer veilig en verantwoord terug te keren naar hun eigen werk. De begeleiding vindt altijd plaats op de werkvloer en bestaat uit ca. 6 momenten in 6 - 10 weken.

Hoe ziet het programma eruit?

AGHB is een individueel begeleidingstraject, grotendeels op de werkplek. Het traject bestaat uit:

- een intake met onderzoek en uitleg over de klacht en het herstel
- een praktisch programma om de belasting stap voor stap op te bouwen
- begeleiding bij het hervatten van het eigen werk
- aandacht voor oorzaken in het werk, zoals werkhouding en manier van werken

De begeleiding wordt uitgevoerd door een gespecialiseerde hersteltrainer en loopt meestal enkele weken met meerdere contactmomenten.

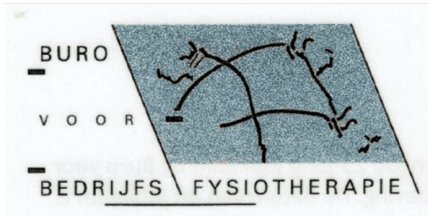
Jubileum Buro voor Fysieke Arbeid

40

Je hebt het vast al gemerkt. Dit jaar bestaat Buro voor Fysieke Arbeid 40 jaar. Op LinkedIn posten de trainers hun ervaringen en delen nieuwe en oude verhalen.

We komen oude leerboekjes tegen met oude tekeningen die we in de trainingen gebruiken. We kwamen het oudste logo weer tegen, met een andere bedrijfsnaam. En bij de die oude verhalen horen ook

de speelfilms die ooit zijn gemaakt. Eén van die films gaat over John die werkt in een distributiecentrum en te maken krijgt met fysieke belasting. Hoofdrolspeelster in deze film was de toen nog onbekende Monic Hendrickx.



Quick Scan bij CEVA Logistics en Food&i (Facilicom)

Onze QuickScan geeft in korte tijd een helder beeld van de fysiek belastende handelingen en geeft richting aan de mogelijke verbeteringen op technisch, organisatorisch en persoonlijk gebied. Diverse klanten hebben de QuickScan recent groot ingezet. We kregen van beide klanten mooie feedback.

Bij **Ceva Logistics** hebben we op 3 grote locaties de logistieke werkzaamheden bekeken. CEVA Logistics werkt op alle locaties hard aan verbeteringen van werkplekken. Zo zijn er bijvoorbeeld schaar tafels, trolleys die zorgen voor juiste werkhogte, telescopische rollerbanen en kleine hulpmiddelen die het werk makkelijker maken.

In het kader van de veiligheidsweek vroeg CEVA logistics of 3 trainers op 3 locaties de fysieke belasting konden beoordelen. Vooral omdat een frisse kijk weer nieuwe inzichten kan geven. En dat bleek ook het geval te zijn. Op alle locaties zijn concrete verbeterpunten aangedragen.

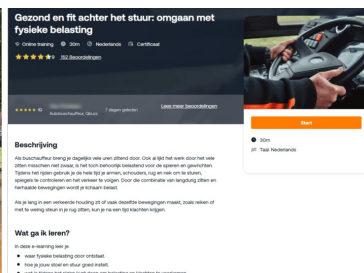
"De werkvloer is voor ons het belangrijkste uitgangspunt. We zijn erg tevreden over de expertise en hands-on aanpak van de trainers".

Bij **Food&i**, de cateringtak van Facilicom, hebben we op ca. 20 locaties de fysieke belasting van cateringswerkzaamheden geobserveerd. De variatie van de werkzaamheden was erg groot: afwassen in de spoelkeuken, maaltijden voorbereiden en maken, producten op voorraad zetten, tafels schoonmaken, rijden met trolleys. We hebben de medewerkers allemaal kunnen helpen met handige tips over tillen, duwen, staan en bij het gebruik van hulpmiddelen.

"De quickscan en floorwalk hebben ons concrete inzichten gegeven en direct handvatten geboden om verbeteringen door te voeren op de werkvloer. Onze medewerkers hebben dit als heel fijn en nuttig ervaren."

E-learning: Qbuzz enthousiast over 'Gezond en fit achter het stuur'

Qbuzz zorgt voor vervoer met bus en trein in verschillende regio's van het land. In 2025 brachten Qbuzz ruim **112 miljoen** reizigers naar hun bestemming. De chauffeurs maken veel kilometers en het is daarom belangrijk om de werkplek goed in te richten en bewust te zijn van fysieke belasting.



Voor Qbuzz hebben we een e-learning gemaakt over fysieke belasting en het

instellen van de stoel. **Annika Postma - L&D specialist** bij Qbuzz laat weten dat de chauffeurs enthousiast zijn. “De e-learning wordt als zeer waardevol ervaren, met een gemiddelde beoordelingsscore van een 9. Het is ook de meest gevolgde e-learning onder chauffeurs tot nu toe dit jaar. Ik denk dat de combinatie van duidelijke uitleg, foto's en filmpjes en praktische oefeningen bijdraagt aan dit succes.

Dat vinden wij natuurlijk leuk om te horen, want daar doen wij het voor!

Borging via Regio café

Bij Vebego Cleaning Services wordt periodiek een 'Regio Café' georganiseerd. Een Regio Café is een laagdrempelige bijeenkomst voor assistent teamleiders binnen de regio. In een informele setting delen deelnemers hun ervaringen, bespreken ze praktische uitdagingen en leren ze van elkaar. Het doel is om verbinding te versterken, kennis uit te wisselen en samen te kijken hoe het werk elke dag een stukje beter kan. Ook worden er door experts onderwerpen gepresenteerd.



Afgelopen Regio café hebben onze trainers gepresenteerd over de rugbrace en over het geven van een toolbox-meeting.

- De rugbrace is een hulpmiddel van Pre-Tec Exoskeletons dat kan ondersteunen bij zware werkzaamheden. Eerder deden we al een onderzoek naar het gebruik van de rugbrace. Nu konden we de resultaten presenteren.
- De toolbox is een leuke manier om met medewerkers te sparren over bijvoorbeeld werkwijze, werktechniek of andere aspecten in het werk. Alle aanwezigen zijn hiermee druk aan het werk gezet.

Prachtige manier om de borging in te richten!

Zomeractie

Deze zomer hebben we weer zes verschillende dagprogramma's waarin we medewerkers in uw bedrijf trainen en uw bedrijf weer een stap verder helpen bij het verminderen van fysieke belasting. De zomerprogramma's lopen in de periode van 20 juli

t/m 14 september en zijn gemaakt voor ergocoaches/preventiemedewerkers, medewerkers of vakantie- en hulpkrachten.

Uiteraard kunnen we het dagprogramma in overleg op maat maken. Neem contact op over de mogelijkheden. Klik hier voor de link naar de [flyers](#).



SUMMER SCHOOL
QUICK SCAN - FYSIEKE BELASTING

Prijs € 995,-

Programma:

- 09.00 Kennismaking en vaststellen van de leerdoelen
- 09.30 Theorie van fysieke belasting (basise kennis)
- 10.30 Naar onderzoek op de werkplaats, meeturen en interviews met medewerkers
- 11.00 Middagse pauze
- 12.00 Lunch
- 13.00 Samenstelling van de leerpunten en evaluatie afsluiting

- op locatie in eigen bedrijf
- tussen 20 juli en 14 september
- incl. leermateriaal

BURO FYSIEKE ARBEID



SUMMER SCHOOL
WORKSHOP OP MAAT - FYSIEKE BELASTING

Prijs € 995,-

Programma:

- 09.00 Kennismaking en vaststellen van de leerdoelen
- 09.30 Oriëntatie op de relevante werkpunten
- 10.30 Opstellen van de powerpoint en leergangplan (traject)
- 11.00 Theorie voor fysieke belasting
- 12.00 Lunch
- 13.00 Coaching van de deelnemers in de praktijk
- 14.00 Afsluiting

- op locatie in eigen bedrijf
- tussen 20 juli en 14 september
- incl. leermateriaal

BURO FYSIEKE ARBEID



SUMMER SCHOOL
WERKPLEKONDERZOEK

Prijs € 995,-

Programma:

- 09.00 Kennismaking en vaststellen van de leerdoelen
- 09.30 Theorie van fysieke belasting (basise kennis)
- 10.30 Theorie over de TOP-strategie en werkplekonderzoek
- 11.00 Lunch
- 12.00 Praktijk van het werkplekonderzoek
- 13.00 Aanpak werkplek, gebruik van videotool (MOTION, KIM)
- 14.00 Samenstelling van de leerpunten en evaluatie afsluiting

- op locatie in eigen bedrijf
- tussen 20 juli en 14 september
- incl. leermateriaal

BURO FYSIEKE ARBEID



SUMMER SCHOOL
COACHING FYSIEKE BELASTING

Prijs € 995,-

Programma:

- 09.00 Kennismaking en vaststellen van de leerdoelen
- 09.30 Theorie van fysieke belasting (basise kennis)
- 10.30 Theorie van het coachen (opdracht huidige kennis)
- 11.00 Structuur, organisatie, ethiek, meeturen leerpunten
- 12.00 Lunch
- 13.00 Praktijk van het coachen (individueel en oefenen)
- 14.00 Theorie oefeningen, toetsing, werken met doelstellingen
- 15.00 Samenstelling van de leerpunten en evaluatie afsluiting

- op locatie in eigen bedrijf
- tussen 20 juli en 14 september
- incl. leermateriaal

BURO FYSIEKE ARBEID



SUMMER SCHOOL
COACHEN BIJ BEELDSCHERMWERK

Prijs € 995,-

Programma:

- 09.00 Kennismaking en vaststellen van de leerdoelen
- 09.30 Theorie van fysieke belasting bij beeldschermwerk
- 10.30 Theorie van het coachen bij beeldschermwerk
- 11.00 Structuur van het coachen, werken met de checklist
- 12.00 Lunch
- 13.00 Praktijk van het coachen (individueel en oefenen)
- 14.00 Theorie oefeningen, toetsing, werken met doelstellingen
- 15.00 Samenstelling van de leerpunten en evaluatie afsluiting

- op locatie in eigen bedrijf
- tussen 20 juli en 14 september
- incl. leermateriaal

BURO FYSIEKE ARBEID



SUMMER SCHOOL
FYSIEKE KLACHTEN - VAKANTIEKRACHTEN

Prijs € 995,-

Programma:

- 09.00 Kennismaking en vaststellen van de leerdoelen
- Group 1 (max. 10 medewerkers)
- 09.30 Theorie van fysieke belasting
- 10.30 Coaching in de praktijk (individueel)
- 12.00 Lunch
- Group 2 (max. 10 medewerkers)
- 12.30 Theorie van fysieke belasting
- 13.00 Coaching in de praktijk (individueel)
- 15.00 afsluiting en evaluatie

- op locatie in eigen bedrijf
- tussen 20 juli en 14 september
- incl. leermateriaal

BURO FYSIEKE ARBEID

Leren in de zomer

1. Coachen van fysiek werk

Op deze trainingsdag leren de coaches de beginselen van fysieke belasting en het coachen collega's.

2. Coachen bij beeldschermwerk.

In deze trainingsdag nemen we de coaches mee in de fysieke belasting bij beeldschermwerk en het coachen van beeldschermwerkers.

3. - Werkplekonderzoek

Op deze trainingsdag leert de coach of preventiemedewerker op gestructureerde wijze een werkplek te onderzoeken.

4. Workshop op maat voor medewerkers

Op deze trainingsdag leren medewerkers over fysieke belasting en hoe ze die in de praktijk zelf kunnen verminderen. In de workshop oefenen we veel in de praktijk.

5. Vakantie- en hulpkrachten (evt. ook vaste medewerkers)

In de Arboret zijn speciale regels opgenomen voor jeugdigen. Op deze trainingsdag gaan we samen in theorie en praktijk aandacht besteden aan gezond en veilig werken.

6. Quick Scan - Werkplekonderzoek

De trainer bezoekt de werkplrkken en kijkt volgens de TOP-strategie. Na afloop geeft de trainer advies m.b.t. technische, organisatorische en persoonlijke aspecten.

Uit de praktijk



Training 'onderzoek fysieke belasting' in de bouw

Om zelf een beoordeling te kunnen maken van de risico's op fysieke overbelasting heeft de specialist fysieke belasting de training 'werkplekonderzoek' gevolgd. Onderdeel van deze training is uiteraard een bezoek op de bouwplaats om een casus uit te werken: 'Valt het plaatsen van KIM blokken binnen de gezondheidkundige grenswaarden?'

Wat is het verschil tussen gebukt en gehurkt werken? Welke hulpmiddelen kunnen we het beste gebruiken en wat zijn de afspraken binnen de sector? Met behulp van een gedegen analyse en interviews kunnen we de beoordeling maken met een passend advies voor verbetering.

De coaches zijn opgeleid om hun collega's te begeleiden in het werken met minder fysieke belasting bij het verzendklaar maken en assembleren van panelen en deuren. Daar komt meer bij kijken dan je denkt: hoe sta je, hoe til je, hoe plaats je je orderpickkar, hoe hoog zet je de pallet, hoe maak je een begin met het verschuiven van de deur en hoe til je bij extra zware en lange deuren? Volgens de coaches zit het voordeel hem vaak in 'kleine veranderingen die veel kunnen schelen zoals nét even een beetje dicht bij de pallet gaan staan en nét even dat stapje zetten om recht voor je te kunnen werken'. Mooie voorbeelden dat kleine dingen veel effect kunnen geven.



In dit kringloopbedrijf komt per dag gemiddeld 2,5 ton kleding binnen. De eerste sortering

vindt plaatst aan de band en aan de werktafel. De kleding wordt vervolgens gelabeld en geprijsd en in de winkel opgehangen. Er komen veel fysieke handelingen voor. Samen met de medewerkers zijn we op zoek naar de mogelijkheden om het werk lichter te maken. Er komen meer hulpmiddelen, de werkplekken zijn aangepast, er is meer roulatie en afwisseling en de medewerkers letten nu ook meer op de juiste manier van tillen, staan en duwen.



Borchmolendijk 1
5492 AD, Sint Oedenrode
E-mail: info@bvfa.nl



LinkedIn Vimeo

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@bvfa.nl toe aan uw adresboek.

