



## Nieuwe STEP ontwikkelingen

Samengesteld door de Kwaliteitscommissie Individuele Preventie (KIP) en de Kwaliteitscommissie Groepsgewijze Preventie (KGP) van STEP

Het motto van deze nieuwsbrief is:

### Aan het werk in de werk- en thuissituatie

Een STEP ZelfZorg Instructeur zet werknemers aan het werk in hun werk- en thuissituatie, hij legt werknemers uit en leert hen hoe zij door hun lichaam veilig te gebruiken - in hun eigen werk- en thuissituatie - preventie van overbelasting kunnen realiseren en daarmee klachten kunnen voorkomen en oplossen.

De werk- en thuissituatie is dus vooral de insteek van de ZelfZorg Instructeur, de tijd dat de werknemer niet bij de ZelfZorg Instructeur is. De ZelfZorg Instructeur ziet de werknemer meestal 1x per week een half uur. De ZelfZorg Instructeur stelt zich dan steeds weer de vraag: hoe zorg ik er in een half uur voor dat de werknemer in de tijd dat hij niet bij mij is (dat is meestal 7 dagen,  $7 \times 16 = 112$  uur) overbelasting voorkomt en daardoor een snelle ongestoorde natuurlijke genezing realiseert. Kortere gezegd hoe maak ik van een half uur ZelfZorg in de praktijk 112 ZelfZorg in de werk- en thuissituatie, hoe realiseer ik een rendement van **2300%**.

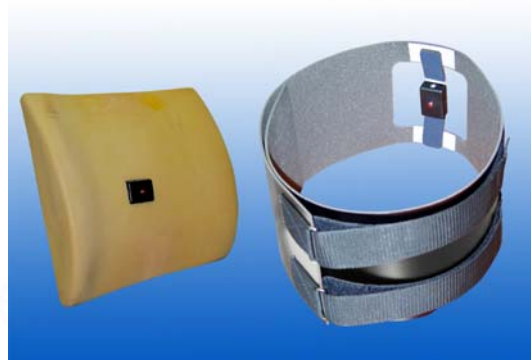
Hoe geef ik daarmee de werknemer gezondheid en de werkgever meer waar voor zijn geld.

### 2. De STEP Bel & Buzzer

Een grote stap voorwaarts heeft STEP gemaakt met een nieuwe uitvinding, de STEP Bel. STEP had al een druksensor ontwikkeld die in de STEP hulpmiddelen kon worden geplaatst om een geluidssignaal te geven bij dreigende overbelasting en de werknemer zo beter bewust te maken van onveilig lichaamsgebruik en tevens veilig lichaamsgebruik beter aan te leren. Dit werd in ZelfZorg lessen gebruikt maar kon niet aan de werknemers worden meegegeven, daar was het te kostbaar en te ingewikkeld voor. De STEP Bel daarentegen is een heel eenvoudig en goedkoop apparaatje dat in diverse STEP hulpmiddelen kan worden geplaatst en direct aan de werknemer mee kan worden gegeven. Met de STEP Bel wordt de werknemer in zijn werk- en thuissituatie van meet af aan veel indringender en duidelijker bewust gemaakt van onveilig overbelastend lichaamsgebruik en wordt hij tegelijkertijd veel beter geprikkeld om veilig lichaamsgebruik te realiseren. Naast de Bel is op verzoek van STEPPERS op de netwerkdag inmiddels ook een STEP Buzzer ontwikkeld, die een trilsignaal als waarschuwingssignaal geeft en meer alleen de persoon zelf waarschuwt en minder de omgeving laat meegenieten. Het zal duidelijk zijn dat de STEP Bel en Buzzer de invloed van de STEP ZelfZorg Instructeur op de werk- en thuissituatie sterk zullen vergroten en dat dit het rendement voor de werkgever en het positieve effect op de gezondheid van de werknemer zeer ten goede zal komen.



De STEP Bel en de STEP Buzzer, die in diverse STEP preventiehulpmiddelen kunnen worden geplaatst (zie foto's hieronder).



De STEP Bel of Buzzer in 2 preventie hulpmiddelen voor de rug geplaatst om de preventie van onveilig bukken en zitten, ook in auto's, te leren realiseren.



De STEP Bel of Buzzer in preventie hulpmiddelen voor de schouder en elleboog geplaatst om hier de preventie van onveilig arm- en handgebruik te leren voorkomen.



### Circuitkaarten, videobanden, AADL Lijsten

Verder geeft STEP de werknemer altijd de nodige thuishandlingsopdrachten mee door middel van bijvoorbeeld circuitkaarten met oefeningen voor veilig bukken en tillen, videobanden met GewichtHeffersTechnieken waarbij men de uitgebeelde houdingen steeds herhalend moet nadoen en lijsten met activiteiten die gevaarlijk zijn bij mensen met rugklachten met opdrachten om die trainend veilig uit te voeren.

### STEP en (bedrijfs)artsen

Bij (bedrijfs)artsen is soms onduidelijkheid over STEP PETS en over de aanpak van STEP.

#### STEP PETS

(Bedrijfs)artsen begrijpen de STEP hulpmiddelen soms niet goed, zij denken dat er een soort "corset- en verslappende" werking van uitgaat. Hoewel dit in het geheel niet het geval is en STEP hulpmiddelen altijd een actieve, preventieve- en scholende reminderwerking hebben, zal dit met de STEP Bel & Buzzer veel meer worden benadrukt en verduidelijkt. Negatieve opmerkingen over STEP hulpmiddelen, gemaakt uit onbegrip, zullen hierdoor waarschijnlijk sterk verminderen. Men zal door de STEP Bel & Buzzer beter beseffen dat er een actieve-, preventieve- en scholende werking van de STEP PETS uitgaat en dat zijde ZelfZorg in de werk- en thuissituatie sterk kunnen verbeteren.

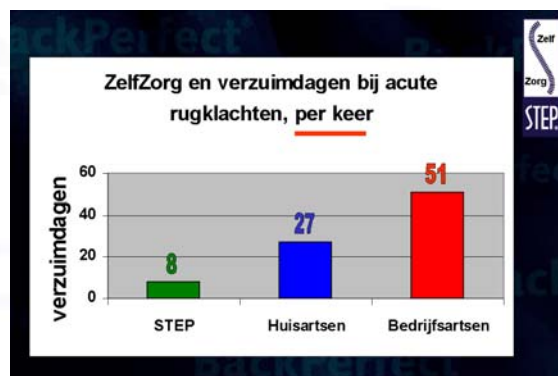
### Dezelfde wetenschappelijke ZelfZorg standaard

(Bedrijfs)artsen werken volgens wetenschappelijk verantwoorde standaarden, op zich is dat zeer nastrevenswaardig. In die standaarden staat dat:

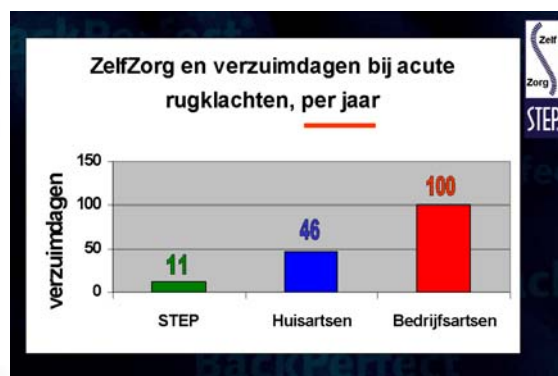
- \* ZelfZorg belangrijk is;
- \* de eerste 6 weken geen curatieve zorg nodig is;
- \* passieve behandelingen, massage slecht zijn;
- \* medicijnen rugklachten niet op lossen;
- \* stimuleren tot veilige activiteiten belangrijk is;
- \* snel en veilig weer gaan werken belangrijk is.

In die standaarden staat dus duidelijk dat curatieve zorg de eerste 6 weken niet nodig is, dat (passieve) behandelingen niet goed zijn en ZelfZorg dan juist aangewezen is. (Bedrijfs)artsen denken soms dat de STEP aanpak een soort curatieve zorg is en dat STEP passieve behandelingen geeft. STEP behandelt nooit, in STEP praktijken zijn behandeltafels zelfs verboden, de STEP paramedicus heet ZelfZorg Instructeur, de STEP praktijk heet ZelfZorg Praktijk en het STEP verslag heet ZelfZorg verslag. STEP werkte al tientallen jaren volgens het ZelfZorg concept. Al tientallen jaren voor bedrijfsartsen dit in hun standaarden schreven, pleitte STEP al voor ZelfZorg, in woord en geschrift.

STEP en (bedrijfs)artsen hanteren dus dezelfde wetenschappelijk verantwoorde ZelfZorg uitgangspunten. Het enige verschil is dat de (bedrijfs)artsen in de beginfase van ZelfZorg zitten, hun standaarden zijn nog geen 5 jaar oud. (Bedrijfs)artsen adviseren mondeling tot ZelfZorg en geven een folder mee. STEP heeft tientallen jaren meer ervaring met ZelfZorg en weet dat mondeling adviseren tot



Afb. 5. STEP schoolt in ZelfZorg vanaf dag 1. Dat werkt beter dan "mondelinge en folder" ZelfZorg. Bedrijfsartsen zien de werknemers vaak veel te laat en zetten ZelfZorg dan ook veel te laat in. Dit leidt tot veel meer verzuim.



Afb. 6. Op jaarbasis worden de verschillen nog veel groter. Dit komt omdat rugklachten in hetzelfde jaar bijna altijd terugkomen. Met STEP ZelfZorg is dat nauwelijks het geval.

mislukken gedoemd is. ZelfZorg kan niet met woorden en een folder worden bereikt. STEP leert werknemers ZelfZorg echt te realiseren. STEP zet hiertoe de modernste preventie- en scholingshulpmiddelen in (o.a. de STEP Bel & Buzzer). STEP zorgt dat er daadwerkelijk ZelfZorg in de werk- en thuissituatie wordt gerealiseerd. De ZelfZorg met woorden en een folder leidt dan ook tot veel slechtere resultaten dan de door STEP aangeleerde ZelfZorg:

#### Verzuimdagen per rugklacht (afb. 5):

ZelfZorg door huisartsen	27
ZelfZorg door bedrijfsartsen	51
ZelfZorg door STEP	8

#### Verzuimdagen door rugklachten per jaar (afb.6):

ZelfZorg door huisartsen	46
ZelfZorg door bedrijfsartsen	100
ZelfZorg door STEP	11

Hieruit blijkt het belang van door STEP aangeleerde ZelfZorg. (Bedrijfs)artsen gaan dit ook steeds meer inzien en STEP als hun verlengde "ZelfZorg arm" inzetten voor Werkgever & Werknemer. Voor het bedrijf is een goede samenwerking tussen STEP en bedrijfsarts van belang, op basis van ZelfZorg kan dat.