

INHOUDSOPGAVE

BLZ

INTRODUCTIE			11
DEEL A	THEORIE EN VERWERKING		
HOOFDSTUK	1	SAMEN DUURZAAM INZETBAAR	15
	1.1.	Inleiding	15
	1.2.	Doelstellingen	15
	1.3.	Duurzame inzetbaarheid en vitaliteit	15
	1.4.	Verantwoordelijk voor duurzame inzetbaarheid	18
	1.5.	Ik ben duurzaam inzetbaar	20
	1.6.	Mijn werknemers zijn duurzaam inzetbaar	22
	1.7.	Arbowet	23
	1.8.	Samen herkennen, erkennen en beheersen	26
	1.9.	Begrippen	29
	1.10.	Eindopdracht	30
HOOFDSTUK	2	FYSIEKE ARBEIDSRISICO'S	31
	2.1.	Inleiding	31
	2.2.	Doelstellingen	31
	2.3.	Fysieke belasting	31
	2.4.	Arbeidsveiligheid	34
	2.5.	Omgevingsfactoren	38
	2.6.	Hulp- en beschermingsmiddelen	42
	2.7.	Begrippen	48
	2.8.	Eindopdracht	49
HOOFDSTUK	3	PSYCHOSOCIALE ARBEIDSRISICO'S	51
	3.1.	Inleiding	51
	3.2.	Doelstellingen	51
	3.3.	Werkdruk	51
	3.4.	Werkstress	52
	3.5.	Pesten en discriminatie	54
	3.6.	Seksuele intimidatie	54
	3.7.	Agressie en geweld	55
	3.8.	Begrippen	56
	3.9.	Eindopdracht	57
HOOFDSTUK	4	LEEFSTIJL EN HET BRAVO-MODEL	59
	4.1.	Inleiding	59
	4.2.	Doelstellingen	59
	4.3.	Het BRAVO-model	59
	4.4.	Beweging	61
	4.5.	Roken	62
	4.6.	Alcohol	64
	4.7.	Voeding	65
	4.8.	Ontspanning	67
	4.9.	Begrippen	68
	4.10.	Eindopdracht	68
DEEL B	PRAKTIJKOPDRACHT		
PRAKTIJKOPDRACHT 1	VEILIG EN GEZOND WERKEN		73
	Deelopdracht 1: BRAVO-kompas		74
	Deelopdracht 2: risico's verkleinen		75
	Deelopdracht 3: presentatie		76