

DE FLEXAMINATOR



SPEL 'DE FLEXAMINATOR' WAT EN HOE?



Een informatief spel om jongeren bewust te maken van het belang van een goede houding en van de risico's die leiden tot het ontwikkelen van musculoskeletale aandoeningen (MSA).

COLOFON

'De Flexaminator' werd opgesteld op vraag van: Algemene Directie Humanisering van de Arbeid van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg
Ernest Blerotstraat 1
1070 Brussel
Tel. 02 233 42 07
hua@werk.belgie.be
www.werk.belgie.be

Met de steun van het Europees Sociaal Fonds



Het Europees Sociaal Fonds
investeert in uw toekomst

'De Flexaminator' werd ontwikkeld door:
Centrum Informatieve Spelen vzw
Naamssesteenweg 130
3001 Leuven
Tel. 016 22 25 17
Fax 016 29 50 99
cis@spelinfo.be
www.spelinfo.be
www.facebook.com/spelinfo



Alles op het spel!



Het Centrum Informatieve Spelen wordt gesubsidieerd door de Vlaamse Overheid.

Cette publication peut être également obtenue en français.

© FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg.

V.U. Pierre-Paul Maeter, Ernest Blerotstraat 1 - 1070 Brussel

Alle rechten voorbehouden voor alle landen. Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de Directie van de communicatie van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg. Indien de vervoelvoudiging van teksten uit deze publicatie echter strikt niet-commercieel gebeurt, voor informatieve of pedagogische doeleinden, is dit toegestaan met bronvermelding en, in voorkomend geval, met vermelding van de auteurs van de brochure.

In de spelhandleiding hebben we het over 'de speler' en 'de spelbegeleider' en gebruiken we enkel mannelijke benamingen. Systematisch bedoelen we daarmee ook de vrouwelijke term.

De informatie in dit spel is gebaseerd op feiten en data uit 2015.

INHOUDSOPGAVE

1. INLEIDING	3
2. SPELKENMERKEN	3
THEMA	3
DOEL	3
SPELOMSCHRIJVING	3
DOELGROEP	3
AANTAL SPELERS	3
BEGELEIDING	4
DUUR	4
ACCOMMODATIE	4
3. OVERZICHT DOCUMENTEN	4
DIGITALE STRUCTUUR	4
KORTE INHOUD OPDRACHTEN	5
4. VOORBEREIDING	6
5. SPELUITLEG	6
INLEIDING	6
SPELDOEL	6
SPELVERLOOP	6
OPSTART VAN HET SPEL	
TIJDENS HET SPEL	
EINDE VAN HET SPEL	
6. NABESPREKING	7
7. ACHTERAF MET MSA AAN DE SLAG	7



1. INLEIDING

Wanneer we het hebben over 'Musculoskeletale aandoeningen' (MSA) of "spier- en skeletaandoeningen", spreken we eigenlijk over een hele reeks aandoeningen aan het bewegingsapparaat die kunnen voorkomen ter hoogte van de onderste en bovenste ledematen en ter hoogte van de rug en nek. Het zijn overbelastingsletstels die vaak worden veroorzaakt door zware of repetitieve arbeid of door lang in dezelfde houding te staan of te zitten. Hoewel deze letsels niet levensbedreigend zijn, kunnen deze aandoeningen heel hardnekkig en recidiverend zijn wat het normaal functioneren thuis, op school of op het werk ernstig kan verstoren. Naar schatting riskeren acht op tien personen last te hebben van rugpijn in de loop van hun leven. Daarnaast zijn deze problemen ook één van de belangrijkste oorzaken van langdurige arbeidsongeschiktheid. De Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg beschouwt de preventie van MSA als één van de prioriteiten op het vlak van promotie van welzijn op het werk. In het kader hiervan heeft de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg verschillende tools en informatiemiddelen ontwikkeld met betrekking tot de preventie van MSA. Ze zijn gericht naar werknemers en experts (preventieadviseurs, arbeidsgeneesheren ...) en zijn voor het merendeel gerealiseerd met de steun van het Europees Sociaal Fonds. Ook jongeren worden blootgesteld aan de risico's en komen in contact met de problematiek van rugklachten en andere MSA, daarom kan er het beste van op de schoolbanken worden gestart met de preventie ervan. Naar aanleiding hiervan werd het spel 'De Flexaminator' ontwikkeld. Dit informatieve spel kan jongeren bewust maken van het belang van een goede houding en van de risico's die leiden tot het ontwikkelen van MSA.

Aandacht besteden aan preventie van rugklachten en MSA past ook in de context "Lichamelijke gezondheid en veiligheid" van de VOET (vakoverschrijdende eindtermen voor het secundair onderwijs).

Er werd bewust gekozen voor spel als vormingsmethode. Informatie die op een leuke en ervaringsgerichte manier wordt verworven, blijft beter hangen bij de deelnemers. Daarnaast komt ook het aspect samenwerken aan bod: de deelnemers moeten in teams samenwerken. Bovendien zorgt de competitie met andere teams voor veel spelplezier.

Het spel kan worden gebruikt door iedere leerkracht die interesse heeft in dit thema en zijn leerlingen wil bewust maken van het bestaan van musculoskeletale aandoeningen. Het spel is ook beschikbaar in het Frans, waardoor ook een leerkracht Frans er eenvoudig mee aan de slag kan.

2. SPELKENMERKEN

Thema

Musculoskeletale aandoeningen (MSA)

Doel

- Informeren en sensibiliseren over musculoskeletale aandoeningen.
- Situaties leren herkennen waarbij het risico op het ontwikkelen van MSA groot is.
- Motiveren en aanzetten tot het gebruik van de juiste houdingen, bewegingen, technieken en hulpmiddelen voor het voorkomen van MSA.

Spelomschrijving

Tijdens dit spel verzamelen de spelers informatie over MSA en hoe ze te voorkomen. Ze strijden voor hetzelfde doel als de Flexaminator, die het opneemt voor meer flexibiliteit en tegen de risico's die MSA veroorzaken. Hij doet dit op een nogal stuntelige manier en kan dus wel wat hulp gebruiken. De spelers nemen het in team tegen elkaar op via verschillende opdrachten. Het team dat hierbij het meeste punten scoort en het hoogste eindigt op de fleximeter, wint. Deze spelers mogen zich 'flex-pert' noemen en worden zo zelf ambassadeurs voor het bestrijden van MSA.

Doelgroep

3e graad secundair onderwijs

Aantal spelers

1 klas met 10 - 30 spelers



Begeleiding

1 spelcoördinator stuurt verschillende deelnemende collega's aan. Hij verdeelt opdrachten onder deze collega's, die telkens 1 (of meer) opdracht(en) voor hun rekening nemen.

Duur

De duur van het spel is flexibel. Het spel kan worden gespeeld tijdens verschillende lessen gespreid over een week of gedurende een langere periode. Een opdracht duurt maximum 20 minuten. Om het spel tot zijn recht te laten komen, raden wij aan het te spelen gedurende een korte periode (hooguit enkele weken).

Accommodatie

Een voldoende groot lokaal.

3. OVERZICHT DOCUMENTEN

Digitale structuur

'De Flexaminator' is een spel om zelf te printen. De documenten staan zo gerangschikt:



Spel 'De Flexaminator'

- Spel 'De Flexaminator' - Wat en hoe?



Voor de spelcoördinator

- Spelhandleiding voor de spelcoördinator
- Fleximeter
- Flexilist
- Kaarten extra spelacties
- Mails
- Grafisch materiaal



Opdrachten

1. Definitie
 2. Anatomie
 3. Risicofactoren
 4. Inrichting omgeving
 5. Manueel hanteren van lasten
 6. Beeldschermwerk
 7. Houding en beweging
 8. Persoonlijke factoren
 9. Werkorganisatie
 10. Orde houden
- Opdracht Bouw
 - Opdracht Haarzorg
 - Opdracht Verzorging



Korte inhoud opdrachten

1. Definitie MSA

De spelers ontdekken wat musculoskeletale aandoeningen zijn, wie er risico loopt op het ontstaan van MSA en waar MSA het meeste voorkomen in het lichaam.

2. Anatomie

Via een quiz leren de spelers hoe een wervelkolom in elkaar zit, welke functie de tussenwervelschijven hebben en hoe deze worden belast.

3. Risicofactoren

De spelers leren welke dagelijkse activiteiten en andere factoren onderling op elkaar inspelen bij het ontstaan van MSA.

4. Inrichten omgeving

Om MSA te voorkomen, is het belangrijk dat voorwerpen makkelijk bereikbaar en hanteerbaar zijn. Tijdens de opdracht krijgen de spelers tips over het aanpassen van hun omgeving.

5. Manueel hanteren van lasten

Voor het hanteren van lasten bestaan allerlei hulpmiddelen. Daarnaast komt ook de belasting van de onderrug bij het heffen, tillen of verplaatsen van lasten aan bod.

6. Beeldschermwerk

Computer, tv en tablet zijn niet meer weg te denken. Met behulp van deze opdracht reflecteren de spelers over hun eigen houding bij het gebruik van een computer.

7. Houding en beweging

De spelers zoeken naar juiste en foute houdingen en bewegingen en oefenen de correcte houdingen achteraf op een speelse manier in.

8. Persoonlijke factoren

Ben je sterk of niet? Man of vrouw? Roker? Sportief? Persoonlijke factoren spelen mee bij het ontstaan van MSA. De spelers ontdekken dit aan de hand van 2 verhalen.

9. Werkorganisatie

Via een kort bewegingsspel verdienen de spelers tips om op organisatieniveau MSA te voorkomen. Deze en andere tips passen ze toe op de school.

10. Orde houden

Is de school MSA-proof? De spelers gaan, met een foto toestel in de aanslag, op zoek naar zaken die wel of niet goed zijn op school.

Verzorging

De spelers lezen het verhaal van Rachida's zorgdag. Bepaalde delen van het verhaal linken ze aan afbeeldingen van zorghandelingen en ze kijken of de handeling juist is.

Bouw

Aan de hand van het filmpje 'Lighten the load!' gaan de spelers op zoek naar tips die kunnen helpen om MSA te voorkomen.

Haarzorg

Wat is de beste kniphooft? Is dat ook zo voor het wassen? De spelers ontdekken de antwoorden en leren handige hulpmiddelen kennen.



4. VOORBEREIDING

Kies een spelcoördinator

Iedereen die interesse toont in het thema en anderen wil bewust maken van het bestaan van musculoskeletale aandoeningen kan de rol van spelcoördinator op zich nemen. Bijvoorbeeld: iemand van het CLB, de leerkracht lichamelijke opvoeding, de leerkracht natuurwetenschappen of de praktijkleerkrachten.

Voor de spelcoördinator het spel start, neemt hij grondig alle documenten in de map 'Voor de spelcoördinator' door. Dit is een belangrijke leidraad die hem praktisch en inhoudelijk stap voor stap door het spel gidst. De spelcoördinator neemt vooral de organisatorische kant op zich. Hij verdeelt de opdrachten onder de deelnemende collega's, die ze zullen uitvoeren tijdens een les. Het is dus niet de taak van de spelcoördinator om alle opdrachten in het spel zelf te begeleiden. Het is wel aan te raden dat de spelcoördinator de inleiding van 'De Flexaminator' aan de spelers geeft en de 1ste opdracht voor zijn rekening neemt.

5. SPELUITLEG

Inleiding

Tijdens het spel 'De Flexaminator' verzamelen de spelers informatie over musculoskeletale aandoeningen en hoe deze te voorkomen. Ze strijden voor hetzelfde doel als de Flexaminator, die het opneemt voor meer flexibiliteit en tegen de risico's die MSA veroorzaken. Maar hij doet dit op een nogal stuntelige manier en kan dus wel wat hulp gebruiken.

Speldoel

De spelers nemen het in team tegen elkaar op via verschillende opdrachten. Tijdens het uitvoeren van de opdrachten verzamelen de spelers tips en achtergrondinformatie over het voorkomen van MSA. Hiermee scoren ze punten die ze mogen inkleuren op de fleximeter.

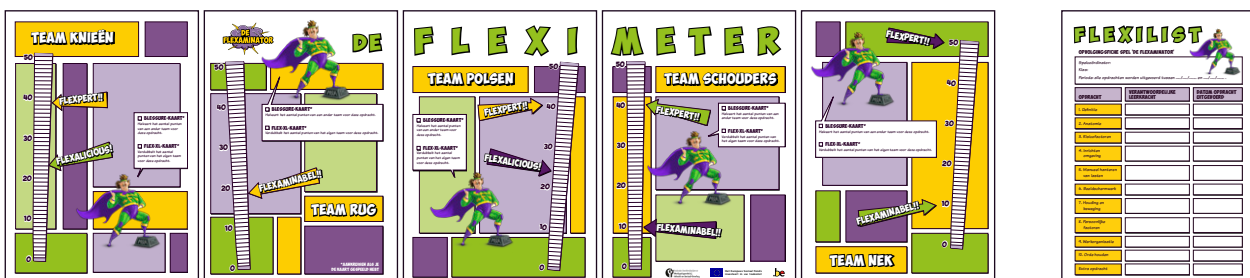
Het team dat na alle opdrachten het hoogste eindigt op de fleximeter, wint. Deze spelers mogen zich 'flexpert' noemen en worden zo ambassadeurs voor het bestrijden van MSA.

Spelverloop

Opstart van het spel

De spelers van een klas maken kennis met de Flexaminator. De klas wordt verdeeld in teams, die het tegen elkaar opnemen tijdens het uitvoeren van alle opdrachten.

In het klaslokaal hangen de fleximeters en de flexilist om de voortgang van het spel op te volgen. Ook in de leraarskamer hangt een flexilist. De flexilist is een opvolgingsdocument waarop zichtbaar is welke leerkracht welke opdracht voor zijn rekening neemt en of die al is uitgevoerd.



Elk team krijgt 2 kaarten, die kunnen ze inzetten voor een opdracht wordt gespeeld. Na de uitleg die bij de opdracht hoort, vraagt de begeleidende leerkracht of er teams zijn die een kaart willen inzetten. Deze kaarten hebben invloed op het aantal punten dat de teams verdienen.

Blessure-kaart: halveert het aantal punten van een ander team voor deze opdracht.

Het team dat deze kaart inzet, vermeldt erbij op welk team ze de kaart inzetten.

Flex-XL-kaart: verdubbelt het aantal punten van het eigen team voor deze opdracht.



Tijdens het spel

De spelcoördinator motiveert de deelnemende leerkrachten om de opdrachten te spelen binnen de tijdsperiode van het spel. Hij vraagt bijvoorbeeld hoe ver een klas al is gevorderd en toont interesse in de scores op de fleximeter. Welke opdrachten al zijn gespeeld, is zichtbaar op de flexilists die in het klaslokaal en in het lerarenlokaal hangen.

Einde van het spel

Het spel eindigt nadat de klas alle 10 de opdrachten heeft gespeeld. Bij klassen met een beroepsspecifieke opdracht zijn dat er 11.

De spelcoördinator roept het team dat het hoogste scoort op de fleximeter uit tot winnaar. Ze zijn als 'flexpert' ambassadeur voor het voorkomen van MSA.

Om het thema achteraf verder te laten leven, kan de preventie van MSA worden opgenomen in het schoolbeleid. Tips en inspiratie vind je bij 'Achteraf met MSA aan de slag'.

6. NABESPREKING

Voor het slagen van een informatief spel is een nabespreking van groot belang. Bij elke opdracht waar een tussen- of nabespreking nodig is, staan er op de opdrachtenfiche richtvragen vermeld.

7. ACHTERAF MET MSA AAN DE SLAG

Herhaling is één van de kenmerken van effectieve preventie. Het is belangrijk om achteraf het thema levend te houden. Dit kan je zo doen:

- De Flexaminator op een onverwachts moment terug laten verschijnen op een examen, met de vraag of de leerling wel recht op zijn stoel zit. Daarvoor kan je de afbeelding van de Flexaminator gebruiken uit de map 'grafisch materiaal'.
- Spreek leerlingen ook na het spel aan op de inrichting van hun werkplaats, de opstelling van hun bureau (computerscherm, klavier, enzovoort), hun lichaamshouding, de manier waarop ze hun rugzak optillen ...
- ...

Indien jouw school meer informatie wenst rond dit thema, kan je ook een kijkje nemen op de websites van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg:

www.preventievanmsa.be

www.werk.belgie.be

Hier vind je heel wat gratis tools (brochures, sensibiliseringsfilm ...) met betrekking tot dit thema. Deze tools kunnen je op weg helpen voor het opstarten van een beleid rond preventie van MSA op school.

De kadermethodiek 'Gezonde School' ontwikkeld door VIGeZ kan hierbij ook een leidraad zijn. Deze methodiek is er op gericht om gezondheidsacties te integreren in de hele schoolwerking. Meer informatie over deze methodiek kan je vinden op

www.gezondeschool.be

