

Aanpak werkbelasting bij ouderen



Foto: Jiri Buller/HH

Nederland vergrijsst en daarbij ontwikkelt zich de visie dat ouderen tot op hogere leeftijd moeten doorwerken. Om dit daadwerkelijk te realiseren moet werk zo worden ingericht dat medewerkers tot op hoge leeftijd gezond, met plezier en productief aan het werk kunnen blijven. Maar wat is de lichamelijke en mentale belastbaarheid van ouderen, en welke werkbelasting is acceptabel? En vooral, hoe houden we ouderen duurzaam inzetbaar en productief?

Na het 45^{ste} levensjaar nemen de lichamelijke vermogens merkbaar af. Dit uit zich vooral in vermindering van zien en horen, conditie en spierkracht. Ook de herstelbehoefte na inspanning wordt groter. Ten aanzien van

het mentale verouderingsproces geldt dat ouderen informatie langzamer kunnen verwerken en geheugen, concentratie en reactiesnelheid afnemen. Ouderen zijn gevoeliger voor slaapverstoringen en veranderingen in hun dagnachtritme.

Zijn ouderen dan minder inzetbaar?

Ouderen kunnen hinder ondervinden van het verouderingsproces, maar dit geldt lang niet voor alle ouderen en lang niet in alle werksituaties. Over het algemeen zijn ouderen goed inzetbaar omdat zij hun verminderde belastbaarheid compenseren met:

- hulpmiddelen en slimme werksstrategieën
- aanpassingen binnen de functie
- kennis, ervaring en vaardigheden.

Daardoor zijn ouderen minder roekeloos, werken veiliger en zijn ze minder vaak betrokken bij ongelukken. Een goede inzetbaarheid vereist aandacht voor de balans tussen werkbelasting en belastbaarheid van ouderen.

Werkbelasting

TNO kan de werkbelasting objectief beoordelen. Zowel bij ouderen als bij jongeren. Want we hebben gezondheidskundige grenswaarden voor beide groepen werknemers. Daarnaast geven we advies op maat. De werkbelasting is uitgesplitst in 27 aspecten die zijn geclusterd in de vier belastingsvelden: fysieke inspanning, fysieke omstandigheden, psychische belasting en perceptief-mentale belasting.

Als een belastingsaspect de gezondheidskundige grenswaarde overschrijdt, betekent dit dat er een verhoogd risico op gezondheids-

schade is en dus een risico op inzetbaarheid en productiviteit. Om dit te voorkomen moet het werk aangepast worden, zodat de werkbelasting acceptabel blijft. Dit is vrijwel altijd mogelijk. Zo niet, dan komt een functie in aanmerking voor Functioneel Leeftijds Ontslag (FLO). TNO heeft de afgelopen jaren ruim honderd functies beoordeeld, waardoor een benchmark mogelijk is.

Belastbaarheid

Belastbaarheidverhogende programma's verbeteren de balans met de werkbelasting. TNO adviseert organisaties over een gezonde werk- en leefstijl, specifieke bewegingsprogramma's en functiespecifieke belastbaarheidstesten.

Hoe werkt TNO?

Een team van TNO beoordeelt met behulp van interviews en werkbezoeken de werkbelasting. Het oplossen van overbelasting doen we samen met werknemers, management en arboverantwoordelijken. In een creatieve sessie zoeken we samen naar kansrijke oplossingen, zoals ergonomische oplossingen, hulpmiddelen, ICT, slimme werkstrategieën, functieroulatie, mobiliteit of aangepaste werktijden. Die oplossingen toetsen we vervolgens op effectiviteit, praktische uitvoerbaarheid en kosten en baten.

Geïnteresseerd?

Wilt u meer informatie over onze aanpak, neem dan contact op met Marjolein Douwes, 023 554 95 74 of marjolein.douwes@tno.nl.

TNO Kwaliteit van Leven

TNO Kwaliteit van Leven is een dienstverlenende organisatie voor het bedrijfsleven, de zorg en de overheid. Via vernieuwend, toegepast onderzoek werkt TNO aan het waarborgen en verbeteren van de gezondheid en het optimaal functioneren van mensen. Samen met haar klanten vertaalt TNO deze nieuwe kennis in praktische toepassingen.

TNO Kwaliteit van Leven onderscheidt haar activiteiten op vijf terreinen: Arbeid, Chemie, Preventie en Zorg, Pharma en Voeding. Arbeid houdt zich bezig met de innovatie van arbeid, organisatie en technologie, bevordering van de arbeidsparticipatie en versterking van het arbeidsbeleid. Met steeds als uitgangspunt de optimale inzet van mensen.

Arbeid

Polarisavenue 151
Postbus 718
2130 AS Hoofddorp

info-arbeid@tno.nl
www.tno.nl/arbeid

T 023 554 93 93
F 023 554 93 94

tno.nl