

Tabel: Langer doorwerken als oudere werknemer met gezondheidsklachten, hoe doe je dat?

Veranderingen in functionele capaciteiten per orgaanstelsel	Mogelijke aanpak in beleid, gedrag of werkvloer
Hart, Bloedvaten & Ademhalingsstelsel	
Toename herstelbehoefte	Collectieve & Individuele preventie
<ul style="list-style-type: none">• Na 50^{ste} neemt elke tien jaar het hartminuutvolume, de maximale longcapaciteit en zuurstofopname tijdens fysieke arbeid, met 5-15% af.• Afname uithoudingsvermogen• Door langdurig bestaan diabetes, COPD, osteoporose, obesitas, snellere afname• Gebruik bloeddruk medicatie: bloeddruk daling bij opstaan (B-blokker)• "Aderverkalking": vertraging van bloeddruk regulatie tijdens houdingsverandering en cognitieve gevolgen (zie aldaar)	<ul style="list-style-type: none">• Werktechnieken, hulpmiddelen om werkbelasting te verlagen• Cardiofitness gaan doen en blijven doen & functie specifiek trainen• Regelmatig pauzes (frequent maar kort, of minder frequent maar langer)• Werktempo laten bepalen door werkende• Voldoende hersteltijd tussen zware klussen• Overweeg werken op hoogte te vermijden • Leefstijl (BRAVOOS) verbeteren & behouden <p>PMO: Frequenter gezondheidscheck gericht op Hart & Vaatziekte (Preventieconsult) en leefstijl</p>
Afname temperatuurregulatie	Collectieve & Individuele preventie
<ul style="list-style-type: none">• Afname hitte of koude tolerantie• Oudere werkende kan geproduceerde warmte tijdens fysieke belasting minder goed afvoeren (zie• Minder goed temperatuurverschillen verdragen• Vatbaarder voor onderkoeling en oververhitting	<ul style="list-style-type: none">• Werkbelasting onder warme, vochtige of koude omstandigheden voorkomen• Beschermend kleding verstrekken• Meer pauzeren • Voldoende water drinken mogelijk maken• Werktempo zelf laten bepalen <p>PMO: Frequenter gezondheidscheck gericht op chronische aandoeningen, <i>six minutes walktest</i>.</p>
Houdings- & Bewegingsapparaat	
Afname spierkracht & spiermassa	Collectieve & Individuele preventie
<ul style="list-style-type: none">• Na 50^{ste} neemt elke tien jaar het de spierkracht af met 12-15% (massa, vezels type)• Afname uithoudingsvermogen spiergroepen• Functie met veel tillen en dragen, (trap)lopen• Hoger risico op klachten bewegingsapparaat, ongevallen met letsel• Bij langdurige bestaand diabetes, COPD en/of artrose snellere afname	<ul style="list-style-type: none">• Werktechnieken, hulpmiddelen om werkbelasting te verlagen; adequaat gereedschap met goede grip (overweeg mechanisatie werkproces)• Statische werkhoudingen vermijden. Beweging inbouwen tijdens taken (rompdraaiing vermijden)• Voorwerpen op heuphoogte tillen• Bukken, op of boven schouderhoogte werken vermijden• Diabetes: zorg voor adequate glucose regulatie• Regelmatig pauzeren (kort maar frequent, of minder frequent en langer)• Voldoende hersteltijd tussen zware klussen• Cardiofitness & functie specifiek trainen. <p>PMO: Frequenter gezondheidscheck gericht op Hart & Vaatziekte, <i>six minutes walktest</i></p>
Afname lenigheid & range of motion gewrichten (artrose)	Collectieve & Individuele preventie
<ul style="list-style-type: none">• Gevolgen voor functie wanneer uiteenlopende bewegingen nodig is (reiken i.c.m. kracht).• Functie met handmatig tillen of dragen (power- , bolgreep)• Hoger risico op klachten bewegingsapparaat a.g.v. overschrijden maximale belastbaarheid• Hoger risico op struikelen, vallen, breuken• Pincetgreep t.b.v. precisie werk (zie ook zintuigen)	<ul style="list-style-type: none">• Werktechnieken, hulpmiddelen om werkbelasting te verlagen; adequaat gereedschap met soft-grip• Repeterende bewegingen voorkomen, zorg voor taakroulatie i.c.m. pauzering• Voorkom statische werkhoudingen• Zorg voor afwisseling tussen werkhoudingen en arbeidshandelingen gedurende de dag• Diabetes: zorg voor goede bloedsuiker regulatie <p>PMO: Ervaren beperkingen nagaan (werkplek bezoek). Handkrachtmeting, <i>six minutes walktest</i>.</p>

Tabel: Langer doorwerken als oudere werknemer met gezondheidsklachten, hoe doe je dat?

Veranderingen in functionele capaciteiten per orgaanstelsel	Mogelijke aanpak in beleid, gedrag of werkvloer
<p>Bioritme</p> <p>Slaappatroon, gefragmenteerde slaap</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gevolgen voor nachtarbeid of werk in ploegendiensten. • Gevolgen voor werk dat langdurig een opperste concentratie vereist • Verhoogd risico op bedrijfsongevallen met letsel. • Verhoogd het risico op hart & vaatziekten • Toename herstelbehoefte 	<p>Collectieve & Individuele preventie</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Chronotype</i> afhankelijk roosteren • Nachtarbeid bij meer ochtendtype voorkomen • Werknemers zelf laten roosteren invoeren • Kort en snel draaiend ploegdienstrooster • Herstelbehoefte leidend maken, power naps mogelijk maken (frequent en kort, of langer maar minder frequent) <p>PMO: Nachtarbeid, Hart & Vaatziekte risicoanalyse (chronotype vragenlijst)</p>
<p>Cognitieve & Executieve processen</p> <p>Geheugen & Flexibiliteit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informatie verwerking neemt af • Werkervaring compenseert dit vaak • "Aderverkalking" met gevolgen voor functioneren van het brein • Afname tempo informatie verwerking kleine hersenen t.b.v. evenwicht en balanceren • Chronische aandoening versnellen dit proces 	<p>Collectieve & Individuele preventie</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Leercultuur</i> organiseren die aanleren nieuwe vaardigheden stimuleert (neuroplasticiteit benutten) • <i>Environment Enrichment</i>: stimulerende werkomgeving die uitnodigt tot aanleren van nieuwe vaardigheden. • Voorkom switch tasking • Meer tijd inbouwen tussen de verschillende stappen van een taak. <p>PMO: Herstelbehoefte (VBBA). RI&E checken op omscholingsmogelijkheden (re- & upskilling). Chronische aandoeningen status evalueren</p>
<p>Huid</p> <p>Dunner & droger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhoogd risico op huidaandoeningen • Blootstelling aan natwerk (schoonmaak, keuken, chemie) • Blootstelling aan hitte of koude bronnen • Werken in open lucht, UV straling, uitdrogen. • Chronische aandoeningen versnellen dit proces van veroudering. • Minder goede temperatuur regulatie • Gevaar van warmte of koude bron later opmerken 	<p>Collectieve & Individuele preventie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huidverzorging training & mogelijk maken • Blootstelling beperken of vermijden • Werktechniek analyseren, verbeteren • PBM's verstrekken & voorlichting geven • Bescherming, handcrème, zelfinspectie aanleren (<i>UV bescherming aan hoofd & nekregio, handen, oren & neus</i>) • (zie Hart, Bloedvaten) • Veiligheidsinstructie & borden op werkvloer <p>PMO: Huid type risicoanalyse & onderhoud</p>

Tabel: Langer doorwerken als oudere werknemer met gezondheidsklachten, hoe doe je dat?

Veranderingen in functionele capaciteiten per orgaanstelsel	Mogelijke aanpak in beleid, gedrag of werkvloer
Zintuigen	
1. Gezichtsvermogen	
<ul style="list-style-type: none"> • Staar of Netvlies veranderingen (chronische aandoeningen versnellen dat proces) • Problemen voor werkenden die zich tussen lichte en donkere werkomgevingen moeten verplaatsen • Meer problemen tijdens 's nachts rijden • Afname vermogen drukwerk, wijzerplaten en beeldschermen te lezen • Afname vermogen tot precieze taken. • Moeite om snelheid bewegende voorwerpen in te schatten. 	<p>Collectieve & Individuele preventie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dergelijke verplaatsingen vermijden • Goede verlichting aanbrengen • Rijtaken tijdens nachtdienst vervangen door dagdienst (zie ook Slaappatroon) • Contrast tussen voorwerpen en/of kleuren op borden/schermen verhogen • Informatieborden goed zichtbaar en gemakkelijk leesbaar maken, scherm instellingen aanpassen • Gerichte of taak specifieke verlichting (individueel regelbaar maken) • Verblinding door tegenlicht (zonlicht) beperken met zonwering <p>PMO: regelmatige oogmetingen aanbieden</p>
2. Gehoor	
<ul style="list-style-type: none"> • Problemen met spraakverstaan en richting horen onder lawaai of rumoerige werkomgeving • Miscommunicatie, verkeerde instructie m.b.t. vloerveiligheid 	<p>Collectieve & Individuele preventie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lawaai en rumoer in werkomgeving voorkomen of beperken (bron aanpak) • Kantoortuin(en): geluid & galmreductie als eis meenemen (geluidsabsorberend materiaal, scheiding concentratie en overleg werkplekken) • Gehoorschade voorkomen door PBM's • Zorg dat noodsignalen door iedereen opgemerkt kunnen worden (lichtsignalen, trilfunctie) <p>PMO: vaker spraakverstaan testen aanbieden. Interventie: hoortoestel afstellen op functioneren op werk</p>
3. Evenwicht(positie gevoel)	
<ul style="list-style-type: none"> • Tast & Positiegevoel afname a.g.v. chronische aandoening (Diabetes, Artrose) • Groter risico op vallen, uitglijden • Gevolgen voor brandweer en reddingswerkers, bouwvakkers en werken op hoogte 	<p>Collectieve & Individuele preventie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor adequate bloedsuiker regulatie • Goede verlichting werkvloer • <i>Good housekeeping</i> • Contrasterende kleuren gebruiken op trappen en oneffen oppervlakken • Veiligheidsschoen keuze passend bij ondergrond • Werk afstemmen op actuele functionele capaciteit <p>PMO: Evenwicht testen, werkplekbezoek</p>
© Utrecht 2017, NVAB	