

### **Een eind aan fysiek zware beroepen, what's in a jobs name? Door: Prof. Dr. Monique Frings-Dresen**

De eerste breakout sessie van de interessegroep Bewegen & Arbeid startte met de presentatie van Prof. Dr. Monique Frings-Dresen.

Haar presentatie richtte zich met name op de vraag of er in Nederland wel zware beroepen bestaan, en zo ja, of het in de lijn der verwachting licht dat deze in 2028 nog voor zullen komen.

Het antwoord op de eerste vraag is eenvoudig: ja er zijn zware beroepen in Nederland; dat blijkt wel uit de cijfers. Een lastigere opgave blijkt het definiëren van zwaar werk. Dit gebeurt nu op basis van de aanwezigheid van bijzondere functie eisen. Hierbij gaat het om activiteiten die een niet te reduceren risico op de gezondheid opleveren. Oftewel, het gaat om beroepen waarbij de expositie hoog én een gezondheidseffect aanwezig is. Denk bijvoorbeeld aan beroepen zoals: brandweer, medisch specialist, huisvuilbelader.

Monique Frings-Dresen benadrukt hierbij de tweedeling waarmee we te maken hebben. Of een beroep als fysiek zwaar wordt ervaren heeft, behalve met belastende factoren in het werk, ook direct te maken met de belastbaarheid van een persoon.

Zo kan het werk op jonge leeftijd niet te zwaar zijn, terwijl je, bij eenzelfde arbeidsbelasting, wel problemen ondervindt naarmate je ouder wordt. Als je ouder wordt, heb je meer hersteltijd nodig en zal dezelfde belasting eerder tot klachten en ziekte leiden. Met behulp van een PMO (periodiek medisch onderzoek) is deze problematiek goed te monitoren en kunnen signalen vroegtijdig onderkend worden. Wel is het belangrijk dat de PMO dan praktischer ingericht wordt. Hiermee wordt bedoeld dat er echt functiespecifiek getest moet worden en niet in een laboratorium setting.

Concluderend kunnen we stellen dat we in Nederland te maken hebben met zware beroepen en dat ze zullen blijven bestaan. De reden hiervan is dat de werkende populatie steeds ouder wordt en dat met het toenemen van de leeftijd, het werkvermogen en het herstellend vermogen afneemt. Bovendien is het niet haalbaar om alle bijzondere eisen te elimineren.

### **Vermindering fysieke belasting in de bouw: wat werkt wel en wat werkt niet? Door: Dr. Henk van der Molen**

Henk van der Molen besprak in zijn presentatie op welke wijze maatregelen de fysieke belasting in de bouw kunnen verminderen. Dit deed hij aan de hand van een aantal vragen. De eerste vraag die hij stelde was: is het werk in de bouw fysiek belastend? De zaal antwoordde hierop met een unaniem "ja". Van der Molen licht toe dat er veel beroepsziekten in de bouw voorkomen en dat meer dan 70% van de werkenden in de bouw het werk lichamelijk inspannend vindt.

Maar waar hebben we het nu eigenlijk over als we over "de bouw" spreken? De bouw telt meer dan 100 beroepen met meer dan 200 taken die fysiek belastend zijn. Hierdoor is het erg moeilijk om bijzondere functie eisen op te stellen. Bovendien is het invoeren van maatregelen lastig omdat je te maken hebt met een tijdelijke locatie, wisselende populatie en wisselende verantwoordelijkheden. Henk van der Molen laat aan de hand van het model van Westgaard & Winkel (1997) zien wat de effectiviteit van (ergonomische) maatregelen is. Hieruit blijkt dat er, naarmate de tijd verstrijkt, maar weinig van de effectiviteit van maatregelen overblijft.

Maar wat werkt er dan wel?

Aan de hand van verschillende onderzoeken, zoals een onderzoek naar het effect van werkhoogte en gewicht van stenen op de rugbelasting van de metselaar, maakte Van der Molen de effecten van maatregelen zichtbaar. Over een periode van 4,5 jaar blijkt wel een daling in het aantal rugklachten te zijn bij frequent gebruik van ergonomische maatregelen, maar deze is niet significant. Wel is er een positief verband tussen gebruik van ergonomische maatregelen en gedragsveranderingfasen.

De toekomst zal gericht moeten zijn op het definiëren van beroepsspecifieke functie eisen, in combinatie met functiegerichte belastbaarheids-eisen. Daarnaast dient de PMO beroepsspecifiek gemaakt te worden. Van de veelheid aan ergonomische maatregelen, moeten de effectieve en haalbare maatregelen geselecteerd worden. Door bij invoering van maatregelen rekening te houden de gedragsveranderingfase en de juiste implementatie strategie, is meer effect te behalen. Op deze manier hebben we in 2028 hopelijk minder zware beroepen!

### **USAR training onder klimatologisch extreme omstandigheden. Door: Dr. Eric Mol**

Na de ramp in Haiti, waren hulpverleners van USAR.nl binnen 48 uur op de rampplek. Zij gingen van een temperatuur van -5 naar +30 graden. Wat doen dergelijke klimatologische omstandigheden met mensen? Eric Mol lichtte in zijn presentatie toe wat het effect van dergelijke omstandigheden op mensen is. Dit deed hij aan de hand van een onderzoek tijdens een 4-daagse training onder klimatologisch extreme omstandigheden (in de woestijn in Dubai) van het USAR team.

Hoe zwaar hadden de hulpverleners het en wat kunnen we hiervan leren?

De groep die werd gevolgd was niet speciaal geselecteerd. De groep had gemiddeld een BMI van 27 (bij een BMI > 25 heb je een vier keer zo grote kans op hitteletsel). Tijdens het verblijf in Dubai werden verschillende parameters gemeten, zoals: temperatuur, hartslagfrequentie, RPE en thermische sensatie. De hittebestendigheid werd gerefereerd aan de Wet Bulb Globe Temperature. De grens voor WBGT is 28 C. Deze was gemiddeld 33 C. Een waarde die zelfs de richtlijnen van de zeer getrainde US Marine Corps overschrijdt.

Ook de acclimatisatie is bekeken. Deze bestond uit het zoveel mogelijk blootgesteld worden aan de heersende klimatologische omstandigheden. Om de gewenning te versnellen, werden de mensen blootgesteld aan sportieve activiteiten. Een bijzondere aanpak, die in tegenspraak is met alle acclimatisatiestrategieën. Veel leden van de groep hadden dan ook snel last van hitteletsel, zoals hoofdpijn en braken.

We kunnen dus wel stellen dat de hulpverleners het zeer zwaar hebben gehad. Maar wat valt hier nu uit te leren? Mol benadrukt dat er uit dit onderzoek veel valt te leren. Maar in ieder geval het uitvoeren van een gedegen voorbereiding (selectie van mensen), een goede acclimatiseerstrategie, belang van toepassen richtlijnen omtrent werk-en-rust tijden, belang van goede uitrusting. Dit alles geeft input t.a.v. procedures omtrent inzetten van USAR bij dergelijke rampen.

### **Hoe stel je vast wat een fysiek zwaar beroep is? Door: Drs. Kees Peereboom**

De middagsessie werd afgesloten door Kees Peereboom. Hij heeft tijdens zijn presentatie de zaal meegenomen op zoektocht naar criteria op basis waarvan vastgesteld kan worden wat een zwaar beroep is. Hij startte met de achtergronden achter de "zware beroepen discussie". Achtereenvolgens lichtte hij de visie van het kabinet, de werkgever, de fmv, deskundigen, medici en de onderzoekers toe.

Als deskundige adviseert Peereboom om de hele zware beroepen kwestie los te laten en te focussen op duurzame inzetbaarheid. Oftewel: preventief te werk gaan, door middel van inzet van hulpmiddelen als RI&E, PMO en de arbocatalogus.

Aan het eind van zijn presentatie maakt Kees nog even een uitstapje naar onze oosterburen. Zij werken al door tot hun 67<sup>e</sup>, maar hoe hebben zij dit dan voor elkaar gekregen? In Duitsland heeft men zich gefocust op de bedrijven. Op bedrijfsniveau is hulp geboden om om te gaan met de leeftijdsverhoging. Hulp werd aangeboden door het aanbieden van tools om mensen aan het werk te houden. Allereerst is bepaald wat de leeftijdsopbouw in een aantal bedrijven was, inclusief de prognose over een x aantal jaar. Vervolgens is een keuze voor een tool gemaakt en is deze in het bedrijf ingezet.

Kortom: alleen focussen op zware beroepen heeft geen zin, maar door op bedrijfsniveau naar de leeftijdsopbouw en prognose te kijken, kan een bedrijf effectief inspelen op de komende veranderingen.