

Zwaar werk

Naast de vergrijzing in Nederland is ook de pensioenleeftijd gestegen. In de meeste beroepen is dit geen probleem, maar hoe zit het met mensen die zwaar werk doen? Met het nieuwe pensioenakkoord van 2024 en de afspraken over vroegpensioen staat het onderwerp 'zwaar werk' weer vol op de agenda. Terugkerende vragen daarbij zijn: 'Wat is zwaar werk?' en 'Hoe voorkomen we dat mensen met zwaar werk vroegtijdig uitvallen?' In dit dossier staan vier artikelen die te maken hebben met zwaar werk en de uitdagingen die dat biedt aan werkenden en werkgevers en daarmee ook aan human factors-specialisten en onderzoekers.

Onder zwaar werk zou je kunnen verstaan: werk dat kan leiden tot gezondheidsschade als het lange tijd en/of tot hoge leeftijd wordt uitgeoefend. Het gaat dan niet alleen om fysieke of fysieke factoren in het werk, maar ook om psychosociale en cognitieve factoren, die bij langdurige blootstelling kunnen leiden tot gezondheidsschade en uitval. De uitdaging van zwaar werk ligt vooral in het vinden van de oorzaken van de hoge belasting, om vervolgens (technische of organisatorische) oplossingen te zoeken om die oorzaak weg te nemen zodat het werk niet zwaar meer is (bronaanpak). Echter, er zijn nog altijd situaties waarin de oorzaak van zwaar werk moeilijk kan worden weggenomen. Enerzijds omdat er nog geen oplossingen voor bestaan, denk aan de verhuizer die zware meubelstukken de trap op moet krijgen in panden waar hulpmiddelen niet kunnen worden ingezet. Anderzijds omdat de belasting inherent is aan het werk, zoals bij een penitentiair inrichtingswerker die met gedetineerden werkt en te maken kan krijgen met agressie.

Als zwaar werk onvermijdelijk is, is het zaak om te zorgen dat mensen met zwaar werk weten hoe ze op een verantwoorde manier kunnen omgaan met de belasting. Hierover gaat het eerste dossier-artikel van Bert van de Wijdeven, die samen met collega's in het kader van zijn PhD-onderzoek onderzocht welke categorieën gedragsinterventies, gericht op de Individuele WerkPraktijk (IWP), er zijn.

Maar ondanks het trainen van de werkmethode kan het zijn dat het werk zo zwaar is, dat er een groot risico is dat werknemers niet gezond hun pensioenleeftijd bereiken. Daarom bestaan er regelingen die werknemers in zware beroepen in staat stellen eerder met pensioen te gaan. Bij de Rijksoverheid heet deze regeling 'Substantieel Bezwarendheid van Functies' (SBF-regeling). In het tweede dossier-artikel gaan we in op een methodiek, de TNO Belastingmatrix, waarmee wordt vastgesteld of er sprake is van een zware functie.

Naast vroegpensioenregelingen zijn er ook regelingen die financiële compensatie bieden aan mensen met zwaar werk. Een voorbeeld daarvan geeft Hetty Vermeulen in het derde dossier-artikel. Zij beschrijft het meet- en beoordelingsinstrument (MBI) dat vhp human performance ontwikkelde om een eerlijke compensatie te bepalen binnen de regeling van de Waterschappen.

Mensen in zware beroepen hebben nog een extra probleem: hoewel zij vaak makkelijk voldoen aan de beweegrichtlijnen van minimaal 150 minuten matig intensief bewegen per week, blijkt dat dit niet dezelfde gezondheidsvoordelen heeft als bij voldoende bewegen in de vrije tijd. Bart Cillekens en collega's bespreken deze beweegparadox in het vierde en laatste dossier-artikel 'Bewegen op het werk en gezondheid. De paradox van bewegen voor mensen in fysiek zware beroepen'.

Dit dossier maakt duidelijk dat er op het gebied van zwaar werk nog veel uitdagingen zijn. Het belangrijkste blijft om te streven naar het voorkómen van zwaar werk door ontwikkeling van innovatieve oplossingen.

Over de gastredacteur



Drs. Marjolein Douwes
TNO, Health & Work, Leiden
marjolein.douwes@tno.nl