



# Welzijn op het Werk voor de Oudere Werknemer, relevantie vanuit de ergonomie

Veerle Hermans

Verantw. Discipline Ergonomie

[veerle.hermans@idewe.be](mailto:veerle.hermans@idewe.be)

# Stelling: “Ouderen kunnen hun werk fysiek niet meer aan”



# AGISME

*“Doe maar wat rustiger aan,  
we hebben de tijd”*

*“Ik word dan ook al een  
dagje ouder”*

*“Het is normaal dat uw  
lichamelijke capaciteiten  
achteruitgaan”*

*“Dat is normaal”*

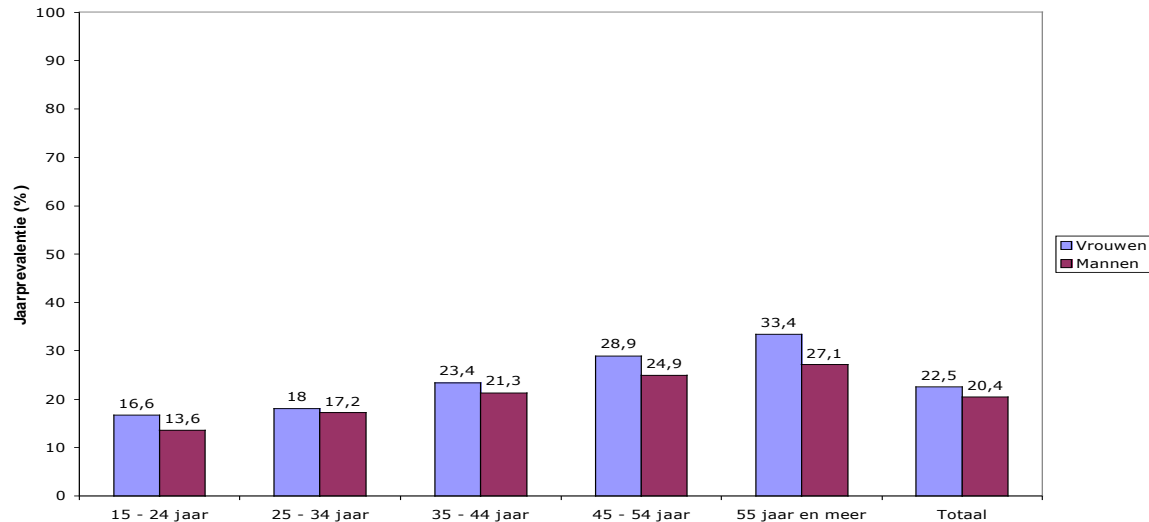
AGE  
DISCRIMINATION



# Bewijs ?

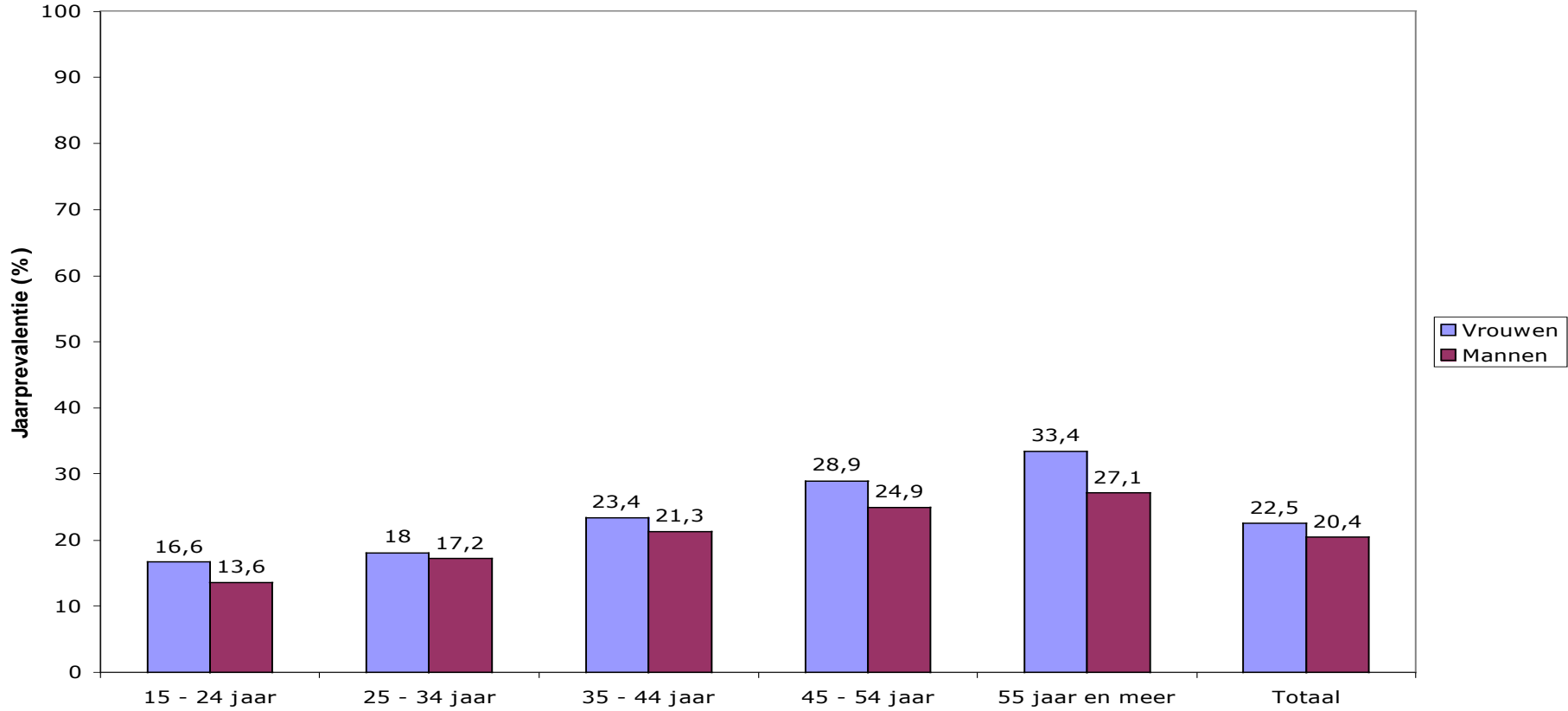
- Fysieke gezondheid gaat achteruit

- Spierkracht ➤
- Longcapaciteit ➤
- Gehoor ➤
- Zicht ➤
- Herstelbehoefte ▼
- Chronische aandoeningen ▼



# Maar ...

- Gevolgen voor inzetbaarheid beperkt
  - Werkfactoren: duur - fysiek belastend
  - Compenseren
  - Levensstijl: roken - drinken - voeding - bewegen
- Problematiek start veel vroeger



# Bewijs ?

*Voorbeeld:*

Voortduwen van een kruiwagen

- Jonge man: 33% MAC
- Oudere man: 50% MAC
- Jonge vrouw: 60% MAC
- Oudere vrouw: 80% MAC



**Tabaksgebruik !  
Spiertraining !  
Ergonomisch materiaal !**



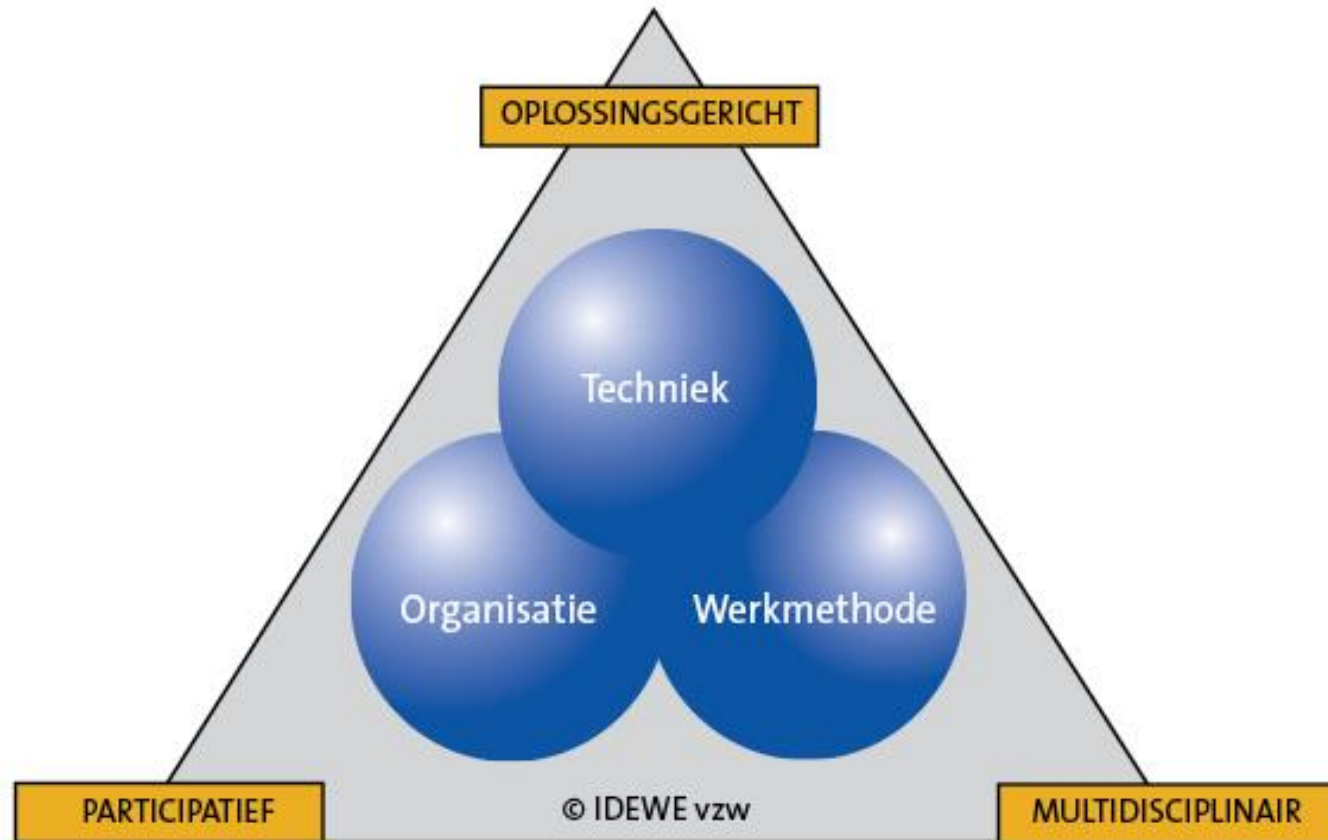
Op **woensdag** spreken ze elkaars taal...



nood aan  
leeftijds-  
bewust  
welzijns-  
beleid



# Voorbeelden



# Globale aanpak

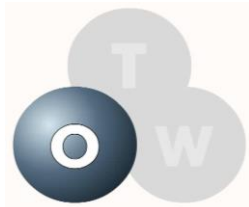
nr	maat (in mm)	P1	P5	gem	P95	P99	sd
<b>staand</b>							
1	lichaamslengte	1487	1551	1706	1861	1925	94
2	ooghoogte	1304	1448	1594	1743	1804	80
3	schouderhoogte	1203	1259	1394	1529	1585	82
4	ellebooghoogte	950	992	1094	1196	1238	62
5	vusthoogte	686	695	766	837	866	43
6	reikhoogte	1686	1777	1995	2215	2306	133
<b>zittend</b>							
7	kruin-oh-nekhoogte	794	823	894	965	994	43
8	ooghoogte	689	716	782	848	875	40
9	schouderhoogte	515	538	594	650	673	34
10	ellebooghoogte	188	204	244	284	300	24
11	kniehoogte	385	403	445	489	507	26
12	dijbeenhoogte	116	126	143	172	182	14
13	bilkwadrotulepte	435	453	496	539	557	26
14	bilkwadrotulepte	532	554	607	660	682	32
15	bil-voerdepte	908	906	1056	1150	1188	56
16	elleboog-grijdepte	277	294	335	378	383	25
17	nekdiepte	651	685	767	850	884	50
18	buikdiepte	167	188	237	287	307	30
19	heupbreedte	305	329	367	445	469	35
20	schouderbreedte	363	385	430	491	513	32
21	elleboogbreedte	365	391	454	517	543	38
<b>handen</b>							
22	handlengte	181	169	189	209	217	12
23	handbreedte	97	72	83	94	99	6,9
24	handdikte	20	22	27	32	34	3,2
25	oumbreedte	13	15	20	25	27	2,8
26	wijvingerbreedte	12	13	16	19	20	1,7
<b>voeten</b>							
27	voetlengte	209	221	249	277	289	17
28	voetbreedte	79	83	95	107	111	7
<b>hoofd</b>							
29	hoofdlengte	169	175	188	201	207	8,1
30	hoofdbreedte	131	135	145	155	159	6,2
31	hoofdhoogte	195	205	229	251	261	14
32	hoofdwere	515	531	569	607	623	23
<b>gewicht</b>							
33	gewicht			73,7			15



▶ Ontwerp en inrichting werkpost (antropometrie)

▶ Keuze van hulpmiddelen en gereedschappen

▶ Bedieningsmiddelen, informatieverschaffers (usability)



▶ Taakrotatie

▶ Werktempo, werkschema's, werkverdeling

▶ ...



▶ Opleiding (Vb. rugvriendelijk bewegen)

▶ Stretchoefeningen

▶ Correct gebruik van materiaal



*“Will you still need me when I’m 64 ?”*

