

Ergonomie in het traject naar werk



SITUERING

Ergonomie is het aanpassen van de omgeving aan de mens. Dit kan een product, ruimte of werkplek zijn. Ergonomie zit vervat in ons dagelijks leven, maar is vooral gekend in arbeidssituaties. Het is immers afgeleid van de Griekse woorden 'ergon' (werk) en 'nomos' (wet) en moet ervoor zorgen dat de veiligheid en gezondheid van de werknemers verzekerd wordt. Bij het ontwerpen speelt vooral gebruiksvriendelijkheid en comfort een rol.

Definitie ergonomie

De IEA (International Ergonomics Association) stelt volgende definitie voor:

"Ergonomie (of human factors) is de wetenschappelijke discipline die zich bezig houdt met het begrijpen van de interactie tussen de mens en andere elementen van een systeem. Het is het beroep dat de theorie, principes, gegevens en methodes toepast om zo te ontwerpen dat het menselijk welzijn en de globale prestatie van het systeem geoptimaliseerd wordt."

DOELSTELLING

Het toepassen van ergonomie op de werkplek is cruciaal gezien onze klant er het merendeel van zijn dagbesteding spendeert. We staan stil bij de meerwaarde van ergonomie om de haalbaarheid van de trajecten te verhogen. Het toepassen van ergonomische principes heeft een positieve invloed op de ervaren hinder. Advies kan gegeven worden zodat een bepaalde functie lichamelijk minder belastend wordt. In een aantal gevallen kan een aanpassing van de werkplek voor vermindering van klachten zorgen of een verdere toename van klachten voorkomen. Ergonomie kan ook ter preventie worden ingezet. Bepaalde jobs zijn fysiek ook belastend. Tillen, trekken, duwen, verplaatsen... Sommige repetitieve taken kunnen pijnlijke klachten of zelfs letsels veroorzaken. Een juiste inrichting van de werkplek kan overbelasting van de gewrichten voorkomen. Ergonomie is niet enkel op de werkvloer maar ook daarbuiten van belang en kan soms een deel van de oplossing zijn om het werk te kunnen hervatten of aan het werk te blijven.

Medefinanciering door:



Partners:





Er zijn binnen het domein ergonomie drie specialisatiedomeinen.

* **Lichamelijke ergonomie** houdt rekening met de menselijke anatomie, fysiologie, biomechanica in relatie tot de fysieke activiteit. Relevante topics zijn de werkhoudingen, manueel hanteren van lasten, repetitieve bewegingen, werk gerelateerde musculoskeletale klachten, werkplekinrichting, veiligheid en gezondheid. Een voorbeeld: een lange borstelsteel maakt bukken overbodig en fietsen hebben verschillende maten zodat extreme houdingen vermeden worden. In arbeidssituaties wordt vooral aandacht besteed aan een correct zitgedrag achter de pc, het tillen, dragen, trekken of duwen van lasten, aangepaste handgereedschappen om afwijkende handposities te vermijden.

* **Cognitieve ergonomie** bestudeert de mentale processen zoals perceptie, geheugen, denken en motorische reacties in de interactie tussen mens en systeem. Relevante topics zijn de mentale werkbelasting, beslissen, mens-computer interactie, menselijke betrouwbaarheid, stress en training. Een paar voorbeelden: Informatie zoals de uurschema's van bussen moet men gemakkelijk kunnen vinden, lezen en begrijpen. Technologische producten zoals een gsm krijgen steeds meer functies. Het is belangrijk dat gebruikers deze mogelijkheden kennen zonder teveel hulp van de handleiding. Voorbeelden van cognitieve ergonomie op het werk: Tijdens een tewerkstelling moet eentonig werk vermeden worden, maar teveel informatie tegelijk controleren zal ook tot overbelasting leiden.

De mens zal moeten ingrijpen wanneer een computergestuurd proces fout loopt. Door de evolutie wordt de technologie steeds ingewikkelder, de mens moet steeds minder ingrijpen, waardoor hij ook steeds minder getraind is.

* **Organisatie ergonomie** focust op het optimaliseren van socio-technische systemen zoals organisatiestructuren en -processen. Onderwerpen zijn communicatie, ontwerpen van werkplekken en -tijden, teamwork, participatieve ergonomie, telewerken en kwaliteitszorg.

Bijvoorbeeld: Een keuken is zo ingericht dat koken en afwassen vlot kunnen verlopen en de loopafstanden beperkt blijven. In arbeidscontexten zorgt een goede werksfeer voor tevreden en productieve mensen.

Voorbeelden binnen de arbeidscontext: Een afwisseling van shiften bij ploegenarbeid heeft invloed op het sociale leven en het welbevinden van de werknemers.

Betrekken van de werknemers bij het ontwerpen of aanpassen van een nieuwe werkpost resulteert in betere oplossingen.

Een ergonomisch probleem kan zich op verschillende niveaus situeren, de oplossingen dus ook!

Vaak is het zo dat personen met aanhoudende fysieke klachten en chronische pijn reeds ergonomische tips hebben gekregen van de behandelende zijde. Het is belangrijk om



deze als bemiddelaar te bespreken met de klant, en eventuele behandelaars (arts, kinesitherapeut,...).

Als bemiddelaar is het van belang om te peilen naar volgende terreinen, en ook de vraagstelling hierop te richten:

Lichamelijk: hoe voer je de activiteit uit?

Materiaal: Welk soort materiaal gebruik je bij je activiteit, hoe voer je de taak uit?

Persoonlijke principes: Hoe organiseer je de activiteit? Ken je de principes van timemanagement?

Omgeving: Waar voer je de activiteit uit? Wat als je te weinig plaats hebt?

Belangrijk is dat er een aantal aanpassingen op de werkvloer mogelijk zijn, wanneer dat noodzakelijk is. Deze kunnen 'redelijk' zijn, dwz dat de werkgever deze dient uit te voeren ter preventie, of er kan een aanpassing op maat noodzakelijk zijn. Hiervoor kan men beroep doen op de dienst arbeidsbeperking met het oog op aanvraag BTOM aanpassing arbeidspost.

Hiernaast kunnen via de arbeidsgeneeskundige dienst ergonomische adviezen worden ingewonnen.

We verwijzen voor de praktische tips en adviezen graag naar de workshop ergonomie.

MEER LEZEN?

www.ergonomiesite.be

www.beswic.be