

Oudere werknemers: risicoanalyse en preventiemaatregelen



Niet elke werknemer is hetzelfde en hiermee moet rekening gehouden worden bij het uitvoeren van een risicoanalyse. Welke impact heeft het verouderingsproces op risico's en wat zijn mogelijke preventiemaatregelen?

Onderwerpen: [Oudere werknemers](#), [Risicobeheer](#)

©: gepubliceerd op 17.07.26 door de redactie, prevent.be

Last change: 17.07.26

Oudere werknemers en risicoanalyse

Organisaties zijn verplicht om risico's op het werk in kaart te brengen en hierbij extra aandacht te besteden aan kwetsbare groepen zoals **jonge werknemers**, zwangere werknemers, chronisch zieken, enz. Ook oudere werknemers horen in dit rijtje thuis. Dit maakt deel uit van het **dynamisch risicobeheersingssysteem**. De risicoanalyse vormt de basis van het dynamisch risicobeheersingssysteem. Hierbij moeten de risico's geanalyseerd zowel op het niveau van de organisatie in haar geheel, op het niveau van elke groep van werkposten of functies en op het niveau van het individu (**Codex, art.. 1.2-6**). Leeftijdsgebonden factoren van de individuele werknemer maken dus deel uit van de risicoanalyse.

Oudere werknemers?

Definitie

Er bestaat geen eenduidige definitie. In België hanteert **cao 104** de leeftijdsgrens van 45 maar in een Europese context gebruiken statistische data en **onderzoeken naar de vergrijzende beroepsbevolking**, doorgaans een leeftijdsgrens van 55 jaar.

Verouderingsproces: eerder continu en complex

Veroudering een continu, complex en multidimensionaal proces dat al bij de geboorte begint en biologische, psychologische en sociale veranderingen met zich meebrengt. Deze veranderingen verlopen niet bij iedereen op dezelfde manier en zijn afhankelijk van factoren zoals:

- Genetische aanleg
- Geslacht (man, vrouw, ...)
- Blootstelling aan de omgeving m.i.b.v. het werk
- Levensstijl (voeding, lichaamsbeweging, tabaks- en alcoholgebruik)
- Opleidingsniveau en sociaal-economische situatie

Hierdoor kunnen de capaciteiten van personen met dezelfde leeftijd sterk verschillen. Iemand van 57 jaar (chronologische leeftijd) kan het gevoel hebben 50 jaar te zijn (psychologische leeftijd), net zo fit zijn als iemand van 45 (functionele leeftijd) en zich gedragen als iemand van 40 (sociale leeftijd).

Leeftijd op zich is dus niet bepalend voor de gezondheid en de werkprestaties. Sommige vaardigheden nemen bijvoorbeeld ook toe met de leeftijd, zoals strategisch denken, het vermogen om weloverwogen beslissingen en expertise. Ook de betrokkenheid bij het werk, motivatie, sociale vaardigheden, etc. blijven gelijk of nemen toe.

Risicoanalyse

Leeftijdsgebonden veranderingen en risico's

Dat neemt niet weg dat het verouderingsproces veranderingen met zich meebrengen die een impact hebben op de fysieke, mentale en motorische vaardigheden. en bijgevolg op het werk, prestaties en risico's (zie tabel). De veranderingen hebben te maken met:

- het hart, de bloedvaten en het ademhalingsstelsel, o.m. afname van de spierkracht, van de regulering van de lichaamstemperatuur, van het evenwicht,...)
- het bewegingsapparaat (spieren, botten, gewrichten, ligamenten en pezen) o.m. stijvere gewrichten, meer broze botten
- de zintuigen, o.m. verminderd zicht en gehoor
- de huid, o.m. dunner en droger worden
- de cognitieve processen, o.m. geheugen
- het slaappatroon.

Aandachtspunten bij de uitvoering van de risicoanalyse en het bepalen van preventiemaatregelen

Bij het uitvoeren van de **risicoanalyse**, is het belangrijk om na te gaan of leeftijdsgebonden factoren een impact hebben op de risico's en op basis daarvan gepaste preventiemaatregelen te nemen.

Aandachtspunten hierbij zijn:

- bij het analyseren van taken en werkzaamheden, rekening houden met hoe het werk effectief wordt gedaan en hierbij in kaart brengen welke aspecten onderhevig zijn aan leeftijdsgebonden veranderingen
- bij het bepalen van risico's en maatregelen, steeds uitgaan van de capaciteiten en objectieve risico's, en niet enkel van iemands leeftijd
- inbreng vragen aan de (oudere) werknemers; dit geeft informatie vanop de werkvloer: hoe ervaren zij het werk, wat zijn knelpunten, mogelijke oplossingen, individuele noden, enz.
- informatie verwerken vanuit klachten, ziekteverzuim, **gezondheidstoezicht**, **re-integratietrajecten**
- rekening houden met andere persoonsgebonden factoren die een impact hebben op het risico, bv. chronische aandoeningen, **neurodiversiteit**, handicap, specifieke aspecten voor vrouwen zoals de gevolgen van de menopauze
- bij het bepalen van de maatregelen: inzetten op maatregelen vanuit een perspectief van **leeftijdsmanagement** (aandacht voor de volledige carrière en voor alle leeftijdscategorieën)
- de voorkeur geven aan maatregelen hogerop in de **preventiehiërarchie**; dergelijke maatregelen beschermen niet alleen 'oudere' werknemers maar komt iedereen op de werkplek ten goede
- arbeidsarts betrekken, m.n. impact van leeftijdsgebonden factoren, aanpassingen werk, gezondheidstoezicht. Voor sommige risico's bepaalt de wetgeving reeds een hogere frequentie van het **periodiek gezondheidstoezicht** voor oudere werknemers (bv. manueel

hanteren van lasten).

- de risicoanalyse regelmatig herhalen om rekening te houden met wijzigingen, niet alleen in de organisatie of werkzaamheden maar ook persoonsgebonden wijzigingen.

Leeftijdsgebonden factoren evolueren voortdurend.

- maatregelen evalueren en bijsturen indien nodig.

Overzicht

Onderstaande tabel somt een aantal leeftijdgerelateerde veranderingen op, hun impact op het werk en de mogelijke preventiemaatregelen.

Leeftijdsgebonden verandering	Impact	Voorbeelden preventiemaatregelen
Hart, de bloedvaten en het ademhalingsstelsel		

Leeftijdsgebonden verandering	Impact	Voorbeelden preventiemaatregelen
• Afname van het hartdebiet • Verminderde ademhalingscapaciteit tijdens lichamelijke inspanning	Vooral voor taken die (veel) fysieke inspanningen vergen	• Taken aanpassen: andere taken, taken afwisselen met minder fysiek belastende taken • Hulpmiddelen ter beschikking stellen • Vaker (korte) pauzes inlassen • In de mate van het mogelijk: werktempo zelf bepalen
Verminderde thermoregulatie	Meer moeilijkheden om aan te passen aan koude of warmte Verhoogd risico hypo/hyperthermie	• Taken aanpassen: andere taken, taken afwisselen met minder blootstelling aan koude/warmte • Vaker (korte) pauzes inlassen in koude/warme omgeving • In de mate van het mogelijk: werktempo zelf bepalen • Gepaste pbm tegen koude/warmte

Leeftijdsgebonden verandering	Impact	Voorbeelden preventiemaatregelen
Bewegingsapparaat (spieren, botten, gewrichten, ligamenten en pezen) o.m. stijvere gewrichten, meer broze botten		

Leeftijdsgebonden verandering	Impact	Voorbeelden preventiemaatregelen
• Minder soepele pezen en ligamenten • Grotere broosheid van de botten (risico op botbreuken) • Verminderde mobiliteit en beweeglijkheid • Verminderde spierkracht (neemt met 20 – 40% af tussen 20 en 60 jaar)	Vooral voor taken en jobs met • (veel) manueel werk, mnueel tillen • veel bewegingen (dynamisch, veel stappen, veel (repetitieve bewegingen) • (langdurig) statisch zittend/staand werk	• Taken aanpassen: andere taken, taken afwisselen met minder fysiek belastende taken • Zorgen voor aangepaste zit- of stawerkplekken • Aangepast gereedschap (gewicht, grip) • Werkpost aanpassen (op de juiste hoogte, repetitieve bewegingen vermijden) • Mogelijkheid bieden om regelmatig van houding te wisselen (zitten, staan, bewegen) • Gepaste (til)hulpmiddelen ter beschikking stellen • Vaker (korte) pauzes inlassen • Voldoende medewerkers voorzien om piekmomenten op te vangen, taken met twee uit te voeren, enz. • Opleidingen, o.m. gebruik (til)hulpmiddelen, werkmethoden

Leeftijdsgebonden verandering	Impact	Voorbeelden preventiemaatregelen
Zintuigen		
Veranderingen in het gezichtsvermogen: verminderd zicht bij weinig licht, moeilijkheden om kleuren te onderscheiden en om afstanden en de snelheid van bewegende voorwerpen in te schatten	• Werken of rijden in het duister, 's nachts • Moeilijkheden bij verplaatsingen lich/donker • Verminderd vermogen voor lezen van gedrukte informatie, beeldschermen, monitors, opschriften, enz. • Moeilijkheden voor uitvoeren van precisiewerk	• Taken aanpassen, bv. geen/minder nachtwerk • Verlichting verbeteren: betere algemene verlichting, werkplek- en taakverlichting • Zichtbaarheid/leesbaarheid van opschriften en andere informatie verbeteren • Zorgen voor duidelijke kleuren en goede contrasten • Verblinding door zonlicht vermijden • Aandacht voor gezichtsvermogen tijdens gezondheidstoezicht

Leeftijdsgebonden verandering	Impact	Voorbeelden preventiemaatregelen
Veranderingen in het gehoor, zoals hoge tonen niet langer goed kunnen horen en niet langer kunnen achterhalen waar een geluid vandaan komt.	Communicatie, het vermogen om instructies te begrijpen, het zich bewust zijn van gevaren in de onmiddellijke omgeving, vooral in lawaaierige omgevingen	• Blootstelling aan lawaai beperken (aankoopbeleid, geluidsabsorberende schermen) • Akoestiek van de werkplekken verbeteren • Hoorbaarheid van communicatie, signalen, e.d. verbeteren • Geluidssignalen aanvullen met visuele signalen of trilalarmen. • Aangepaste gehoorbeschermingsmiddelen • Aandacht voor gehoor tijdens gezondheidstoezicht

Leeftijdsgebonden verandering	Impact	Voorbeelden preventiemaatregelen
Evenwichtsproblemen	• Groter risico op vallen, uitglijden en struikelen • Werken op hoogte (bv. bouwvakkers, reddingswerkers, glazenwassers)	• Valrisico's aanpakken, bv. ontwerp werkplekken, verlichting enz. • Taken aanpassen: werken op hoogte vermijden • Gepaste pbm ter beschikking stellen
Huid		

Leeftijdsgebonden verandering	Impact	Voorbeelden preventiemaatregelen
Dunnere en droge huid	• Verhoogde vatbaarheid voor huidontstekingen. • Grotere risico's in geval van blootstelling aan chemische agentia (opname via de huid) en 'nat' werk (bv. keukens, kappers, voedingssector, schoonmaak) • Kan gevolgen hebben voor werk in open lucht.	• Taken aanpassen: blootstelling aan chemische agentia, 'nat' werk vermijden/beperken • Gepaste pbm ter beschikking stellen
Cognitieve processen		

Leeftijdsgebonden verandering	Impact	Voorbeelden preventiemaatregelen
"Vloeiende" cognitieve vaardigheden nemen af • Snelheid van informatieverwerking (opname - reactie) • Aandachtscapaciteit Gevolgen: "Gekristalliseerde" cognitieve vaardigheden nemen toe: verbale capaciteiten, kennis van zaken, ervaring	• Het kan langer duren om informatie te verwerken. Moeilijker met complexe, nieuwe en onbekende taken, en taken onder tijdsdruk • Beperkte gevolgen, aangezien deze veranderingen gewoonlijk worden gecompenseerd door de ervaring en vaardigheden.	• Levenslang leren en loopbaanbegeleiding: kansen aanreiken en het ontwikkelen van vaardigheden stimuleren gedurende de hele carrière • Zorgen voor een stimulerende werkomgeving en uitdagende taken. • Een te hoge of te lage werkbelasting voorkomen. • Multitasking beperken • Autonomie verhogen
Slaappatroon		

Leeftijdsgebonden verandering	Impact	Voorbeelden preventiemaatregelen
Veranderingen in het slaappatroon	• Gevolgen voor nachtwerk of werk in ploegendiensten. • Gevolgen voor werk dat langdurig een opperste concentratie vereist.	• Taken aanpassen: geen/minder nachtwerk • Een snel wisselend ploegensysteem invoeren • Autonomie verhogen: meer eigen impact op werkroosters • Voldoende tijd voorzien voor recuperatie tussen de shiften

Bron/Meer info

- osha.europa.eu, **Een gezonde werkplek, voor alle leeftijden**, 2017