

## Aandachtspunten fysieke belasting en kwetsbare doelgroepen.

Vier groepen hebben in het beleid tegen fysieke overbelasting extra aandacht nodig: zwangere en borstvoeding gevende vrouwen, arbeidsgehandicapten, jongeren, en ouderen. Hieronder vind je per doelgroep de voornaamste aandachtspunten. Binnen de organisatie is vaak apart beleid voor deze groepen, hier kun je naar vragen.

### Zwangere en borstvoeding gevende vrouwen

- **Pas het werk aan als dit nodig is.** Als een medewerkster zwanger is of borstvoeding geeft, is haar fysieke belastbaarheid lager dan normaal.
- **Neem zwangerschap mee in de RI&E.** Vrijwel iedere organisatie in de ggz krijgt vroeg of laat met één of meer zwangere medewerksters te maken. Zorg dat je er op voorhand rekening mee houdt in je beleid!
- **Stimuleer voorlichting en preventief consult door de bedrijfsarts.** Zorg dat je organisatie hier goede afspraken over maakt bij het contracteren van arbodienstverleners.
- **Bied rustgelegenheid en een kolfruimte.** Extra pauzes en een rustruimte helpen om de combinatie van werk en zwangerschap en/of borstvoeding vol te houden. Een rustkamer komt bovendien van pas als de jonge moeder na de bevalling moedermelk wil kolven.

### Arbeidsgehandicapten

- **Zorg voor een optimale inrichting van de werkplek.**
- **Houd rekening met de belastbaarheid van medewerkers met een arbeidshandicap.**

### Jongeren jonger dan 18 jaar

- **Houd rekening met beperkte belastbaarheid.** Het lichaam van jongeren is nog niet volgroeid, hierdoor is het risico van fysieke overbelasting groter dan normaal.
- **Ga uit van inschattingfouten.** Deze medewerkers missen nog de ervaring om risico's goed te overzien en zijn over het algemeen geneigd die te onderschatten. Dit zorgt voor een grotere kans op fysieke overbelasting.
- **Besef dat deze medewerkers niet geneigd zijn om vooruit te denken.** Als je nog jong bent, lijken de fysieke beperkingen van het ouder worden nog ver weg. Maar een medewerker heeft maar één lichaam en moet daar zuinig op zijn: hij moet er nog een heel (werk)leven mee vooruit kunnen! Extra aandacht voor voorlichting en instructie is geen overbodig luxe.

### Oudere werknemers

- **Zorg voor maatwerk.** Er is geen duidelijke grens wat onder 'ouderen' moet worden verstaan. Wel neemt de belastbaarheid met het stijgen der jaren onvermijdelijk af.
- **Kijk kritisch naar het werkrooster.** Dit is een belangrijk instrument om rekening te houden met afnemende belastbaarheid. Zorg dat inspanning en rust goed gespreid kunnen worden over de werkweek. Denk aan kortere diensten en minder onregelmatige of nachtdiensten.

