

Fit tot aan het pensioen: zo houd je medewerkers duurzaam inzetbaar

Gezond blijven en het benutten van talent (kennis en vaardigheden) zijn belangrijke factoren van duurzame inzetbaarheid. Wie duurzaam inzetbaar is, is in staat om in het huidige én toekomstige werk goed te blijven functioneren. Werknemers die een fysiek en mentaal gezond lichaam hebben en met plezier naar het werk gaan, krijgen minder snel te maken met fysieke ongemakken of zelfs een burn-out. Hoe zorg je er als werkgever voor dat je medewerkers fit naar hun pensioen gaan? Het exoskelet biedt uitkomst bij het fysiek zwaardere werk in de bouw.

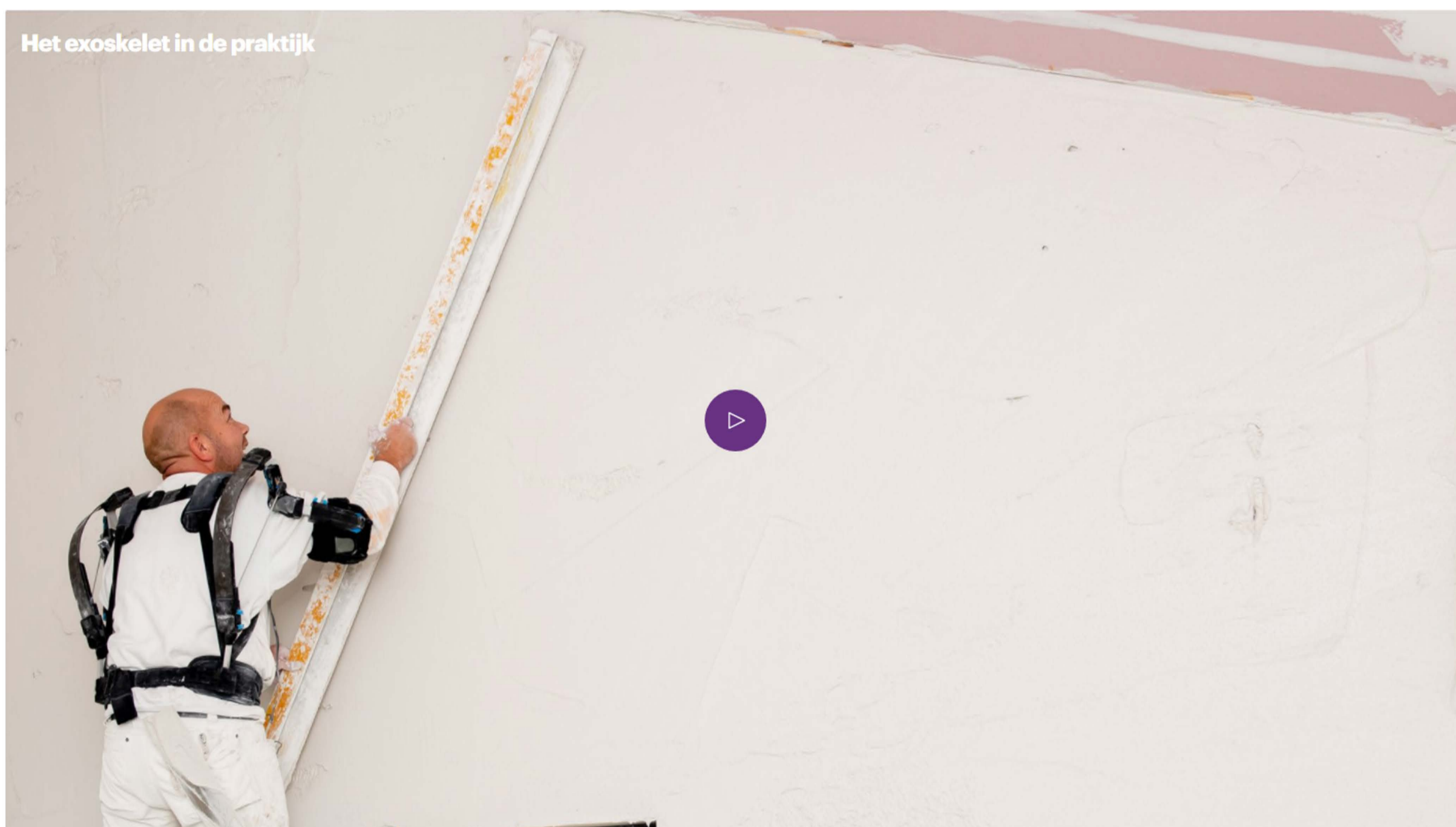
Fysiek zwaar werk

In Nederland zijn er nog altijd veel fysiek zware beroepen. Bij veel van deze fysiek zware beroepen worden werkzaamheden met de armen boven schouderhoogte uitgevoerd. Ook wel 'boven je macht' werken genoemd. Denk aan spoorwerkers die aan de bovenleiding werken, stukadoors die werken aan wanden en plafonds en onderhoudsmonteurs die inspecties uitvoeren aan vliegtuigen. Boven de macht werken is lichamelijk zwaar en leidt vaak tot fysieke klachten, zoals onderrug- en schouderblessures. Tegelijkertijd schuift de pensioenleeftijd op. Momenteel ligt de pensioengerechtigde leeftijd op 66 jaar en 4 maanden. Maar voor mensen met een zwaar beroep is dit vaak niet vol te houden. Uit onderzoek van het Centraal Planbureau blijkt dat een kwart van de vakmensen voor de AOW-leeftijd van 69 jaar mogelijk arbeidsongeschikt is. Wil je als werkgevers uitval voorkomen, dan is actie vereist.

Innovatie: het exoskelet

Een exoskelet is een draagbaar skelet dat je zelf kunt aansturen. Exoskeletten worden toegepast in werksituaties waar fysieke, statische belasting hoog is. De primaire functie van een exoskelet is het ondersteunen van een of meerdere lichaamsdelen waardoor het lichaam minder wordt belast. Tijd voor een praktijkvoorbeeld. Bij Knauf leveren ze producten en systemen voor de bouw. Dat ze daarbij niet stilzitten, is wel duidelijk. Knauf werkt al enige tijd, samen met de Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek (TNO) en de Nederlandse Ondernemersvereniging voor Afbouwbedrijven (NOA), aan de vraag hoe het gebruik van een arm-ondersteunend exoskelet het werk van de stukadoor kan verlichten. Voor de huidige professionals, maar ook om werken in de bouw aantrekkelijker te maken voor de toekomstige generaties.

Het exoskelet in de praktijk



In de praktijk

Na positieve resultaten uit eerdere studies naar een arm-ondersteunend exoskelet bij stukadoors in 2019, is in 2021 de toepassing in de dagelijkse praktijk getest.

Gedurende zes weken hebben 39 deelnemers in opdracht van Knauf het arm-ondersteunend exoskelet met veermechanisme getest tijdens hun dagelijkse werkzaamheden.



Ervaringsverhaal Giovanni (Stukadoorsbedrijf Gio, 46 jaar): Na een paar minuten wist ik het al: het exoskelet had 10-15 jaar geleden al op de markt moeten zijn. Oké, het is best even wennen in het begin; je kan geen andere houding aannemen met je lichaam. Maar het went, het is net een rugzak. Bovendien is het een voordeel: het exoskelet biedt niet alleen ondersteuning, hij zorgt er ook voor dat je de juiste houding aanneemt tijdens het uitvoeren van de werkzaamheden. Tijdens de testfase heb ik het exoskelet vooral gebruikt tijdens de eerste fase van het glad maken van de ondergrond (afwerken met een rij). En dan met name boven mijn hoofd. Je zit hierbij met bindmiddelen en dus bindtijd, waardoor je snel moet werken. Zonder het exoskelet doe ik hier een half uur over, met het exoskelet 25 minuten. Maar wat ik eigenlijk nog veel fijner vind is dat ik minder vermoeid ben als ik klaar ben. Al mijn energie kan ik verspreiden over de dag, in plaats van te stoppen in die ene klus. En zo kom ik een stuk minder uitgeput thuis, waardoor ik 's avonds nog leuke dingen kan doen met mijn kinderen. Je moet wel uitkijken dat je niet meer werk gaat verzetten. Je bent snel geneigd om het werk dat je eigenlijk met twee man moet uitvoeren, in je eentje op te pakken omdat je nog energie over hebt.

Ik was een van de gelukkigen die het exoskelet aan het eind van de testperiode mocht houden. Op het moment dat ik veel kracht moet gaan zetten, trek ik het exoskelet aan. Ik zou er wel een drietal willen aanschaffen voor mijn personeel, als ze hiervoor open staan. Zelf ben ik in ieder geval enthousiast over het gebruik. Als mijn werk verlicht wordt, werk ik met meer plezier. En dan ga ik de volgende dag ook weer geconcentreerder en met meer plezier naar mijn werk.

Giovanni is niet de enige. Alle deelnemers ervaren aanmerkelijke ondersteuning bij werkzaamheden boven de schouder en zijn minder vermoeid aan het einde van de werkdag. Bovendien kan het frame, dat bestaat uit draagbanden en het veermechanisme, binnen no-time uit- en aangetrokken worden. 65% van de stukadoors wil het exoskelet in de toekomst gaan gebruiken.

Voor Knauf laten de onderzoeksresultaten zien dat een van haar belangrijkste doelgroepen - stukadoors - gebaat is bij een exoskelet en er ook welwillend tegenover staat. In het andere onderzoek van TNO in opdracht van de internationale Knauf Group is aangetoond dat ook voor plafondmonteurs het arm-ondersteunend exoskelet verlichtend werkt. Voor Knauf genoeg reden om de acceptatie en het gebruik van exoskeletten te stimuleren. Knauf gaat daarom dit bewezen exoskelet binnenkort in de productportfolio opnemen en voor een introductieprijs van rond de 2.500 euro op de markt brengen.

Voordelen voor de werkgever

- Minder (langdurige) uitval en langere (duurzame) inzetbaarheid van medewerkers
- Vak aantrekkelijk houden voor toekomstige bouw professionals
- Betere prestatie: meer handelingen totdat uitputting is bereikt
- Curatief en preventief inzetbaar