

Pauze als maatregel

Ergonomiecongres 2024



www.verv.be

info@verv.be



Mathias De Waele

- ▶ Afdelingshoofd ergonomie CLB EDPB
- ▶ PA ergonomie
- ▶ Bestuurslid VerV
- ▶ Projectvoorzitter ergonomie Prebes
- ▶ Gastdocent opleidingen preventie

Pauze



Pauze

“Pauzes spelen een belangrijke rol in het voorkomen van overbelasting en het verbeteren van prestaties, maar niet alle pauzes worden even effectief benut.”



Ontstaan van pauze

- ▶ Voor de industriële revolutie
 - ▶ Aangepast aan het dagritme
 - ▶ Aangepast aan noden -> Flexibel
- ▶ Industriële revolutie
 - ▶ Vakbonden
 - ▶ Wettelijke maatregelen, 1^e arbeidswetten

Ontstaan van pauze

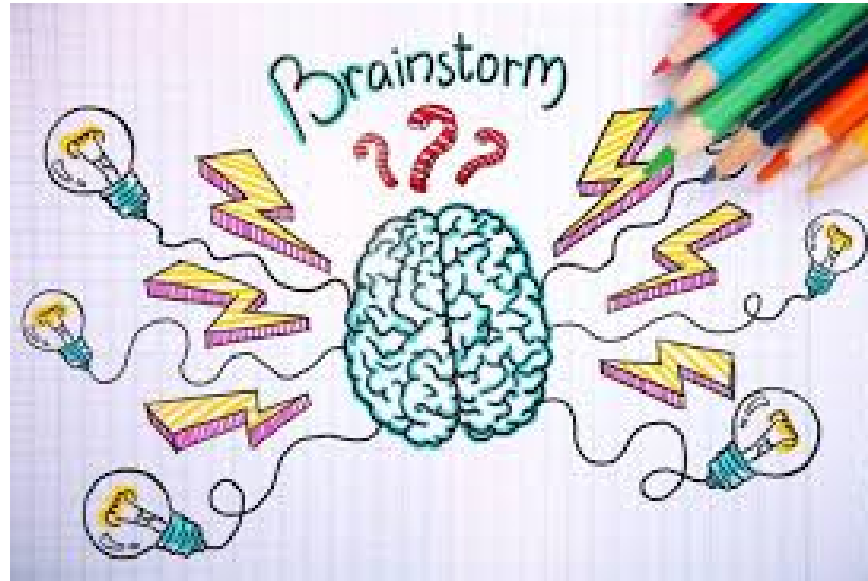
- ▶ 20^e eeuw
 - ▶ Arbeidswetgeving
 - ▶ 8u en verplichte pauzes
 - ▶ Onderzoek naar werkbelasting
- ▶ Heden
 - ▶ Flexibiliteit
 - ▶ Ergonomische welzijnsprincipes

Pauze in de wetgeving

Boek 8, titel 4

- ▶ Rustzitplaats voorzien waarop werknemer kan zitten
- ▶ Activiteiten zittend organiseren
- ▶ Rusttijd voorzien:
 - ▶ Minstens 15 minuten
 - ▶ Voor en namiddag (na 1,5 - 2,5 u prestatie)

Wat zijn de voordelen van pauze?



Gezondheid en pauze

- ▶ Pauzes verminderen vermoeidheid van spieren en gewrichten.
- ▶ Helpen bij het voorkomen van acute en chronische aandoeningen zoals lage rugpijn, carpaal tunnelsyndroom en nekklachten.
- ▶ Impact van pauzes op het cardiovasculaire systeem (verlagen van bloeddruk, verminderen van hartslag)

Productiviteit en pauze

- ▶ Geen nadelig effect (Dababneh et al., 2001)
- ▶ Verhoogde productiviteit door langer fit te zijn
- ▶ Beter focus
- ▶ Lang doorwerken = meer fouten maken (huijsinga, 2007)

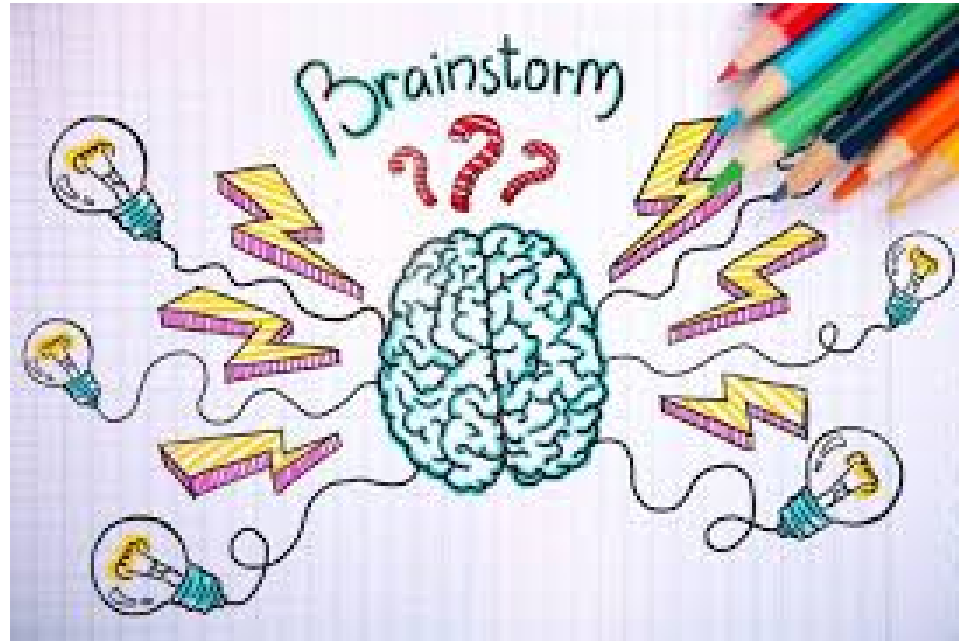
Mentaal welzijn en pauze

- ▶ Stressreductie
- ▶ Verhoogd mentale helderheid
- ▶ Meer sociale contacten

Ergonomie en pauze

- ▶ Pauzes kunnen helpen bij het verlagen van Muskeloskeletale aandoeningen (RSI, rugklachten).
- ▶ Pauzes als maatregel in risicoanalyses voor het verminderen van specifieke belasting door statisch werk of herhaalde bewegingen.

Ook negatieve gevolgen ?



Negatieve effecten van pauze?

Verstoring workflow of concentratieverlies

- ▶ Te frequent of slecht getimedede pauzes
- ▶ Moeite om “er weer in te komen”

Negatieve effecten op gezondheid?

- ▶ Sedentair gedrag tijdens de pauzes
- ▶ Verkeerd gebruik van de pauzes
- ▶ Te korte pauzes

Negatieve effecten van pauze?

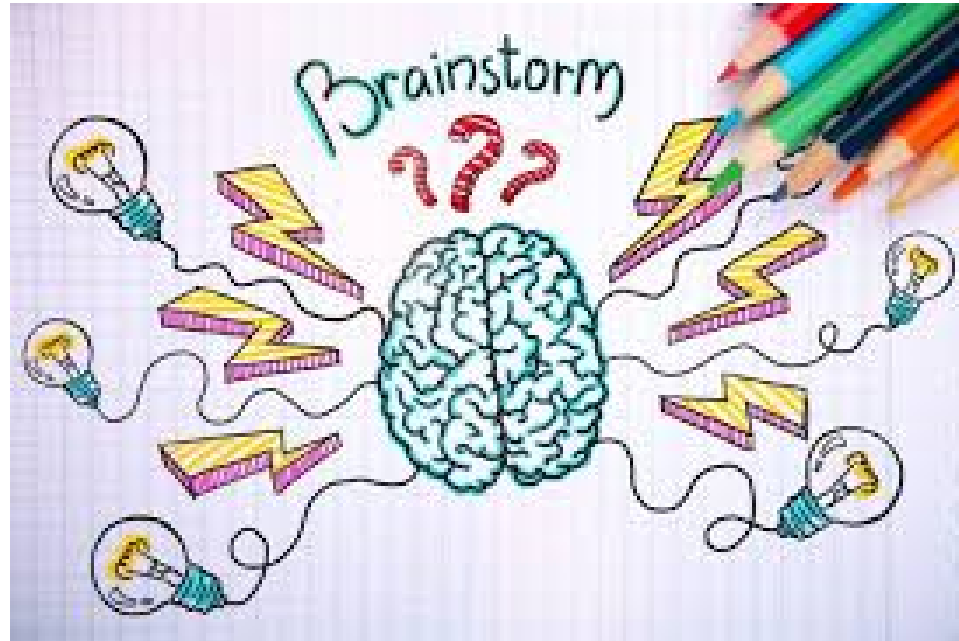
Psychologische effecten

- ▶ Onrust bij onderbreking “taakspanning”
- ▶ Moeite met schakelen tussen werk en pauze

Te lang of ongeorganiseerde pauze

- ▶ Te lange pauze zorgt voor moeilijke herstart
- ▶ Verlies van focus

Pauze binnen RA ergonomie?



KIM TOOLS?

1e stap: Toekenning van het aantal punten met betrekking tot tijd

Totale duur van deze deelactiviteit per werkdag [tot ... uur]	tot 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aantal punten m.b.t. tijd:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

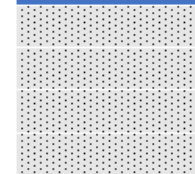
Werkorganisatie / Tijdsverdeling	Aantal punten
Goed: Vaak afwisseling van de fysieke belasting door andere activiteiten (met andere soorten belasting) / zonder nauwe opeenvolging van hogere belastingen binnen een soort fysieke belasting op een werkdag.	0
Beperkt: Zelden afwisseling van de fysieke belasting door andere activiteiten (met andere soorten belasting) / af en toe nauwe opeenvolging van hogere belastingen binnen een soort fysieke belasting op een werkdag.	2
Ongunstig: Geen/nauwelijks afwisseling van belasting door andere activiteiten (met andere belasting) / vaak nauwe opeenvolging van hogere belastingen binnen een soort belasting op werkdag met tijdelijk hoge pieken in belasting.	4

Verv tool staand werk

Afwisseling met zitten (de onderbreking moet minstens 15 minuten duren)			
Statisch staan	Aantal punten	Dynamisch staan	Aantal punten
Na > 120 minuten statisch staan kunnen zitten	x1,5	Na > 160 minuten wandelen kunnen zitten	x1,5
Na max. 120 minuten statisch staan kunnen zitten	x1	Na max. 160 minuten wandelen kunnen zitten	x1
Na max. 90 minuten statisch staan kunnen zitten	x0,75	Na max. 130 minuten wandelen kunnen zitten	x0,75
Na 60 minuten statisch staan kunnen zitten	x0,5	Na 100 minuten wandelen kunnen zitten	x0,5

1ste zittende pauze of onderbreking
2de zittende pauze of onderbreking
3de zittende pauze of onderbreking
4de zittende pauze of onderbreking

Beoordeling
door
assessor



Ocra checklist

- ▶ Gebrek aan pauze, weinig afwisseling van taken of een gebrek aan herstelperiode
- ▶ Groen: 10' VM, 30' lunch en 10' NM
- ▶ Rood: <30' lunch, meer dan 1u zonder pauze of afwisseling

Ocra RA

► 6 risicofactoren

- Houding en beweging PF
- Bijkomende factoren AF
- Herhaling RF
- Kracht FF
- Herstelperiode RC
- Werkduur DC

Herstelperiode

= Een periode van rust die de kans aan spieren geeft om te herstellen

- ▶ Officiële of niet officiële pauzes
- ▶ Visuele controle taken
- ▶ Afwisseling van taken

Pauze/rustperiode

Na elke uur -> 10' rust

Pauze telt voor het verlopen en het komende uur

Table C.3 — Elements for determining R_{cM}

Without adequate recovery, h	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Recovery multiplier, R_{cM}	1	0,90	0,80	0,70	0,60	0,45	0,25	0,10	0

Oefening

- Welke organisatorische maatregel kan helpen om het risico op MSA te verlagen?



5u onvoldoende rust: $RC = \times 0,45$

Herverdelen van pauze

- ▶ Door het herverdelen van de 30' pauze (niet lunchpauze)
- ▶ 3x 10'
- ▶ RC: 0,45 -> 0,7

Before: two breaks of 15 min each (one in last hour of shift)



After: three breaks of 10 min each (none in hour before lunch break or last hour of shift)



Voorbeeld praktijk

- ▶ Philips DAP
- ▶ Productielijn 12 werkplekken
- ▶ 5x 10' pauze met hele team → productie stil



Voorbeeld praktijk

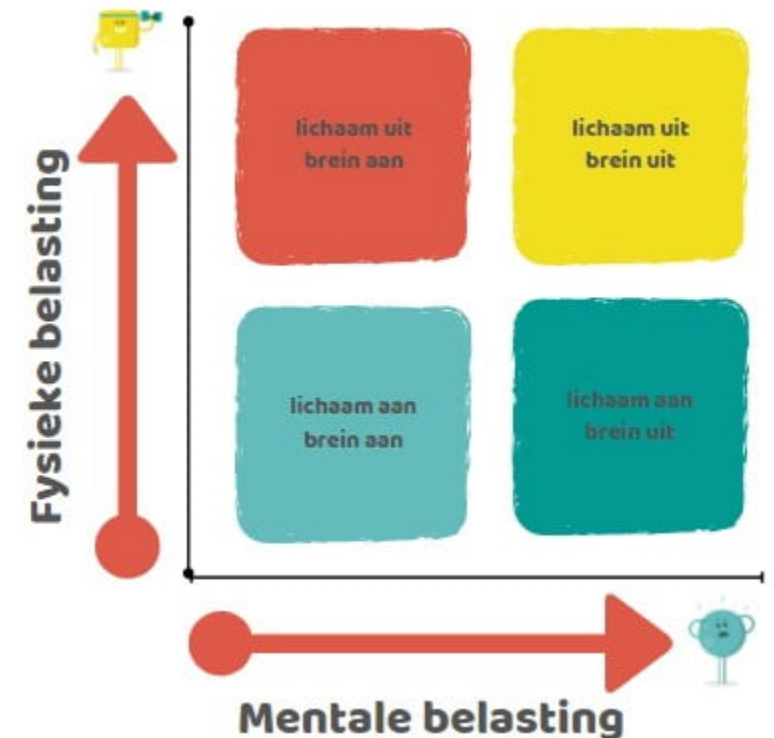
- ▶ Introductie nieuw pauzesysteem
 - ▶ 12 werkplekken door 14 man bezet
 - ▶ 4/5 pauzes afwisselend pauzeren
 - ▶ Lijn bleef in productie

Voorbeeld praktijk

- ▶ Voordelen nieuwe pauzeregeling
 - ▶ Pauzetijd +15' nl 85'
 - ▶ Lijn viel maar 30' stil (lunch)
 - ▶ Fitter gedurende de dag
 - ▶ Vermoeidheid aan het einde van de dag verminderd
 - ▶ Minder lichamelijk ongemak
 - ▶ Productiviteit +16% door hoger werktempo

Ook voor bedienden

- ▶ Amerikaans data entry operators
 - ▶ 4x 5' pauze extra
 - ▶ Significant minder ongemak en oogklachten
 - ▶ Verminderd productieverlies door extra pauze werd volledig gecompenseerd door hogere productiviteit (Galinski, 2007)



Conclusie pauze als maatregel

Waarom pauze als maatregel?

- ▶ Verlagen van risico op MSA
- ▶ Bevorderen gezondheid en mentaal welzijn
- ▶ Stijging in productiviteit

Conclusie pauze als maatregel

Hoe pauze best inzetten?

- ▶ Verdeeld doorheen de dag
- ▶ Afh. Van het werk 5'-15' lang
- ▶ Flexibel
- ▶ Pauze goed gebruiken

DE BESTE PAUZES

UIT HET BOEK 'FOCUS AAN/UIT'



WANDELEN



UIT HET RAAM KIJKEN



TEKENEN



REKKEN



TRAMPOLINE
SPRINGEN



JONGLEREN



MEDITEREN



PINGPONGEN

X — EN DUS NIET — X



SOCIAL MEDIA
CHECKEN



FILMPJES KIJKEN



MAIL LEZEN



VAKLITERATUUR
LEZEN