

# Richtlijnen

Toen ik enkele maanden geleden bij het Tijdschrift voor Human Factors een artikel indiende over een nieuwe evaluatietool voor duw- en trektaken in het werk, kreeg ik de vraag of dit geen onderdeel van een 'richtlijnendossier' zou kunnen vormen. Misschien niet het hipste onderwerp, maar wel iets waar we, bewust of onbewust, regelmatig mee te maken hebben. Bovendien zijn richtlijnen vaak onderwerp van discussie, omdat het niet altijd voor iedereen duidelijk is welke richtlijnen er zijn, wanneer je welke richtlijnen zou moeten toepassen of hoe ze precies gebruikt moeten worden. Met dit dossier geven we meer inzicht in het nut en de noodzaak van normen en richtlijnen, en presenteren we enkele recent ontwikkelde richtlijnen. De focus van dit dossier ligt op fysieke belasting en ergonomie.

Met richtlijnen bedoelen we in dit dossier: *aanbevelingen voor een handelswijze die bij navolging een gunstig effect heeft (of ongunstig effect voorkomt), gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en tot stand gekomen via consensus tussen belanghebbende partijen*. Er zijn vele voorbeelden, zoals:

- Europese (EN) of internationale (ISO) normen, bijvoorbeeld de ISO11228-1 over handmatig tillen en dragen van lasten, waarbij de NIOSH-methode voor tillen wordt gevolgd;
- multidisciplinaire richtlijnen (MDR) voor het vaststellen van bepaalde aandoeningen (bijvoorbeeld rugklachten) en adequaat handelen door bedrijfsartsen en arboprofessionals, bijvoorbeeld MDR 'Vermindering van tilbelasting om rugklachten te voorkomen';
- richtlijnen over een bepaalde werkwijze, waarover op sectorniveau afspraken zijn gemaakt, denk aan de afspraken over tillen in de bouw;
- praktijkrichtlijnen fysieke belasting voor zorgverleners; deze geven grenzen aan tussen toelaatbare en niet meer toelaatbare belasting tijdens het werk.

Richtlijnen brengen geen verplichting met zich, tenzij ze zijn opgenomen in bijvoorbeeld wetgeving, CAO afspraken of een (arbo)convenant.

De ontwikkeling van normen of richtlijnen gaat niet over één nacht ijs. Dat komt onder andere doordat er met de beschikbare wetenschappelijke kennis vaak geen harde grenswaarden kunnen worden opgesteld. Over het ontwikkelen van normen gaat het artikel 'Europese en internationale normen voor ergonomie en fysieke belasting' van Stephanie Jansen. Als wetenschappelijk secretaris van de NEN heeft zij dagelijks te maken met de vele discussies die nodig zijn om consensus te bereiken over een nieuwe norm of richtlijn. In haar artikel bespreekt zij verschillende soorten normen en richtlijnen en recente ontwikkelingen. Ook geeft ze concrete voorbeelden van normen in het domein fysieke belasting.

Normen en richtlijnen moeten ons, en arboverantwoordelijken in bedrijven, houvast geven bij het beoordelen en verminderen van gezondheidsrisico's door fysieke belasting. Ze zijn echter niet altijd even gemakkelijk in gebruik. Daarom worden er eenvoudige instrumenten ontwikkeld, zoals de NIOSH-methode voor tillen. In het tweede artikel van dit dossier beschrijven ondergetekende en collega's de ontwikkeling van een nieuw instrument, de Duw- en TrekCheck (DUTCH). Aan de hand van informatie over het kargewicht en de omstandigheden geeft de tool aan of de duw- of trekkracht te hoog is, welke belastende factoren er zijn en welke maatregelen de belasting kunnen verminderen.

Zeer recent zijn de nieuwe beweegerichtlijnen ontwikkeld. Bijna iedereen weet dat voldoende bewegen van belang is voor een goede gezondheid. Maar hoeveel is 'voldoende'? En hoe zit het met het 'nieuwe' gezondheidsrisico 'langdurig zitten'? Rianne Weggemans beschrijft hoe de Gezondheidsraad aan de hand van wetenschappelijke literatuur tot een nieuwe richtlijn voor bewegen en langdurig zitten is gekomen. De uitdaging ligt nu vooral in de naleving ervan.

Natuurlijk is dit slechts een kleine greep uit de vele richtlijnen die er zijn, zelfs binnen dit 'fysieke' domein. Veel leesplezier en succes met de toepassing!

---

## Over de gastredacteur



Marjolein Douwes  
Senior scientist  
Work Health Technology, TNO Leiden  
marjolein.douwes@tno.nl