



## OUDEREN 65+

Werken van (gepensioneerde) ouderen op een paardenhouderij bedrijf komt veel voor. De meeste paardenhouderijen worden als gezinsbedrijf uitgeoefend. Veelal gaat het bedrijf over van vader op zoon/dochter. Ouders kunnen elders gaan wonen maar komen nog veel op de boerderij, stoeterij, manege, pensionstal etc. om hand –en spandiensten te verlenen. Ouderen leveren door hun vaak grote mate van ervaring een waardevolle bijdrage aan het bedrijf. Ouderen hebben de ervaring die bij veel jongeren ontbreekt

Ook wordt werken (in de paardenhouderij) door de oudere zelf van grote waarde gevonden. Het draagt bij aan een positief zelfgevoel en geeft het gevoel midden in het leven te staan. Wel brengt ouder worden lichamelijk ongemakken met zich mee. Beperkingen liggen op het gebied van het gezichtsvermogen, gehoor, fysieke belasting en reactiesnelheid. De oudere kan de verminderde reactiesnelheid en spierkracht compenseren met het betere oordeelvermogen en ervaring.

Uit de ongevalstatistieken uit binnen- en buitenland blijkt wel dat ouderen relatief vaak slachtoffer zijn van een ongeval op de boerderij/paardenhouderijen. Het risico op ongevallen stijgt met de leeftijd.



### Wat is de gewenste situatie?

- Het werk wat ouderen doen mag niet leiden tot gezondheidsklachten of een ongeval.



### Maatregelen

- Zorg dat ouderen een aangepast takenpakket toebedeeld krijgen. Pas de werkzaamheden aan het werktempo en werktijd aan en wijs hen op de risico's. Houdt rekening met een vermindering van de lichamelijke kracht bij het stijgen van de jaren.
- Zorg voor goede (aanvullende) verlichting. Ouderen hebben meer licht nodig bij het werk. Bijvoorbeeld kleine lettertjes zijn zonder bril vaak niet leesbaar en kleine onderdelen (in de werkplaats) kunnen moeilijker



worden waargenomen.

- Houdt er rekening mee dat oudere een verminderd gehoor hebben. Naast een vermindering van de oplettendheid kan gehoorverlies leiden tot communicatie problemen.
- Zorg ervoor dat u op de hoogte bent waar de oudere werkt en wanneer men hem/haar terug kan verwachten. Laat door de oudere een mobiele telefoon meenemen en geef er goede instructies bij.
- Er is grote kans dat de reactiesnelheid verminderd in de loop van jaren. Wees voorzichtig bij het omgaan met dieren bij het bedienen van machines en apparatuur. Neem voor gebruik van een nieuwe machine de tijd om de gebruiksaanwijzing te lezen.
- Zorg voor een regelmatige fysieke checkup bijvoorbeeld door een PMO. Hierbij kan een indruk worden verkregen van het gehoor, het gezichtvermogen en de fysieke conditie.
- Ga na of medicijnen die gebruikt worden de reactiesnelheid en de oplettendheid beïnvloeden. Medicijnen hebben reeds snel invloed op alertheid en reactiesnelheid. Raadpleeg dan ook de bijsluiter en maak vervolgens afspraken om het werk op deze beperking af te stemmen.

## Checklist

### DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Belangrijkste is: wees bewust van wat u wel en niet kunt, ken u beperkingen! Ga niet tot het uiterste. Zorg dat lichaam en geest binnen gezonde grenzen verblijft. Laat niemand u verleiden die grenzen te overschrijden. Bespreek de grenzen.
- Drink voldoende (water) gedurende de dag, uitdroging draagt bij aan vermoeidheid en maakt minder oplettend.
- Neem regelmatig pauzes gedurende de dag. Zorg dat vermoeidheid u niet in gevaar brengt tijdens het werk.
- De reactiesnelheid neemt af bij ouder worden, houdt hier bij gebruik van machines of gereedschap rekening mee.

## TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

### ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

De wereld van vandaag is aan snelle verandering onderhevig op gebied van technologie,



economie en informatie gedurende de laatste decennia. Hebben de snelle technologische veranderingen gevolgen voor risico op ongevallen voor ouderen? Dit is niet met zekerheid te zeggen. Maar de volgende punten moeten worden overwogen:

- Moderne machines in de agrarische sector bezitten veiligheidsfuncties die niet aanwezig waren op oudere machines. Ouderen zijn vaak begonnen met machines die ontworpen waren om door paarden getrokken te worden en die omgevormd werden om door trekkers te gebruiken. Moderne machines werken fysiek minder zwaar en misschien 10 maal sneller maar hebben een groot aantal elektronische en hydraulische functies die een snelle reactiesnelheid van de bestuurder vereisen. Het is mogelijk dat ouderen dit moeilijk vinden om mee te werken.
- Aan te nemen is dat de werkdruk en stress op het huidige agrarisch bedrijf hoger ligt dan vroeger. De agrarische sector verandert van een zelfstandige, fysieke sector uit het verleden naar een erg kapitaal intensieve, informatie sector. Voor oudere boeren kan deze ontwikkeling psychologische stress geven. Een generatieoverdracht van het bedrijf kan de stress versterken.
- Ouderen hebben vaak geen onderwijs gehad in veilig werken. Ze werken vaak geheel zelfstandig wat maakt dat ze adviezen over veilige werkmethoden moeilijk accepteren.

Jongeren (18 jaar) hebben vaak het gevoel 'to live forever'. Voor jonge boeren geeft dit gevoel van bravoure, in combinatie met te weinig ervaring, een groot risico op ongevallen. Gelukkig wordt rond de 30 jaar het beoordelingsvermogen, ervaring en motivatie vergroot. We worden allemaal geconfronteerd met de realiteit van veroudering. Dit ontkennen geeft een groter risico op ongevallen. Veranderingen die effect hebben op onze fysieke mogelijkheden ontstaan vaak geleidelijk in ons lichaam. Routine taken zullen bij ouder worden moeilijker worden. Het herkennen en accepteren van deze fysieke beperkingen is belangrijk.

- Voor de meeste mensen geldt dat het gezichtvermogen bij ouder worden verminderd. Ouderen (chauffeurs) hebben meer licht nodig om te zien en zijn gevoeliger voor verblinding. Probeer rijden in donkere of mistige omgeving te vermijden, wanneer het gezichtsvermogen het meest op de proef wordt gesteld.
- Veel oudere agrariërs hebben een verminderd gehoor. Naast dat een vermindering van de oplettendheid kan gehoorverlies leiden tot communicatie problemen.
- Vermoeidheid speelt een belangrijke rol bij boerderij ongevallen. Een oudere is eerder vermoeid. Het is belangrijk voldoende uitgerust te zijn, zeker indien er een groot werkaanbod is. Maar veel ouderen komen niet toe aan 8 tot 10 uur slaap. Neem regelmatig pauzes gedurende de werkdag om je te beschermen tegen vermoeidheid en fysieke stress.
- De reactiesnelheid neemt af bij ouder worden, houdt hier bij gebruik van machines of gereedschap rekening mee.



- Een chronische ziekte kan het werk dat men normaal uitvoert, bemoeilijken. Wees bereid om de noodzakelijke aanpassingen te nemen, stel andere op de hoogte en laat ze weten dat je niet probeert hen bij te houden.
- Ga na of medicijnen die gebruikt worden de reactiesnelheid beïnvloeden. Medicijnen hebben reeds snel invloed op alertheid en reactiesnelheid.
- De mobiliteit neemt af met de leeftijd, vaker heeft men last van pijnlijke of stijve spieren op het eind van de werkdag. Verder zijn ouderdomziekten zoals gewrichtsontsteking van invloed op de beweeglijkheid.
- Het accepteren van ouder worden is van groot belang.

## MEER INFORMATIE

- Zie ook [www.senior-power.nl](http://www.senior-power.nl)