

# IN GESPREK MET...

## PAUL SETTELS

Paul is Europees ergonomo, gecertificeerd hogere veiligheidkundige, en gecertificeerd arbeidshygiënist bij Health&Safety van ING. Hij is mede-auteur van diverse handboeken en praktijkgidsen. Zijn specialiteit: Fysische omgevingsfactoren en specifiek verlichtingstechniek. Verder werkte hij onder andere mee aan het opzetten van de Nederlandse Praktijk Richtlijn voor Kantoormeubelen (NPR 1813) en het Normblad voor Visuele ergonomie NEN 3087.

### Hoe ziet je dag eruit?

Eerlijk gezegd weet ik dat nog niet. Mijn agenda wordt enerzijds bepaald door afspraken. We werken als H&S-team nauw samen andere ING onderdelen aan verschillende projecten en hebben vaak overleg. Maar het grootste deel van mijn dag wordt ingevuld door ad-hocvragen van projectleiders of managers, of collega's en vakgenoten die mijn advies nodig hebben. Bijvoorbeeld op het gebied van verlichting, fysische omstandigheden, werkplekinrichting of over het werken met apparaten. Die contacten verlopen vaak telefonisch of per mail, maar net zo vaak ben ik voor overleg op andere locaties. Ik kom net terug van een gesprek met een projectleider die een probleem had met de afzuiging van een printer voor intensief gebruik. Volgens onze interne regels moet deze printer aangesloten worden op een luchtafvoer. Maar de leverancier van de printer zei: 'Als u deze bulkprinter op afzuiging aansluit, dan laat ik mijn garantie vervallen.' Ik informeer en instrueer onze projectleider in dat geval. Hij blijft in charge, maar wordt wel gevoed door mijn kennis. Dat werkt prima.

### Wat doet een ergonomo?

Ergonomie is de praktijkgerichte wetenschap van het optimaal laten functioneren van de mens aan het werk in relatie tot zijn omgeving, werkprocessen en technologie. Hoe kun je iemand optimaal laten functioneren ten opzichte van de taak die hij moet uitvoeren? Hoe verlopen werkprocessen en hoe kun je die zó vormgeven dat je een optimaal rendement behaalt? Niet alleen in productiviteit, maar bijvoorbeeld ook op het gebied van comfort (vooral het voorkomen van discomfort) en werkplezier.

Ik ben ergonomo maar ook hoger Veiligheidskundige en Arbeidshygiënist. Dat stelt me in staat om vanuit een breed perspectief te adviseren. Bijvoorbeeld bij het ontwerpen van gebouwen. Ik kom oorspronkelijk uit de hoek van elektrotechniek en verlichtingskunde. Licht en zijn relatie met de mens heeft mijn bijzondere interesse. Daarom ben ik ook al jaren actief binnen de Nederlandse Stichting voor Verlichtingskunde (NSVV). Voor de NSVV ben ik samen met twee andere leden nu druk bezig met de organisatie van Licht 2014, een tweemaaljaarlijks Duitstalig lichttechnisch congres. Dit organiseren we samen met de Duitse, Zwitserse en Oostenrijkse Lichttechnische verenigingen. Dit keer in de NSVV de gastheer. Op dit congres komen wetenschappers, architecten en lichtontwerpers uit heel veel Europese landen bijeen om kennis uit te wisselen, nieuwe richtingen te verkennen en te bespreken hoe we het belang van verlichting onder de aandacht kunnen blijven brengen. We hebben onder andere bereikt dat in de Europese norm voor Binnenverlichting (NEN-EN 12464-1) nu aandacht is voor de verticale verlichtingssterkte. Deze verticale verlichting is nodig om elkaar te kunnen zien, om ruimte afmetingen en obstakels te kunnen waarnemen en om kunst en vormen aan wanden e.d. te kunnen beleven. Veel milieu-lieden denken alleen maar aan verlichting van het horizontale werkvlak. Maar je begrijpt, licht is meer dan alleen maar een werktak aanlichten.



“ Bij arbomanagement denk ik vooral aan het voldoen aan veel regels en wetgeving. Daar wordt toch niemand blij van? Ik wil mensen graag vitaal aan het werk houden. Daar wordt iedereen gelukkig van.”

Paul Settels

SENIOR CONSULTANT HEALTH, SAFETY & ERGONOMICS

ING NEDERLAND

#### **Verlichting, wat is daar zo bijzonder aan?**

Met verlichting kun je zo veel bijzondere dingen doen. Je kunt bijvoorbeeld een ruimte biodynamisch verlichten. De kleur varieert daarbij, evenals de helderheid en de intensiteit. Het is bewezen dat je daarmee de aanmaak van melatonine bij mensen kun bevorderen of afremmen. Melatonine is een hormoon dat een grote rol speelt in je slaap-/waakritme. Je kunt mensen daarmee dus slaperig laten worden of juist alerter. Biodynamische verlichting wordt ook gebruikt wanneer topsporters aan de andere kant van de wereld, in een andere tijdzone, moeten presteren. Mensen die hard werken zie ik overigens ook als topsporters. Die verdienen omstandigheden waaronder ze optimaal kunnen presteren.

Verlichting is overal. Dat gaat echt niet alleen om de lamp boven je bureau. Denk aan het optimaal benutten van daglicht, verlichting van voertuigen, het aanlichten van gebouwen, de verlichting op sportvelden of verlichting van de openbare weg. Maar ook het veilig verlichten van een park en het licht bij een toneelvoorstelling. Verlichting zorgt voor veiligheid, sfeer, zicht, emotie, focus. Net zo belangrijk is het bedenken van oplossingen die lichthinder moeten voorkomen, zoals het schijnsel van een straatlantaarn voor je slaapkamerraam of flikkerende reclameverlichting.

#### **Ben je blij met de komst van ledverlichting?**

Led heeft onbeperkte mogelijkheden op het gebied van gekleurd licht en lichtintensiteit. Je kunt de sfeer van een ruimte daarmee gemakkelijk beïnvloeden. Een nadeel is echter dat led werkt op gelijkspanning. Uit jouw stopcontact komt echter wisselspanning. Die moet dus eerst worden omgezet voor je er een ledlamp op aan kunt sluiten. Daarbij ontstaat rimpelspanning en die zorgt voor een flikkering. Ledlicht is dus minder constant dan een spaarlamp. Dat klinkt misschien onschuldig, maar wij mensen nemen die flikkeringen onbewust wel degelijk waar. Dat leidt tot onrust, vermoeidheid, hoofdpijn. Gelukkig zijn veel ledlampen nu beter en hebben dat nadeel niet meer. Maar het blijft oppassen met vooral 'goedkope cowboy elektronica'. Een ander nadeel van 'oude' ledverlichting zijn de tien of twintig spotjes boven je bureau die ook weer tien of twintig schaduwen levert. Je computer, hoofd, handen, etc. worden ineens vanaf tien of twintig kanten belicht. Ook dat geeft een onrustig effect.

Maar je kunt ook heel bijzondere dingen doen met led. Door het gebruik van led en straks de OLED zijn we nu in staat ook vlakken te verlichten. Dus een hele muur, de vloer of het plafond. De verlichting geeft sfeer en

een prachtig diffuus licht. In elke gewenste kleur en intensiteit, die je met een druk op tablet of smart Phone kunt kiezen. En supermarktmanagers zijn blij met led omdat een subtiel kleurfilter boven hun groenteschap alles er prachtig vers uit laat zien. Koelruimtes kunnen nu veel energie-zuiniger worden verlicht.

### **Wat is de kern van goed arbomanagement?**

Ik wil het niet hebben over arbomanagement. De wetgever wil hier alleen mee bereiken dat we van het werk niet doodgaan of ziek worden. Bij arbomanagement denk ik vooral aan het voldoen aan veel regels en wetgeving. Maar als bedrijf verdien je er niets mee. Daar wordt toch niemand blij van? Ik praat liever over vitaliteit op het werk. Goede werkprocessen met de juiste middelen en de juiste mensen. Dat geeft een hoog prestatie rendement. Dat geeft werkplezier en je wordt er niet ziek van, dat is goed voor je baas en voor de aandeelhouders.

Ik werk aan het vitaal houden van mensen bij hun werk. En dan bedoel ik 8, 9 of 10 uur lekker kunnen werken en dan thuis ook nog kunnen 'hobby-en'. Werken zonder direct of op termijn ziek van te worden, lichamelijk of mentaal. Om dat te bewerkstelligen moet je breed kijken. Naar het werkproces, de omgeving, de middelen, maar ook naar de persoon zelf. Wat heb jij nodig om je werk goed en gezond te kunnen uitvoeren? Daarvoor heb je naast vaardigheden ook kennis nodig. Kennis van het werk dat je moet doen en ok kennis van de technologie die je moet gebruiken. Bij veilig en gezond werken is de essentie terug te brengen tot drie factoren: het werk, de mensen en de middelen. Het ontbreekt in Nederland vaak aan besef van integrale benadering daarvan. De verschillende disciplines inkopen en projectleider, van manager tot teamleider maar ook van bedrijfsarts, veiligheidkundige, arbeidshygiënist, ergonom, tot arbeids- en organisatiedeskundige kijken te vaak alleen maar naar hun eigen gedeelte. Alleen wanneer de kennis en kunde van alle disciplines goed op elkaar worden afgestemd en integraal wordt gedeeld, kom je tot echt waardevolle resultaten.

### **Ben je actief bezig met Het Nieuwe Werken?.**

Al sinds begin jaren '90 ben ik met taakgericht en taakondersteund werken bezig. Ik volg de ontwikkelingen op dat gebied op de voet. Ik vind het goed dat we omschakelen van een *control driven* manier van werken naar een *output driven* werkwijze. De manier waarop jij jouw werk uitvoert, is minder belangrijk geworden. Het gaat om het uiteindelijke resultaat en de gegeven c.q. opgelegde opleverdatum. . Het werken op andere plekken raakt natuurlijk direct aan mijn vakgebied. Ook aan je keukentafel of in een café kun je prima werken. Houd het wel bij een uurtje of twee met je laptop afwisselend op tafel en op schoot. Pas wanneer je elke dag langdurig op die plek zit te werken, moet je goed gaan nadenken over verantwoorde ergonomie. Wist je trouwens dat het in principe ongezonder is om op een ergonomisch verantwoorde plek een uurtje onder flinke (tijds)druk te werken, dan een hele middag in een café of met de laptop op schoot? De diepte en breedte van je werktafel is gelukkig minder belangrijk geworden dan de manier waarop jij je taken uitvoert. Wanneer je werkt vanuit een gespannen situatie, loopt je lijf sneller problemen op. Aanhoudende spanning nestelt zich in je spieren, pezen en kan voor vervelende gezondheidsklachten zorgen. En natuurlijk, het makkelijk (elektrisch) instellen van je werkbladhoogte en juiste stoelzitting hoogte borgen bij langdurig werk het voorkomen van rugklachten. Maar dan moet het zelf wel goed instellen. Maar hoe ga je om met die werkdruk? Vaak zijn er regelmogelijkheden die zo simpel zijn, dat je er in eerste instantie overheen kijkt. Ik hoorde deze week een mooi voorbeeld van de directeur van Microsoft. Onderaan zijn autoreply-mail staat de volgende regel: 'Ik lees mijn mail dagelijks tussen 8 en 9.30u.' Dat is voor iedereen meteen duidelijk: na die tijd krijg je dus niet direct een antwoord.

### **Hoe houd je zelf werk en privé in balans?**

Ik ben een echte familieman. Ik breng graag tijd door met mijn vrouw, kinderen en kleinkinderen. Daarnaast zing ik onder begeleiding van een zangpedagoog. Zang is meer dan alleen maar stemgebruik. Het gaat ook om ademhalingstechniek en bewegingsritmiek. Je kunt alleen zingen wanneer je ontspannen bent. Naar mooie muziek luisteren, doet me ook goed. Dat brengt me in een vrolijke, actieve stemming. Als je wilt weten hoe dat werkt moet je maar eens luister en naar *Der Lindenbaum* van Schubert of de heerlijke jazzmuziek van *Summertime* en *A Foggy Day* van Gershwin.