

Gezondheidsklachten door beeldschermwerk en langdurig zitten.

Beschrijving risico: Lang werken in dezelfde, statische houding achter een beeldscherm geeft lichamelijke belasting wat fysieke gezondheidsklachten van spier-, pees-, zenuw- en gewrichtsklachten aan onder andere nek, schouders en armen kan opleveren. Deze klachten worden ook wel KANS (Klachten aan Arm Nek Schouder) genoemd. Ook oogklachten (droge ogen, oogvermoeidheid) komen vaak voor. Daarnaast gaat beeldschermwerk vaak gepaard met langdurig zitten, wat het risico op gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten, diabetes en klachten van het bewegingsapparaat verhoogt. Dit alles kan niet alleen het dagelijks leven beperken, maar ook leiden tot een verlies aan productiviteit op het werk en tot ziekteverzuim.

Onderstaande factoren hebben invloed op het ontwikkelen van klachten:

- Werkplek: een verkeerde werkplekinstelling kan leiden tot een foutieve werkhouding. De hoeveelheid licht, weinig lichtcontrasten en onvoldoende werkruimte zijn ook van invloed.
- Werkhouding: een verkrampte lichaamshouding en weinig beweging of ontspanning kunnen zorgen voor spanning in diverse spiergroepen, met name de nek- en schouderspieren.
- Werktaken: langdurig repeterende bewegingen.
- Werkdruk en stress: te hoge werkdruk of stress in bredere zin kan verkramping van de spieren veroorzaken.
- Werktijden: door te lange werktijden of te korte pauzes is er niet voldoende hersteltijd voor de spieren.
- Persoonlijkheid: een hoog streefniveau, meer werk willen doen dan mogelijk is en moeilijk taken uit handen kunnen geven. Dit kan leiden tot stressklachten en burn-out klachten.

Doel: Deze instructie heeft als doel het voorkomen van schade aan de gezondheid door beeldschermwerk en langdurig zitten. En in het geval van gezondheidsproblemen, de vroegtijdige signalering van signalen die hieraan kunnen worden gerelateerd zodat er bijtijds kan worden ingegrepen.

MAATREGELEN MEDEWERKER

Voor u begint

- Werkplek instellen:
 - Bureau en stoel: Zorg ervoor dat zowel bureau als stoel in hoogte verstelbaar zijn. Je werkplek moet op jouw lichaam zijn afgestemd. Zorg hierbij ervoor dat je voeten plat op de grond staan en je knieën een hoek van ongeveer 90 graden maken. De werkplek moet een comfortabele houding mogelijk maken. Een vaste werkplek hoeft je maar een enkele keer in te stellen. Bij een flex-, contactcenter- of wisselwerkplek moet dit elke werkdag.
 - Beeldscherm: Plaats de bovenzijde van het beeldscherm op ooghoogte, ongeveer een armlengte van je af. Het scherm moet niet spiegelen en de helderheid moet goed zijn afgesteld.
 - Toetsenbord en Muis: Gebruik een los toetsenbord en muis als je met een laptop werkt. Zorg ervoor dat je armen ontspannen zijn en je polsen recht blijven.
 - Documenthouder: Gebruik een documenthouder om documenten op ooghoogte te houden en nekbelasting te verminderen.
 - Verlichting: Zorg voor voldoende en juiste verlichting op je werkplek. Vermijd verblinding en spiegeling op het scherm door zonwering of het aanpassen van de schermpositie.
 - Bij vragen over de instelling van uw werkplek: neem contact op met de preventiemedewerker.
 - Beoordeel je werkplek met de BAS methode: <https://fysiekebelasting.tno.nl/nl/instrumenten/beeldschermwerk-beoordelen/>
- Thuiswerken: Wanneer je thuis meer dan twee uur per dag beeldschermwerk verricht, dan wordt je als thuiswerker volgens de wet als beeldschermwerker behandeld. Je werkgever moet er voor zorgen dat je, je werk veilig en gezond kan uitvoeren, dit valt onder de zorgplicht van de werkgever. Dit houdt in dat je werkplek aan dezelfde eisen als die op kantoor moet voldoen en dat je werkgever zijn werknemers actief instrueert. De mate waarin je werkgever daar invulling aan geeft is afhankelijk van wat redelijkerwijs geleverd kan worden.

Tijdens het werk

- Pauzes, afwisseling en bewegen: We zitten te lang (sedentair gedrag): gemiddeld 10 uur op een gehele dag, waar aanbevolen wordt om maximaal 8 uur op een dag te zitten. Hierbij zitten we niet alleen op het werk, maar ook thuis en in de auto of OV. Door teveel uur op een dag te zitten en door het zitten onvoldoende te onderbreken met beweging, ontstaat een verhoogde kans op metabole ziektes zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2, depressie, kanker en verhoogde kans op vroegtijdig overlijden. Beeldschermwerkers hebben daarnaast meer kans op klachten aan armen, nek en schouders (KANS klachten).
- Regelmatige pauzes: Neem elke 30 minuten een korte pauze van 1-2 minuten om even te bewegen en je ogen te ontspannen. Voorbeelden zijn staand of lopend telefoneren, even opstaan tijdens of na een (digitale) vergadering,

uitstrekken of zelf drinken halen.

- Afwisseling van Taken: Wissel beeldschermwerk af met andere taken of rusttijd om de belasting te verminderen. Dit helpt om fysieke klachten te voorkomen.
- Voorkom dat je te veel zit. Het voldoen aan de beweegrichtlijnen verlaagt het risico op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type II en depressieve symptomen. In Nederland gelden voor volwassenen de volgende beweegrichtlijnen:
 - Minstens 150 minuten matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
 - Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Software: Maak gebruik van gebruikersvriendelijke software die de belasting van je ogen en handen vermindert.
- Werkdruk: Zorg voor een goede balans tussen werkdruk en regelmogelijkheden. Overleg met je leidinggevende als je merkt dat de werkdruk te hoog is.
- Oogonderzoek: Laat je ogen regelmatig controleren, vooral bij klachten zoals vermoeide ogen of hoofdpijn. Is er een leesbril nodig om beeldschermwerk te verrichten, dan moet deze door je werkgever worden vergoed.
- Neem contact op met de preventiemedewerker als je vragen of gezondheidsklachten hebt.

Maatregel voor: Medewerker

Maatregel status: Overeenstemming tussen werknemers en werkgevers



Datum: 28 oktober 2024

Revisie informatie: 28-10-2024
