

Risico: 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 organisatie

- Voer als werkgever een actief beleid rond beeldschermwerk. Dit beleid bestaat voor beeldschermwerk uit het uitvoeren van een RI&E, voorlichting en instructie, een verdiepend onderzoek, het benoemen van maatregelen in het plan van aanpak, het uitvoeren, monitoren en zo nodig bijsturen van de maatregelen en het evalueren van de ingezette maatregelen.
- Verzorg toegang tot ergonomisch verantwoord kantoormeubilair en apparatuur voor de medewerkers, ook voor thuiswerken.
- De werkgever zorgt voor voldoende verlichting van de werkplek.
- Aanstellen preventiemedewerkers welke ten minste instructie en voorlichting gevolgd heeft op het gebied van werkplekinrichting en werkhouding en ondersteunen de medewerker door informatie en/of daadwerkelijke werkplekinrichting.
- Stimuleer lichaamsbeweging door het aanbieden van een vitaliteitsbeleid.
- Stel medewerkers in de gelegenheid om oogcontroles te laten uitvoeren.
- Tref een regeling voor vergoeding van een beeldschermbril.

Maatregel voor: Organisatie

Maatregel status: Overeenstemming tussen werknemers en werkgevers



Datum: 28 oktober 2024

Revisie informatie: 28-10-2024
