

RISICO: BEELDSCHERMWERK, THUISWERKEN EN LANGDURIG ZITTEN

Inleiding: De laatste jaren is de hoeveelheid beeldschermwerk enorm gestegen. Door het hybride werken gebeurt beeldschermwerk ook steeds meer thuis of elders. De werkgever is verantwoordelijk voor een veilige en gezonde werkplek, of dat nu thuis, op kantoor of elders is. Het begrip 'werkplek' is meer dan alleen bureau en een stoel. De verantwoordelijkheid gaat ook over het gebruik en de omgeving van de werkplek, bijvoorbeeld regelmatig pauzeren en goede verlichting.

In de Arbowet staat dat de werkgever op het gebied van beeldschermwerk specifieke aandacht moet besteden aan fysieke belasting, psychische belasting en het gezichtsvermogen. Apparatuur, programmatuur (software), meubilair en werkomgeving bij beeldschermwerk moeten hierbij aan ergonomische eisen voldoen. Het Arbeidsomstandighedenbesluit definieert beeldschermwerk als volgt: "Het geheel dat bestaat uit beeldschermapparatuur, in voorkomend geval voorzien van toetsenbord of voorziening voor gegevensinvoer en of de interface mens/machine bepalende software, facultatieve accessoires, nevenapparatuur, telefoon, modem, printer, documenthouder, stoel, werktafel of werkvlak alsmede de onmiddellijke werkomgeving."

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 verkrampde 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.