

Voorkomen is beter dan genezen

Erasmus



KANS door beeldschermwerk

Erasmus Universiteit Rotterdam



Erasmus
ERASMUS UNIVERSITEIT ROTTERDAM



Risicofactoren

Wat kun je er aan doen?

Verskillende factoren spelen een rol bij de kans op het ontwikkelen van klachten. Deze factoren worden in drie groepen verdeeld:

Lichamelijke werkbelasting

- langdurig werken in dezelfde houding
- langdurig beeldschermwerk
- onvoldoende herstelmogelijkheden
- ongunstige houding
- repeterende bewegingen (kortcyclisch werk)
- overmatige en/of langdurige krachtoefening

Organisatorische werkbelasting

- hoge taakeisen / tijdsdruk
- hoge werkdruk
- ervaren hoge werkbelasting / stress
- gebrek aan regelmogelijkheden
- gebrek aan steun van leiding en collega's

Persoonsgebonden factoren

- geslacht (uit studies is gebleken dat vrouwen een grotere kans op het ontwikkelen van klachten hebben)
- lichaamsafmetingen (bij lichaamsafmetingen die ver afwijken van het gemiddelde voldoet het meeste standaardmeubilair niet)
- het dragen van een bril (leesbril of multifocale bril)

Bij maatregelen die genomen kunnen worden om KANS te voorkomen, wordt gekeken naar vijf specifieke gebieden die aanpak behoeven. Dit betreft werkdruk, werktaken, werktijden, werkplek en werkwijze; samen de zogenaamde 5W-aanpak. En hoewel deze aanpak doorgaans alleen toegepast wordt in de werksituatie, gelden de factoren ook voor activiteiten in de privésituatie. Het gaat om de volgende punten:

Werkdruk

De meeste klachten ontstaan als onder tijdsdruk nog snel iets moet worden afgerond (de beruchte deadlines). Probeer piekdruk te vermijden. Ook psychische belasting en privéomstandigheden kunnen zorgen voor extra druk waardoor je op het werk (tijdelijk) extra gevoelig bent voor klachten.

Werktaken

Probeer repeterende werkzaamheden af te wisselen met andere taken. Spaar niet alle telefoontjes op om ze in een keer af te handelen. Zorg dat er in je werkzaamheden voldoende momenten opgenomen zijn die ervoor zorgen dat je je werkplek af en toe verlaat (zoals kopiëren, koffie / thee halen, overlegmomenten).

5W - aanpak

werkdruk, werktaken, werktijden, werkplek

Werktijden

Na maximaal twee uur computerwerk is een pauze van 10 minuten verplicht. Het is echter beter regelmatig kleine pauzes te nemen (een paar minuten na een kwartier intensief beeldschermwerk). Tijdens de pauzes kun je je spieren losmaken door eenvoudige oefeningen. Een pauzesoftwareprogramma kan hierbij behulpzaam zijn. De EUR stelt het programma 'CtrlWORK' voor alle medewerkers en studenten beschikbaar.

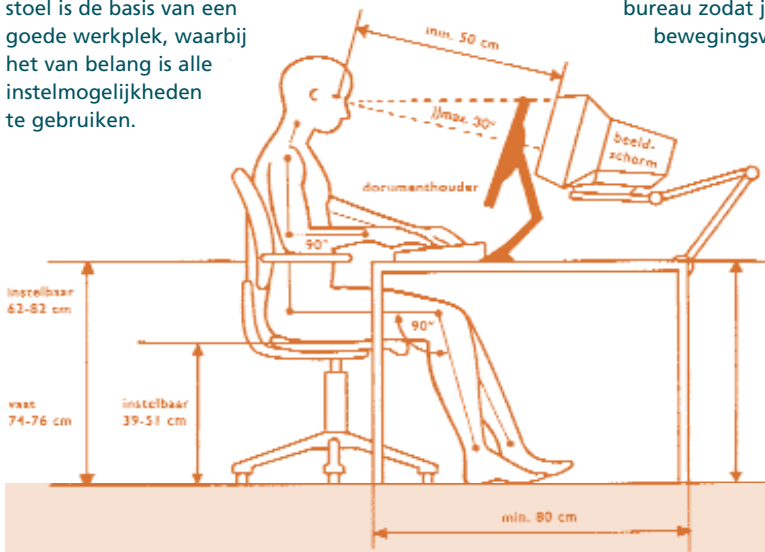
Werkplek

Een goede werkplekinrichting draagt bij aan een goede werkhouding. Zorg dat je recht voor het beeldscherm zit en dat deze op tenminste 50 cm afstand staat op een goede hoogte (de bovenrand op ooghoogte). Een goede bureaustoel is de basis van een goede werkplek, waarbij het van belang is alle instelmogelijkheden te gebruiken.

Bij een goede werkhouding zit je rechtop met steun voor rug, armen en voeten. De schouders en armen zijn ontspannen. De armleuning van de stoel bevindt zich op ongeveer dezelfde hoogte als het tafelblad. De preventiemedewerker kan je uitgebreidere informatie geven over de juiste opstelling van meubilair en beeldscherm.

Werkwijze

Bij een goede lichamelijke houding worden de spieren zo min mogelijk statisch belast en is er sprake van goede doorbloeding van de spieren. Ook regelmatig veranderen van houding voorkomt overmatige statische belasting van spieren. Je kunt jezelf dwingen om af en toe op te staan door werkmaterialen en kasten buiten handbereik te plaatsen. Werk aan een opgeruimd bureau zodat je grotere bewegingsvrijheid hebt.



Wat kun je zelf doen om klachten te voorkomen?

- Maak gebruik van de genoemde 5W-aanpak bij het beeldschermwerk.
- Luister naar je lichaam. Je bent zelf degene die het eerste merkt dat de belastbaarheid van je lichaam niet meer in evenwicht is met de belasting van je werkzaamheden. Laat het ook weten aan de preventiemedewerker en je leidinggevende als je werkzaamheden teveel belastend zijn.
- Stel tekortkomingen aan de orde. Je kunt contact opnemen met je preventiemedewerker om je werkplek te laten beoordelen en eventuele aanpassingen te laten aanbrengen.
- De preventiemedewerker kan individueel of groepsgewijs voorlichting geven over de juiste opstelling van de computer en de inrichting van de werkplek.
- Het dragen van een leesbril of een multifocale bril met een leesgedeelte kan het aannemen van een goede werkhouding belemmeren. Dit kan een reden zijn om een zgn. beeldschermbril aan te vragen. Meer informatie hierover is verkrijgbaar bij de arbo-arts.

Wat moet je doen als je klachten hebt?

- Breng je leidinggevende en de preventiemedewerker op de hoogte en vraag om een werkplekbeoordeling.
- Neem contact op met de arbo-arts. Die kan beoordelen of er een mogelijk verband bestaat tussen de klachten en het werk. Daarnaast kan hij aangeven wat je moet doen om de klachten te verhelpen of te verminderen.
- Probeer, in overleg met je leidinggevende, de werkzaamheden die leiden tot de klachten zoveel mogelijk te beperken en af te wisselen met minder belastende werkzaamheden.



KANS

Waarom deze folder?

De computer is een onmisbaar onderdeel bij de dagelijkse werkzaamheden. Daardoor is er steeds minder noodzaak om de eigen werkplek te verlaten. Een gebrek aan beweging en het langdurig in een zelfde houding zitten is hiervan het gevolg. Dit kan leiden tot gezondheidsklachten; vooral bij mensen die dagelijks, langdurig, onafgebroken beeldschermwerk verrichten. Voor deze klachten wordt tegenwoordig de term KANS (Klachten-Arm-Nek-Schouder) gebruikt (voorheen RSI).

Deze folder beschrijft wat KANS is, wat de risicofactoren zijn en wat je zelf kunt doen om KANS te voorkomen. Daarnaast wordt aangegeven waar je informatie over preventiemaatregelen en ondersteuning bij klachten kunt krijgen. Een belangrijke rol is hierbij weggelegd voor de preventiemedewerkers van de verschillende organisatieonderdelen.

Wat is KANS?

KANS is een verzamelnaam voor diverse pijnklachten in armen, nek en schouders. Daarnaast kunnen ook klachten in de handen en polsen voorkomen. Deze klachten worden veroorzaakt door eenzijdige kortdurende handelingen (repeterende bewegingen) waarbij geen of weinig variatie in de werkhouding mogelijk is en/of de werkplek niet optimaal aan de menselijke afmetingen kan worden aangepast.

De symptomen van KANS zijn pijn, tintelingen, stijfheid en krachtverlies in bovengenoemde lichaamsdelen die verergeren naarmate er minder rust / herstelmomenten zijn en als klachten te lang genegeerd worden. In het begin zijn de klachten kortdurend en verdwijnen zodra de belastende werkzaamheden ophouden. Als er geen preventieve maatregelen worden genomen, kunnen de klachten uiteindelijk chronisch worden en leiden tot (tijdelijke) arbeids-ongeschiktheid.

Voor verdere informatie:

- Voor informatie over de installatie van het softwareprogramma 'CtrlWORK' op je computer kun je contact opnemen met de ICT afdeling van je organisatie-onderdeel.
- Op de medewerkerssite van de EUR (www.eur.nl/medewerkers) is een apart deel gewijd aan arbeidsomstandigheden; hier is onder meer informatie te vinden over de preventiemedewerkers van de verschillende afdelingen binnen de EUR. Ook is hier informatie te vinden over arbeidsomstandigheden in het algemeen en beeldschermwerk in het bijzonder.
- De arbo-arts van de EUR is door middel van detachering vanuit Maetis Arbo aan de EUR verbonden.

De arbo-arts houdt spreekuur op:

- maandag de gehele dag
- dinsdag van 09.00 tot 12.00 uur
- woensdag van 13.30 tot 16.30 uur
- vrijdag de gehele dag

Het spreekuur van de arbo-arts is vrij toegankelijk voor alle medewerkers van de EUR met klachten en vragen over hun arbeidsomstandigheden. De arbo-arts is bereikbaar via Marianne Steinrötter, telefoon: 010 408 1684.

**Deze folder is uitgebracht door
het SSC Human Resources & Finance.**

Eindredactie Ellen Verschoor
Vormgeving: B&T Ontwerp en advies
Fotografie Piet Smaal, Jan van der Snee
Maart 2013

