

Gepubliceerd op *Werk & Veiligheid* - Kennisplatform over preventie, RI&E en sociale veiligheid
(<https://www.werkenveiligheid.nl>)

[Home](#) > Risico beeldschermwerk onderschat

Risico beeldschermwerk onderschat

Door Wendy Roescher op do, 19/09/2019 - 15:51

Werkwijze



Achtergrondartikel



Een groot gedeelte van medewerkers vertoeft zijn werkuren op kantoor. Vaak denkt men dat het werken op kantoor geen risico's met zich meebrengt op het ontstaan van lichamelijke klachten. Je zit op een stoel, achter een beeldscherm; kopje koffie erbij... geen probleem, toch? De risico's van beeldschermwerk wordt onderschat.

Beeldschermwerk en klachten

Helaas is niks minder waar. Uit [recent onderzoek](#) blijkt dat [beeldschermwerk](#) het meest voorkomende bedrijfsrisico is omdat veel medewerkers in Nederland werken achter een beeldscherm. Beeldschermwerk kan onder andere psychische klachten, oogklachten en klachten veroorzaken aan de Arm, Nek en Schouders (KANS). Uit een nog steeds veel geciteerd [onderzoek van Blatter](#) uit 2002 komt naar voren dat de kritische grens beeldschermwerk ligt op zes uur per dag beeldschermwerk. Als meer uur beeldschermwerk wordt verricht, stijgt de kans op lichamelijke klachten. Voldoende pauzemomenten en niet te veel uur beeldscherm zijn maatregelen om het risico op klachten te voorkomen. Het risico op klachten wordt nog vergroot doordat veel medewerkers die gedurende hun werk werken achter een beeldscherm ook in hun privétijd gebruik maken van een computer, tablet of mobiele telefoon.

Indeling KANS klachten

Kans klachten worden vaak ingedeeld in drie fasen (Bron: [Stecr](#)). Het blijkt; hoe verder een werknemer in een fase zit, hoe ongunstiger de prognose van herstel wordt. Vroegtijdige herkenning en beheersmaatregelen zijn dan ook gewenst in een zo vroeg mogelijke fase.

- Fase 1: De klachten verdwijnen na enige rust.

- Fase 2: De klachten verdwijnen niet na avond of weekendrust.
- Fase 3: De pijn is (vrijwel) altijd aanwezig.

Wetgeving

De Arbowet geeft aan dat de werkgever moet zorgen voor de veiligheid en gezondheid van de werknemers bij beeldschermwerk. Dit wordt uitgewerkt in het Arbobesluit. In dit besluit stond als grenswaarde dat na twee uur beeldschermwerk een pauze genomen moest worden genomen of andersoortig werk moet worden verricht. Doordat we tegenwoordig veelsoortig beeldschermwerk verrichten, denk hierbij onder andere aan de mobiele telefoon en tablet gebruik, is deze grenswaarde in januari 2019 komen te vervallen.

Maar dat ontslaat de werkgever niet van zijn zorgplicht. Nog steeds moet de werkgever zorgen voor een gezond werk en werkomgeving. In Arbobalans van 2018 valt op te maken dat 42% van de ondervraagde medewerkers behoefte heeft aan maatregelen tegen KANS klachten. Dus blijvend werk aan de winkel. En misschien is die behoefte wel groter dan ooit. Want als we alle uren optellen dat we op onze telefoon zitten, achter de pc en andere smart devices, dan komen we ruim over de kritieke zes uur.

De RI&E als basis

Elke systematische aanpak van een arboprobleem begint met het verzamelen van informatie. Daarom moet iedere werkgever alle risico's op het gebied van beeldschermwerk voor de werknemers inventariseren. Dat gebeurt door middel van een Risico- Inventarisatie en -Evaluatie (RI&E) in het bijzonder een verdiepende RI&E beeldschermwerk. In deze RI&E worden alle risico's door beeldschermwerk onderzocht waarna een plan van aanpak wordt opgesteld om de risico's weg te nemen dan wel te reduceren. Je kunt hierbij denken aan risico's zoals werk- en pauzetijden, werkplekopstelling, de invloed van fysieke factoren en psychische factoren (werkdruk). Hierbij moet de preventiemedewerker erbij betrokken worden. Hij of zij kan hier een grote bijdrage leveren.

Periodiek Gezondheidskundig Onderzoek (PAGO)

Naast de verplichting van de RI&E geldt de dat de verplichting dat een werkgever een werknemer de gelegenheid biedt om een onderzoek te ondergaan zodat de risico's onderzocht worden die het werk met zich meebrengt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een specifiek onderzoek voor beeldschermwerkers om te beoordelen of een medewerker Arm, Nek en Schouderklachten heeft of visusonderzoek indien er gezichtsstoornissen zijn die het gevolg kunnen zijn van het beeldschermwerk.

Voorlichting en onderricht

Medewerkers dienen voorgelicht te worden over beeldschermwerk zodat ze op de hoogte zijn van de risico's van hun werk. Je kunt hierbij denken aan een algemene voorlichting over de gevolgen van beeldschermwerk en hoe medewerkers en de organisatie deze risico's zelf kunnen reduceren. Naast voorlichting is ook een goede instructie van belang. Denk aan een instructie over de werkplekopstelling; hoe stel je zelf je bureauhoogte in, de stoel en op welke hoogte dient het beeldscherm te staan. Ook hier kan je als preventiemedewerker een belangrijke rol spelen.

Checklist BAS

TNO heeft een instrument ontwikkeld om de fysieke belasting door beeldschermwerk te beoordelen de [checklist Beter achter je schermen \(BAS\)](#). Dit instrument beoordeelt het beeldschermwerk gedurende de hele werkdag, zowel op kantoor of op een ander locatie. Ook beoordeelt dit instrument alle werkzaamheden achter een scherm, dus ook achter een laptop, smartphone, tablet en reguliere computer.

Fysieke werkplek

Naast werktijden vormt de fysieke werkplek een belangrijk risico. Een goed ingestelde werkplek voor de individuele medewerker vormt dan ook de basis om klachten te voorkomen. Vooral als er met flexplekken wordt gewerkt en/of als medewerkers gebruik kunnen maken van de mogelijkheid om thuis achter een beeldscherm te werken is goede voorlichting en instructie essentieel.

Werkplekinstructie:

Begin altijd eerst met het instellen van de bureaustoel!

Instellen bureaustoel:

- hoogte zitting: zorg ervoor dat de knieën een hoek maken van 90°;
- diepte zitvlak: zorg ervoor dat er tussen de knieholte en de zitting een vuist (in de breedte) geplaatst kan worden;
- hoogte en breedte armsteunen: bij ontspannen schouders moeten de armsteunen zich onder de ellebogen bevinden;
- hoogte rugleuning: in het diepste gedeelte van de onderrug moet de zitter steun voelen van de rugleuning;
- rugleuning: de rugleuning geeft in ieder geval tot aan de schouderbladen steun.

Instellen bureau

- De bovenkant van het bureau (het werkvlak) bevindt zich nu op gelijke hoogte met de armsteunen.

Beeldscherm

- De bovenrand van het beeldscherm staat op ooghoogte en de afstand naar het beeldscherm is voldoende ver (meer dan 65 cm bij een 17" beeldscherm).

Toetsenbord

- Klap de pootjes van het toetsenbord in en zorg ervoor dat de polsen op het bureau rusten.

En dit ziet er in de praktijk als volgt uit:



Bron: <https://www.arbocatalogus-vo.nl/>

Er zijn diverse risico's die er voor kunnen zorgen dat een medewerker klachten krijgt als gevolg van beeldschermwerk. Ondanks dat de pauzetijden uit het Arbobesluit zijn geschrapt zijn deze risico's nog steeds reëel. Een RI&E zorgt ervoor dat de risico's boven tafel kunnen waarna er gedegen maatregelen kunnen worden genomen om de risico's van beeldschermwerk zoveel als mogelijk te voorkomen.

Lees meer:

[Toetsen van een RI&E](#)

[Wie voert de RI&E uit?](#)

[inrichting van de werkplek \(Arbowetweter\)](#)

[Lees meer op overzichtspagina RI&E](#)

Bron-URL: <https://www.werkenveiligheid.nl/rie/werkwijze/risico-beeldschermwerk-onderschat>