

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

[Home](#) > De thuiswerkplek: zo voorkom je klachten

## De thuiswerkplek: zo voorkom je klachten

---

Door Wendy Roescher op di, 07/04/2020 - 14:31

De praktijk

Achtergrondartikel



*[Lees ook: Draaiboek hoe te handelen bij een uitbraak van het coronavirus](#)*  
([Arbeidsveiligheid.net](#))

Onze technologie biedt veel mogelijkheden om plaats- en tijds ongebonden te werken. Veel mensen maken hier gebruik van en dat is fijn. Maar realiseer je je wel dat er ook zaken zijn waar je toch rekening mee moeten houden als je achter de pc kruipt.

Beeldschermwerk kan onder andere psychische klachten, oogklachten en klachten veroorzaken aan de Arm, Nek en Schouders (KANS) veroorzaken. Uit onderzoek komt naar voren dat de kritische grens beeldschermwerk op 6 uur per dag beeldschermwerk ligt. Als meer uur beeldschermwerk wordt verricht, stijgt de kans op lichamelijke klachten. Het risico wordt nog groter wanneer veel medewerkers die gedurende hun werk werken achter een beeldscherm ook in hun privétijd gebruik maken van een computer, tablet of mobiele telefoon.

## Voorkom zelf klachten

---

Wat kan een medewerker zelf doen om te voorkomen dat er klachten ontstaan? Naast een goede werkplek, is het verstandig om te kijken hoe je het werk minder belastend maakt. Een paar tips:

- Regelmatig (kort) pauzeren is makkelijk in te plannen, kost weinig tijd en brengt veel verlichting van het werk. Een (micro)pauze kun je inlassen door even iets te drinken, je armen te strekken of bijvoorbeeld een korte wandeling te maken.
- Daarnaast is het raadzaam om je taken regelmatig af te wisselen. Bel bijvoorbeeld een collega of klant in plaats van een mail te sturen.
- De meeste beeldschermwerkers zitten veel gedurende hun werkdag. Dit kan leiden tot bewegingsarmoede. Zorg er daarom voor dat je voldoende beweging krijgt als je een hele dag achter een computer hebt gezeten.

## Laptopgebruik

---

Veel mensen zitten thuis achter een laptop. Pas hiermee op. Het gebruik van een laptop, zonder extra middelen, vergroot de kans fors op het ontstaan van lichamelijke klachten. Wanneer je achter een laptop werkt, zorg er in ieder geval voor dat er gebruik wordt gemaakt van een losse muis, een los toetsenbord en een laptopverhoger. Hierdoor wordt voorkomen dat de gebruiker in een verkrampde houding achter een laptop werkt.

## 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 het alle werkzaamheden achter een scherm, dus ook achter een laptop, smartphone, tablet en reguliere computer.

## Werkplekinrichting

---

Een goede werkplek is de basis om lichamelijke klachten als gevolg van beeldschermwerk te voorkomen. Maar hoe moet deze werkplek worden ingesteld? Hieronder een korte instructie voor het inrichten van de werkplek (waar mogelijk).

### 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 je 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.

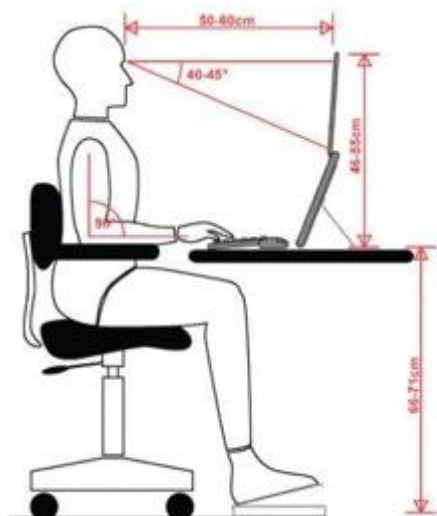
### Beeldscherm

- 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 (TNO- BAS helpt bij beeldschermwerk):



# Wetgeving & thuiswerkplek

---

De Arbowet geeft aan dat de werkgever moet zorgen voor een [veilige en een gezonde werkplek en werkomgeving](#). Om de risico's van beeldschermwerk op te sporen, is een (verdiepend) onderzoek bij beeldschermwerk verplicht. Hierbij moet ook een plan worden opgesteld om maatregelen te treffen tegen deze risico's. Dit wettelijke verplichte instrument wordt de [Risico Inventarisatie & Evaluatie \(RI&E\)](#) genoemd met bijbehorend plan van aanpak. Daarnaast moeten medewerkers worden voorgelicht over de gevaren van beeldschermwerk (en welke maatregelen genomen kunnen worden). Ook moet de medewerker een onderzoek worden aangeboden om te beoordelen hoe zijn gezondheid reageert op de risico's van beeldschermwerk ([Periodiek Arbeids Gezondheidskundig Onderzoek, PAGO](#)).

Deze verplichtingen gelden niet alleen voor de werkplek op kantoor maar ook indien een werknemer werkzaamheden verricht elders, bijvoorbeeld thuis. De thuiswerkplek moet ook voldoen aan de ergonomische eisen vanuit de Arbowet indien deze werkplek meer dan twee uur per etmaal wordt gebruikt. De kosten die verbonden zijn aan de naleving van deze regels mogen niet ten laste van de werknemer komen. De werkgever kan in dit geval middelen onbelast vergoeden, verstrekken of natuurlijk ter beschikking stellen. Er gelden hiervoor verschillende fiscale maatregelen indien aan het noodzakelijkheids criterium wordt voldaan.

## Niet verplicht?

---

Ook indien een medewerker niet verplicht vanuit huis werkt, heeft de werkgever een zorgplicht. De werknemer verricht immers werkzaamheden in opdracht van deze werkgever. Deze zorgplicht omvat in ieder geval een stuk voorlichting en onderricht over de risico's van beeldschermwerk en welke maatregelen men kan nemen zoals aanpassing van de werktijden, de werkwijze, werkplekinrichting en de organisatie van de werktaken.

### Lees meer:

[Thuiswerken, wat zijn de regels?](#)

[Nudging \(Arbeidsveiligheid.net\)](#)

[RSI-epidemie: beheersbaar of nog steeds een monster?](#)

### Zoekwoorden:

thuiswerken

beeldscherm instellen

beeldschermwerk

KANS

RSI

- [Toevoegen](#)

[Lees meer op overzichtspagina Preventie](#)

**Bron-URL:** <https://www.werkenveiligheid.nl/preventie/de-praktijk/de-thuiswerkplek-zo-voorkom-je-klachten>