

(Thuiswerkplek)inrichting: arbo

Woensdag 26 mei 2021: 10.15 -11.15 uur

Carolina Verspuij, SBI Formaat
Steven van Slageren, OR Consultancy



1

Even kennismaken, Expertise team Arbeid & Gezondheid

Waarvoor?

- Arbovragen
- Begeleiding
- Cursus
- (schriftelijk) Advies



Voor wie?

- Medezeggenschap
- Preventiemedewerker, deskundigen
- Arbocommissie
- HR

<https://www.sbiformaat.nl/arbo-gezondheid/>



2



OR Consultancy

Specialisten in medezeggenschap



*Steven van Slageren
Senior trainer/adviseur*

Governance

Fusies & overnames

Regels & afspraken

Internationalisering

Reorganisaties

HR-beleid & arbeidsvoorwaarden

Arbo & inzetbaarheid

Wij creëren ruimte voor mensen en betrokkenheid waar de inhoud complex is en besluitvaardigheid een vereiste

3

Inspiratiesessie: (thuis)werkplekinrichting: arbo

- Je eigen (thuis)werkplek
- Wetgeving
- Aanpak van risico's
- Algemene opmerkingen
- Aandachtsgebieden en de rol van de OR
- Thuiswerkovereenkomst
- Beantwoorden van vragen uit de Q & A



NB: Tijdens de presentatie kun je je vragen in de Q & A zetten



4

Check je eigen (thuis)werkplek

We zijn benieuwd hoe je eigen werkplek voor vandaag voor deze sessie eruit ziet.

Hieronder volgen 10 aandachtspunten waarbij je de score 0 of 1 kunt geven. Hoe hoger de score, hoe beter je werkplek is ingericht in het kader van arbo.



5

Belangrijke aandachtspunten:

1. Ik zit in de juiste houding op een goede (bureau)stoel
2. Mijn armen wordend op een juiste manier ondersteund
3. Mijn bureau staat op de juiste hoogte
4. Mijn beeldscherm staat op de juiste hoogte
5. Mijn beeldscherm staat op de juiste afstand
6. Ik werk met een los toetsenbord en losse muis
7. Mijn werkplek staat op de juiste positie t.o.v. het raam
8. Ik heb voldoende verlichting
9. Ik draag een beeldschermbril (indien nodig)
10. Ik heb een goede internetverbinding



6

Wetgeving



7

Burgerlijk Wetboek: zorgplicht werkgever



Artikel 7:658 BW

- Voorkomen dat de werknemer in de uitoefening van zijn functie schade lijdt
- De werkgever is aansprakelijk indien hij tekort schiet in zijn zorgplicht
- Tenzij
 - hij kan aantonen dat hij zijn zorgplicht is nagekomen
 - de schade het gevolg is van opzet of bewuste roekeloosheid van de werknemer
- Bewijslast werkgever



8

Wat zegt de Arbowet?

Arbeidsomstandighedenwet

Geldig van 01-01-2018 t/m heden

- Arbobeleid (art.3)
 - Werkgever voert beleid gericht op zo goed mogelijke arbeidsomstandigheden
- Voorlichting en onderricht (art. 8)
 - ook voor de thuiswerker!
- Risico-inventarisatie en -evaluatie (art. 5)
 - Diepgaand onderzoek
 - Beeldschermwerk
 - Psychosociale arbeidsbelasting



9

Wat zegt de Arbowet?

- PAGO (art. 18)
 - Werknemers gelegenheid oogonderzoek voor aanvang beeldschermwerk of bij oogklachten
- Kosten (art. 44 Arbowet)
 - Werkgever



10

Voorbeelden Arbocatalogi



- Arbocatalogus Rijk: <https://www.aofondsrijk.nl/arbocatalogus-rijk/arbocatalogus-beeldschermwerk/>
- Arbocatalogus Gemeenten: [Arboprofessional](http://arboprofessional.nl) - A&O Arbocatalogi (aeno.nl)
- Arbocatalogus Verzekeraars: [Tijd- en plaatsonafhankelijk werken](http://tijd-en-plaatsonafhankelijkwerken.nl) – Gezond Verbond

En nu ook afspraken in CAO's...



11

Huiswerkopdracht



Pak je RI&E en plan van aanpak van je organisatie

- Staat hier iets in over risico's beeldschermwerk?
- Worden in het Plan van aanpak concrete maatregelen, acties genoemd?
- Wordt er verwezen naar een diepgaand onderzoek beeldschermwerk?
- Wordt er iets aangegeven over thuiswerkplekken/thuiswerken?
- Wordt er iets aangegeven over voorlichting?
- Wordt er verwezen naar een diepgaand onderzoek PSA, ook in relatie met thuiswerken?
- Wordt het PAGO onderzoek beeldschermwerk benoemd?



12

Aanpak van risico's



13

Voorkomen van fysieke en mentale klachten



Werkhouding, minst belastende wijze



**Frequente pauzes,
Advies: max. 6 uur p/d beeldschermwerk**



Wissel beeldschermtaken af met andere taken



Vermijd pieken, zorg voor regelmogelijkheden



Ergonomisch optimale werkplek



14

Werkinhoud en -organisatie

- Afwisseling van taken
- Verschil in moeilijkheidsgraad van de taak
- Zelfstandig werken
- Contactmogelijkheden
- Werkdruk
- Ongewenst gedrag
- Werktijden
- Scholing

En blijf in beweging!



15

Beter achter je schermen (BAS) vragenlijst

- Voorkomen van KANS klachten bij schermwerkzaamheden
- Ontwikkeld in opdracht van het ministerie van SZW
- <https://www.fysiekebelasting.tno.nl/nl/instrumenten/bas/>



BAS (BETER ACHTER JE SCHERMEN)



16

Informatie over **gezond** thuis werken

Praktische tips voor thuiswerkers om mentaal en fysiek gezond te blijven



Vitaal Thuiswerken - Contact en Afspraken
Video | 03-09-2020



Vitaal Thuiswerken - Houding
Video | 03-09-2020



Vitaal Thuiswerken - Afwisseling en Beweging
Video | 03-09-2020

<https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/fit-en-vitaal-thuiswerken>

