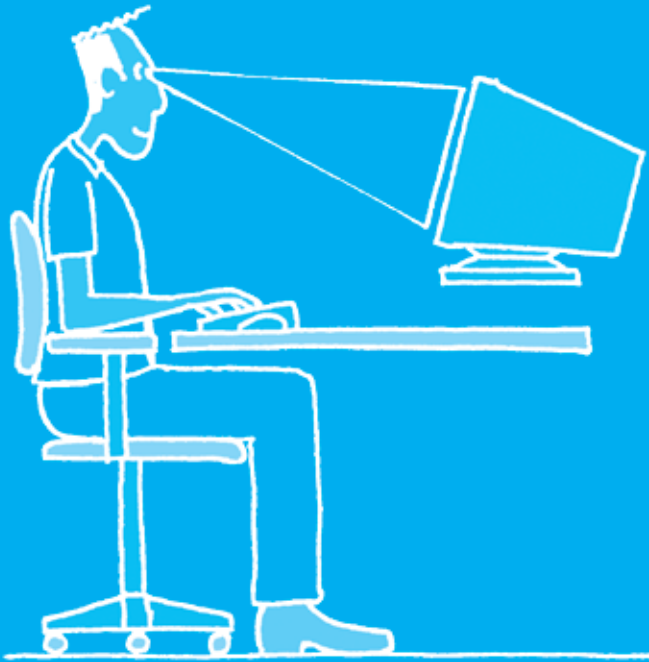




17 Beter beeldschermwerk

FYSIEKE BELASTING

Praktijkinformatie



- **Praktijkrichtlijnen**
- **Micropauzes, neem ze**
- **Gedrag speelt een rol**

Beter beeldschermwerk

Tip 1



Tip 2



Tip 3



Tip 1

Stel je werkplek goed in. Begin met je stoel goed in te stellen. Ga op de stoel zitten en zorg dat je bovenbenen horizontaal zijn, plaats je knieën in een hoek van 90° graden en je voeten vlak op de grond. Zorg voor een goede ondersteuning van je bovenbenen en een ruimte van ongeveer twee vingers tot een vuist tussen je kuit en de zitting. Verder moet je de steun van de rugleuning voelen in je onderrug. De arMLEUNINGEN stel je in op zo'n manier dat je er met je onderarmen ontspannen en vlak op kunt rusten, zonder dat je je schouders hoeft op te trekken. Stel de hoogte van je werkblad zo in dat het dezelfde hoogte van je arMLEUNINGEN heeft of net erboven als je met je arMLEUNINGEN onder het bureaublad wilt schuiven. Bij een niet instelbaar bureau kun je de pootjes verhogen met houten blokjes of verlagen door de vloer te verhogen met een voetenbankje. Het beeldscherm moet ongeveer

op ooghoogte of iets eronder en recht voor je staan op ongeveer arMLEUNINGEN afstand. De hoogte kun je gemakkelijk aanpassen door een pak kopieerpapier onder het beeldscherm te plaatsen. Gebruik de muis zo dicht mogelijk bij het toetsenbord en ondersteun de arm goed door het bureaublad, je arMLEUNINGEN of arMLEUNINGEN te gebruiken. Gebruik de muis afwisselend links en rechts en gebruik ook functiecombinatietoetsen. Beweeg de muis met je gehele arm en laat de muis regelmatig los.

Tip 2

Neem regelmatig een pauze of een micropauze. Bij een pauze verlaat je ook echt even je werkplek. Een micropauze is een zeer korte onderbreking van je werk. Je ontspant even bewust en gaat pas daarna weer verder. Ook zo'n korte micropauze helpt!

Tip 3

Doe regelmatig even een ontspannende oefening. Er zijn veel voorbeelden van dit soort oefeningen: kijk wat je zelf het prettigst vindt of gebruik de speciale pauzesoftware die je om de zoveel tijd vanzelf een oefening laat zien die je meteen uit kunt voeren.

De hele dag achter het beeldscherm

In de zorg werken vrijwel alle medewerkers zo nu en dan achter een beeldscherm. Sommigen werken zelfs bijna de hele dag achter de computer. Door het vele zitten (soms in een verkeerde houding), weinig afwisseling, stress, een hoge werkdruk en het te lang en eenzijdig werken met muis of toetsenbord ontstaan soms ernstige klachten aan nek, schouder, armen en polsen. Dat heet RSI of tegenwoordig ook wel CANS (Complaints of Arm, Neck en Shoulder). Deze aandoening kan wel degelijk voorkomen worden. Voorkomen is vooral ook in dit geval beter dan genezen omdat het herstel bij dit soort klachten vaak zeer moeizaam verloopt.



Let op de Praktijrichtlijnen

Zorg allereerst voor een goede ergonomische werkplek. Daarnaast mag je volgens de Praktijrichtlijnen niet langer dan twee uur achter elkaar beeldschermwerk doen. En dit mag dan in totaal weer niet langer dan vijf tot zes uur per dag duren. Als je achter een beeldscherm werkt, zit je vaak ook lang. De Praktijrichtlijn voor zitten geeft aan dat je niet langer dan twee uur achter elkaar moet zitten. Ook hiervoor geldt dat de grens hiervoor in totaal ligt op vijf tot zes uur per dag.

Micropauzes: neem ze!

Om te voorkomen dat je lang in dezelfde houding achter het scherm blijft zitten, is het verstandig om regelmatig kleine pauzes te nemen. We noemen deze pauzes 'micropauzes'. Je zet bijvoorbeeld de prullenmand of de printer zo ver weg dat je wel moet opstaan van je stoel. Er is ook speciale software (bijvoorbeeld via www.stopr.si.nl) die je waarschuwt als je te lang achter je scherm zit. Deze programma's onderbreken niet alleen je werk maar laten je ook een oefening zien die je vervolgens kunt doen. Probeer ook eens een andere muis, of gebruik je andere hand om de muis te bedienen. Er zijn ook steeds meer spraakgestuurde pc's, waardoor je niet meer hoeft te typen. De computer zet jouw stem automatisch om in tekst. Tot slot is het natuurlijk essentieel dat je op de juiste wijze zit en dat je de tafelhoogte en de monitor goed instelt. In deze folder krijg je een aantal basistips voor beter beeldschermwerk. Meer informatie, speciale checklisten en soorten hulpmiddelen vind je in de speciale digitale RSI Toolkit: zie www.gezondenzeker.nl/ergocoaches.



Sta elke tien minuten even op

Zitten komt niet alleen voor bij beeldschermwerk. Ook bij het herstellen van kleding, het machinaal grasmaaien, het sorteren van CSA-instrumenten of het vouwen van schone was. En ook als je vergadert en niet te vergeten pauzeert, zit je natuurlijk. Op zichzelf is zitten niet slecht voor je lichaam. Maar blijf bewegen, ook al moet je veel zitten. Neem als vuistregel dat je elke tien minuten één keer opstaat. Ook zie je steeds meer sta-steunen. Dat zijn krukjes waarop je half zit en half staat. Je kunt zitten ook afwisselen met staan. Er zijn tegenwoordig ook bureaus of werktafels voor in de keuken die je zodanig in hoogte kunt verstellen dat je afwisselend staand en zittend kunt werken. Kijk eens op www.pregoplus.nl.



Fout

Goed

Werkdruk leidt uiteindelijk tot gespannen werkhoudingen en dat kan aanleiding zijn tot klachten. Pak je rust, neem pauzes en probeer met ontspannen schouders te werken.

Ook gedrag speelt een rol

Het is helaas niet zo dat je vanzelf goed zit en goed werkt als je maar de juiste stoel en beeldschermwerkplek hebt. Als ergocoach coach je je collega's om die stoel en werkplek optimaal in te stellen en te gebruiken, regelmatig pauzes te nemen en te blijven bewegen. Wees creatief in je adviezen. Een van de instellingen die meedeed aan de best practice-wedstrijd van het Ergocoach-project was het Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk. Daar ontwikkelden de ergocoaches een systeem waardoor er elke ochtend bij het opstarten van de computers een tip op het scherm verschijnt. Maar er zijn ook andere creatieve 'trucjes': lekker ruikende soep verleidt mensen ook om even een loopje nemen. En een waterautomaat leidt tot regelmatig drinken én plassen: dubbele pauzes dus!

De inhoud van deze folder is mede ontwikkeld in het kader van het project GoedGebruik, in opdracht van ZonMW. Deze folder maakt deel uit van de serie Praktijkinformatie voor ergocoaches en is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de schrijvers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze folder. Ondanks de informatie in deze uitgave zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gevolgd moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie in deze folder. Niets uit deze uitgave mag gebruikt worden zonder bronvermelding. Auteurs: JJ Knibbe, NE Knibbe. Illustraties: Auke Herrema.

Een uitgave van Gezond & Zeker in de zorg van Stichting RegioPlus in samenwerking met Bureau LOCOmotion (Zoetermeer, 2009).

81981

Meer informatie over de preventie van fysieke belasting en agressie in de zorg? Kijk op:

www.gezondenzeker.nl

