

## WERKBLADEN BEELDSCHERMWERK EN RSI / KANS

Set 1. Werkbladen 1A en 1B

Set 2. Werkbladen 2A t/m 2G

Set 3. Werkbladen 3A en 3B

Werktijden/Pauzes en Werkdruk/Ontspanning.

Werkplek/Hulpmiddelen en Werktechniek/Houding.

Werkomgeving/Omgevingsfactoren.

### Waarom deze werkbladen?

- In de Gehandicaptenzorg neemt in de ondersteunende diensten én in de directe zorg het beeldschermwerk toe, b.v. het maken van verslagen, digitale programma's waar mee gewerkt wordt of de e-mail.
- Als je beeldschermwerk doet, maak je veel herhaalde of repeterende kleine bewegingen. Je loopt daarbij het risico dat je weinig (spier)ontspanning hebt en dat je de bewegingen krampachtig uitvoert. Hierdoor neemt de doorbloeding van je armen, nek en schouders af. Meestal heb je dat zelf niet in de gaten.
- Het gevolg is dat je lichamelijke/fysieke klachten kunt ontwikkelen, die in een gevorderd stadium moeilijk over gaan en thuis aanwezig blijven. Je hebt dan chronische klachten aan je armen, nek of schouders, zoals pijnklachten, tintelingen in de vingers, doofheid/gevoelloosheid in de hand, een branderig gevoel in de arm of krachtverlies.
- Vaak worden deze klachten RSI (Repetative Strain Injuries) genoemd. Ook spreekt men wel van een "muisarm". Tegenwoordig heet dit ook wel KANS of CANS: Klachten Arm Nek Schouder of Complaints Arm Neck Shoulder. Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 4 werknemers RSI / KANS klachten heeft, met dus risico's op ziekte en verminderde productie.
- Uit onderzoek blijkt ook dat er naast de fysieke belasting vaak een samenhang is met andere oorzaken als de werkdruk/psychische belasting, de houding/werktechniek en de hulpmiddelen/werkplek en omgeving. Om een volledige risicoanalyse te doen, moeten deze aspecten met de erbij behorende set werkbladen ook beoordeeld worden.

### Doel van deze werkbladen, voor wie zijn ze bedoeld en welke onderwerpen?

- Het doel van deze werkbladen is om risico's op RSI / KANS op te sporen bij het verrichten van beeldschermwerk/arbeid. Aan de hand van de geconstateerde risico's kan een plan van aanpak gemaakt worden om deze risico's te verminderen of weg te nemen met uit te voeren acties.
- De werkbladen zijn zo ontworpen dat er een vaste volgorde in zit om een volledige risico analyse te doen. **Het is daarom verstandig om de werkbladen met de opeenvolgende nummering te volgen vanaf 1A t/m 3B.**
- De medewerker kan zelf met de werkbladen RSI/KANS helpen voorkomen, verminderen of wegnemen. Deskundigen als preventiemedewerkers, therapeuten en ergocoaches kunnen de werkbladen gebruiken om collega's die regelmatig beeldschermwerk verrichten preventief of curatief te adviseren. Leidinggevenden kunnen de medewerkers verzoeken of verplichten om de werkbladen door te nemen en een plan van aanpak te maken, in overleg met de leidinggevende.
- Er zijn 3 sets met werkbladen:
  - Set 1 met werkblad 1A en 1B over *Werktijden/Pauzes en Werkdruk/Ontspanning***, met vragen en tips gericht op het voorkomen of tegengaan van fysieke- of psychische overbelasting door beeldschermwerk.
  - Set 2 met werkblad 2A-2G over *Werkplek/Hulpmiddelen en Werktechniek/Houding***, met adviezen en tips gericht op de risico's van fysieke overbelasting door de houding en/of de werktechniek. Dit gecombineerd met de benodigde tips voor de hulpmiddelen en de inrichting van de werkplek om RSI / KANS te voorkomen.
  - Set 3 met werkblad 3A en 3B over *Werkomgeving/Omgevingsfactoren*** met vragen en tips gericht op de risico's van de omgeving bij het verrichten van beeldschermwerk (licht, verlichting, warmte, kou, lawaai/onrustige omgeving).



#### Secretariaat P&O in de Gehandicaptenzorg

##### Gabriëlle en Esther:

- Ons werk bestaat voor een groot deel uit beeldschermwerk.
- Voorlichting over de risico's van beeldschermwerk voor onze teamleden én andere medewerkers in onze organisatie, is belangrijk om klachten en uitval helpen te voorkomen.