



Beeldscherm ergonomie

Kantoor- vs. Thuiswerk

Hoe gewijzigde risico's nieuwe kennis en vaardigheden van de gebruiker vragen om deze risico's te beheersen.

VOOR BETER LEVEN EN WERKEN



Erik Saathof

- Register Bedrijfsfysiotherapeut
- Projectgroep revisie NPR 1813:2016
- Voorzitter Human Factors NL congrescommissie 2019-2021

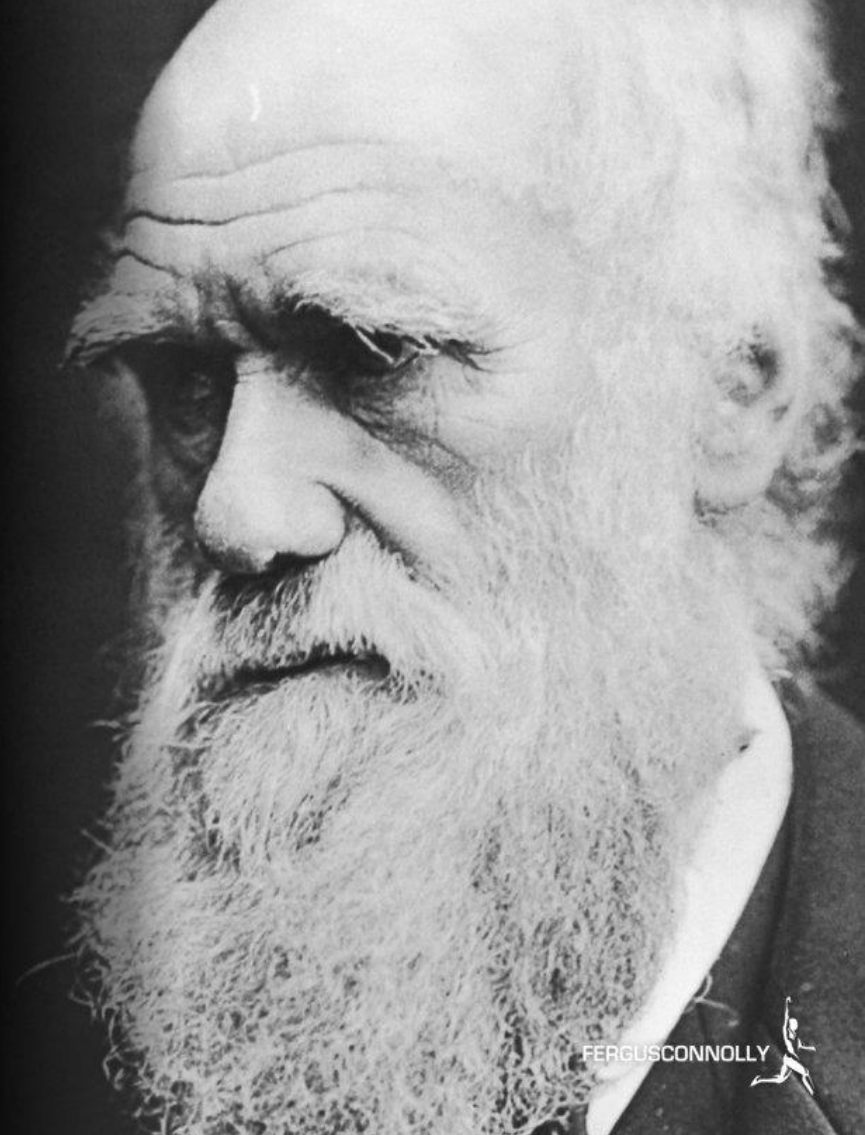


VOOR BETER LEVEN EN WERKEN



“It is not the strongest of the species that survive, nor the most intelligent, but the one most responsive to change.”

- Charles Darwin



FERGUSCONNOLLY



VOOR BETER LEVEN EN WERKEN

 HUMAN
FACTORSNL
vereniging voor ergonomie

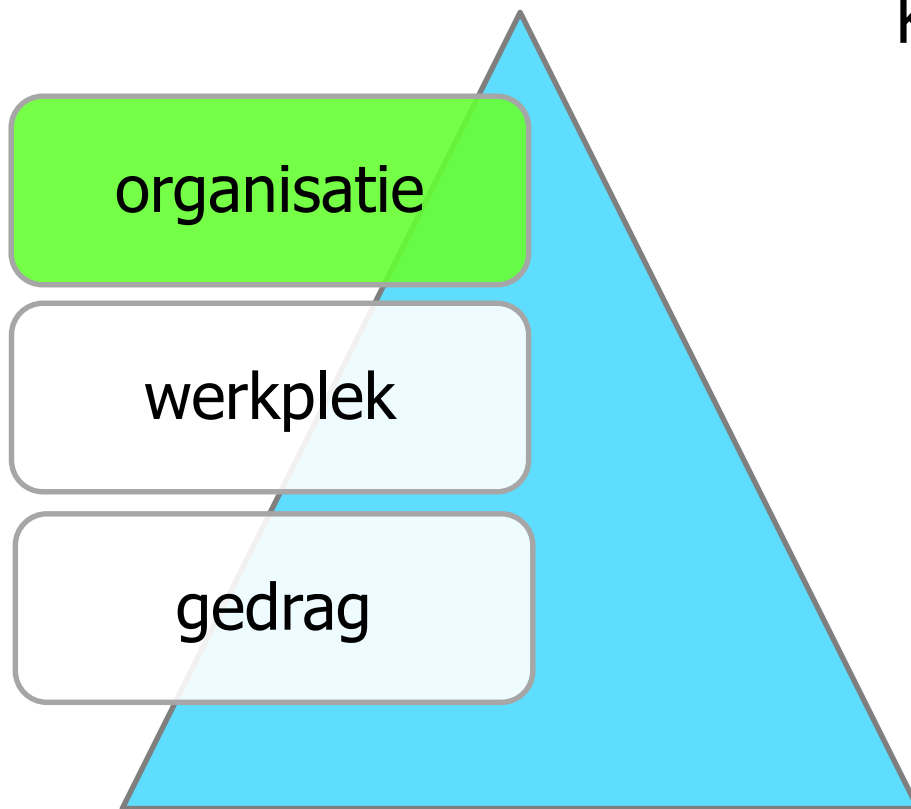
○ Arbowet - beeldschermwerk en risico's

- Gezichtsvermogen
 - Fysieke belasting
 - ~~Mentale belasting~~
(Sedentair gedrag)
- KANS
 - Lage rugklachten



Arbeidsrisico's en invloed

AH-strategie



Kantoor

±

±

±

Thuis

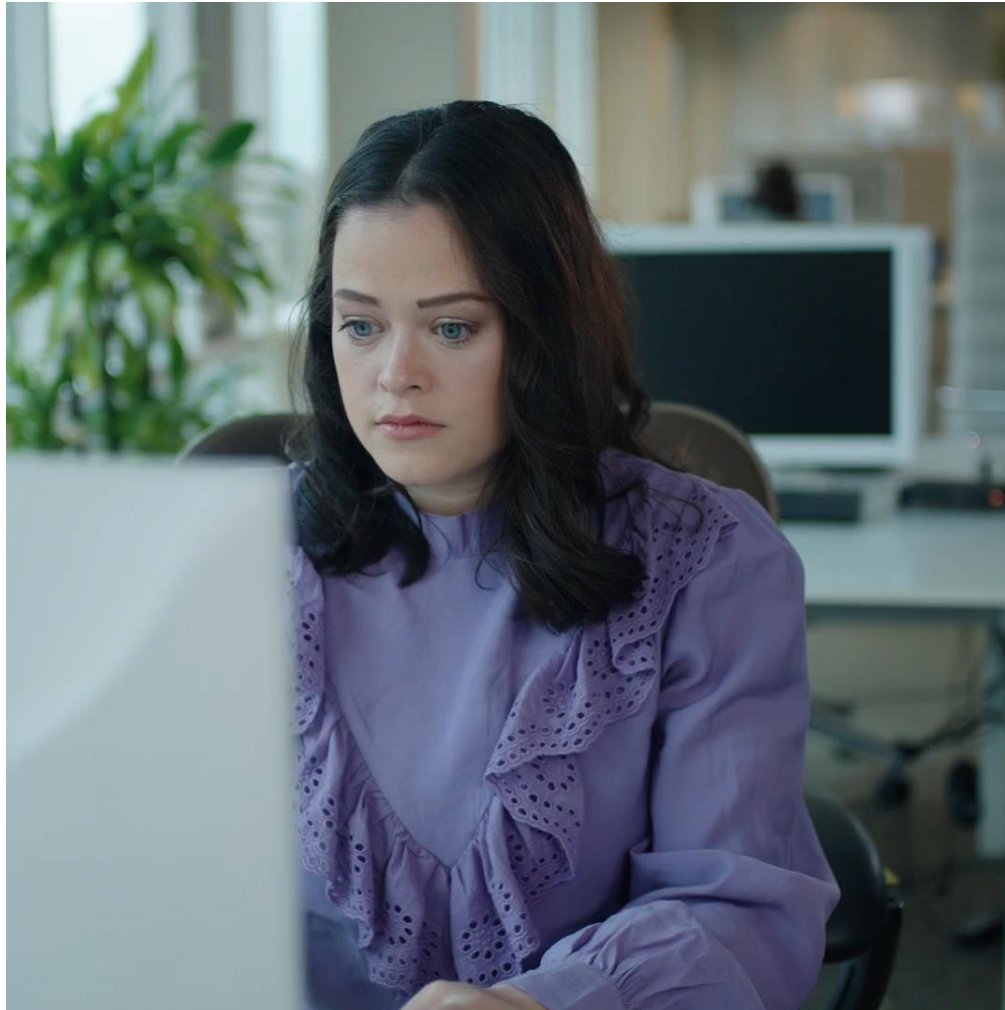


○ Wat zien we na 1 jaar

- Het ontbreken van beheersmaatregelen zoals op kantoor zorgt voor toename van risico's.
- Thuiswerkers zijn onvoldoende in staat om de toegenomen risico's in te schatten en deze te managen.
- Het faciliteren van een 'arbo-conforme' thuiswerkplek is een uitdaging
- Productfabrikanten bieden 'deskundige ondersteuning'
- Nauwelijks preventie of toezicht



Campagne Lichamelijke onderbelasting biedt uitkomst



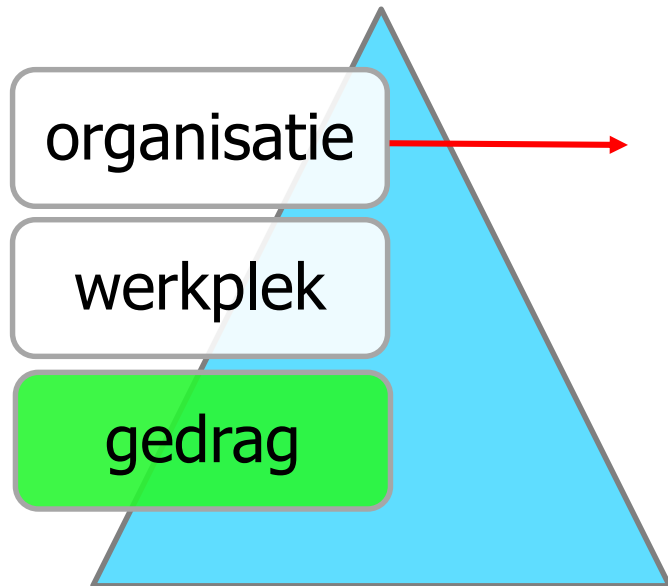
ELK HALFUUR EVEN BEWEGEN

**ZET OOK
DE STAP!**

SCHEMA 1 BEWEGESHEMA TIJDENS JE WERKDAG (KANTOOR/THUISWERKPLEK)

*Kruis aan wat je hebt gedaan / *Pas tijden aan op eigen werkdagritme

8:30	Begin je dag met bewegen: Doe een 10 minuten ochtendyoga (rek- en strekoefeningen). Op YouTube vind je voorbeelden zoals deze video's 1 (Engels), 2 en 3 .	11:30	Bel staand.	15:00	Doe een huishoudelijke taak Zoals de was in de wasmachine doen, de vaatwasser uitruimen of een rondje stofzuigen.
9:00	Pak koffie of thee.	12:00	Haal wat water.	15:30	Haal wat water.
9:30	Oefening: stretch je rug 1. Blijf op twee benen staan of op twee billen zitten. 2. Buig ontspannen je rug zijwaarts naar links, zover als je kunt. Je voelt een stretch aan de rechterzijkant van je rug. 3. Breng de rug weer rechtop. 4. Herhaal deze beweging aan de rechterkant, waardoor je aan de linkerkant van je rug een stretch voelt.	12:30 13:00	Gebruik je pauze om te bewegen: Doe een aantal oefeningen, zoals bijvoorbeeld in de eerste vijf video's van deze afspeellijst .	16:00	Loop bij een bilateraal overleg buiten.
10:00	Neem een micropauze: Strek je benen voor 60 seconden.	13:30	Aanspannen en ontspannen van de billen: 5 tot 10 seconden vasthouden en weer ontspannen.	16:30	Sta op voor 60 seconden.
10:30	Ontspan je schouders: Trek je schouders op en laat ze los. Doe dit 10 keer achter elkaar.	14:00	Bel lopend.	17:00	Oefening: Hakken billen 1. Ga een stukje lopen in een rustig tempo. 2. Houd je bovenlichaam recht. 3. Tik tijdens het lopen om en om met je rechter- en linkerkant je bil aan. 4. Herhaal dit voor 1 minuut.
11:00	Oefening: Lunges Let op: Het is van groot belang om de lunge goed uit te voeren anders kun je last krijgen van je knieën. Hier vind je een video van een goed voorbeeld. 1. Ga rechtop staan met je voeten vlak bij elkaar. 2. Stap met één been naar voren, buig je knie en zorg dat je met je onderbeen in een hoek van 90 graden staat. 3. Zak met je achterste been naar beneden tot de knie (bijna) de grond raakt. 4. Stap dan je been terug zodat je weer rechtop staat. 5. Wissel van been en herhaal de beweging 10 keer.	14:30	Oefening: Streck je pols! 1. Streck je arm recht voor je uit met je handpalm naar boven gedraaid. 2. Streck je vingers zo ver mogelijk naar je lichaam toe. 3. Pak met je andere hand je vingers vast en trek je hand nog iets verder naar je lichaam toe. 4. Je voelt nu de stretch over je hele arm en in je vingers. 5. Wissel na 5 seconden van arm.	17:30	Ga een rondje wandelen na je werk.



Risico's in zijn moeilijk beïnvloedbaar, daarom wordt zwaar ingezet op gedrag.

- participatie samenleving
- eigen verantwoordelijkheid gezondheid

Verwacht positief effect op alle klachten

- Argument is zitten
- Bijvangst is visus, KANS, lage rug klachten

VOOR BETER LEVEN EN WERKEN

Voordelen

HEDGE'S 3S's IDEAS

TO PREVENT DIGITAL EYE STRAIN

20/20/20



TAKE A
**20
SECOND
BREAK**



EVERY
**20
MINUTES**



LOOK AT
SOMETHING
**20
FEET
AWAY**

For a 7.5 hrs c
a total of:

- 5 hours/sitti.
- 2 hours of sta
- 0.5 hours of m
- 16 sit-to-stand transitions

AMERICAN OPTOMETRIC ASSOCIATION

ing ■ Stretching
nell.edu/CUESitStandPrograms.html)

The **Pomodoro** Technique



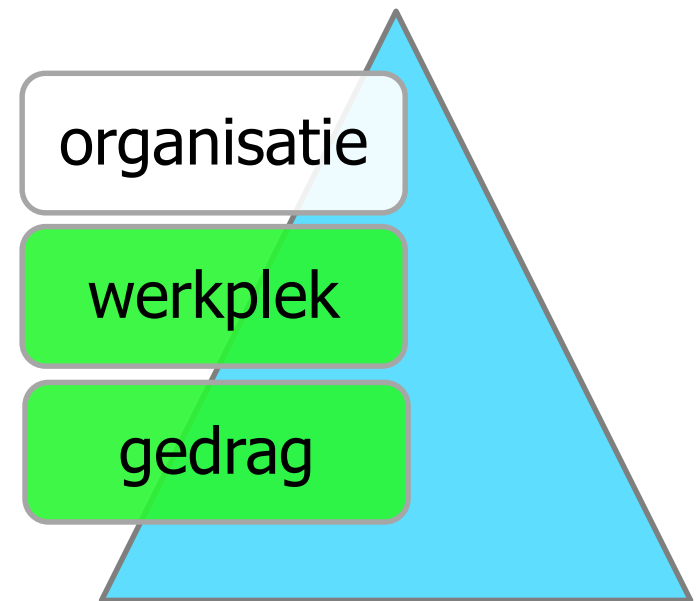
DO MORE (in less time)

○ Nadelen



○ Wat resteert voor wie niet wil of kan bewegen?

Blijvend toegenomen risico's in de;



Bij afwezigheid van een preventie adviseur is medewerker op zichzelf aangewezen.



○ Wat moet een werknemer weten en kunnen?

Waar kan hij/zij deskundige ondersteuning vinden bij klachten?

**IK LUISTER LIEVER
NAAR MIJN LICHAAM**

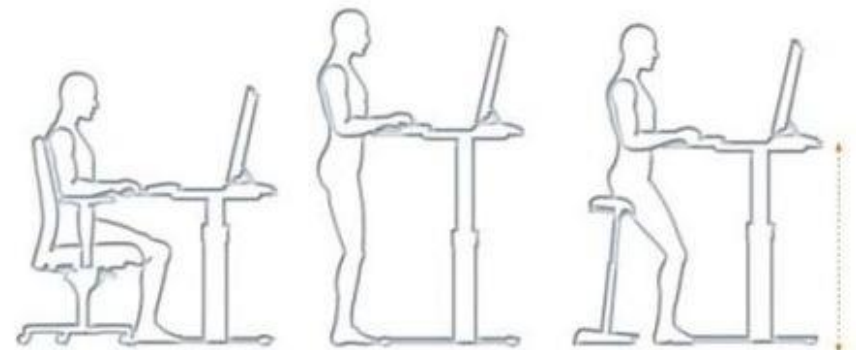
**DAN NAAR
DE DOKTER**

Loesje

Voorkomen van rugklachten?

Causaal geen relatie met zitten!

- Hoe stel ik mijn stoel in?
- Zou ik moeten staan?



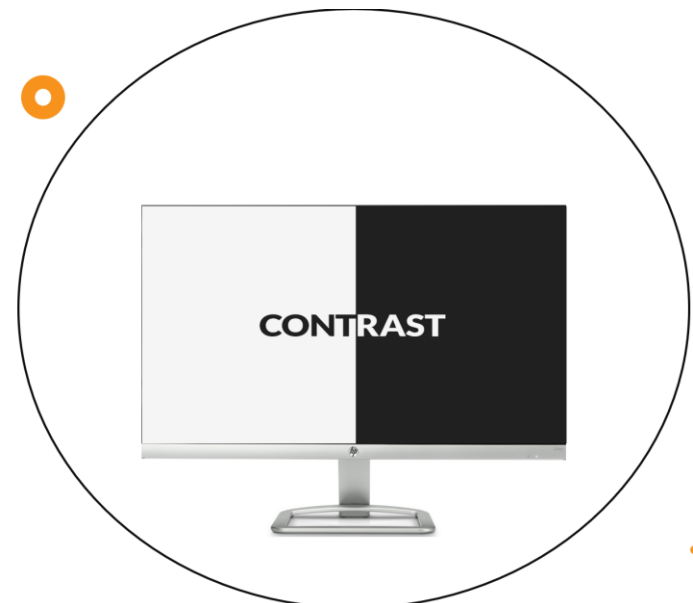
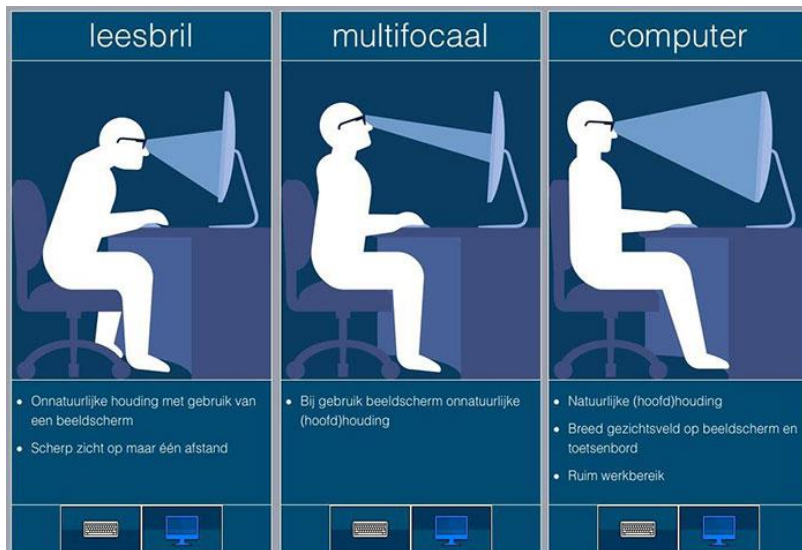
Voorkomen van oogklachten

Welke bril gebruik ik?

Hoe plaats ik mijn monitor?

Hoe reduceer ik contrast?

Brightness instellingen?



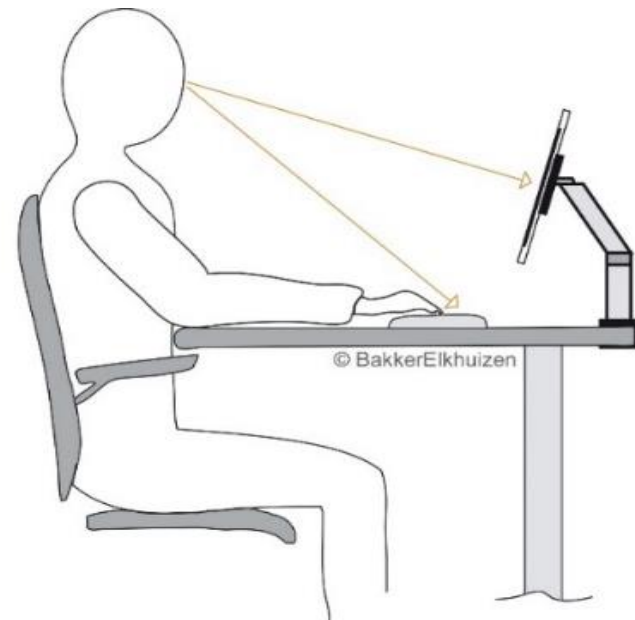
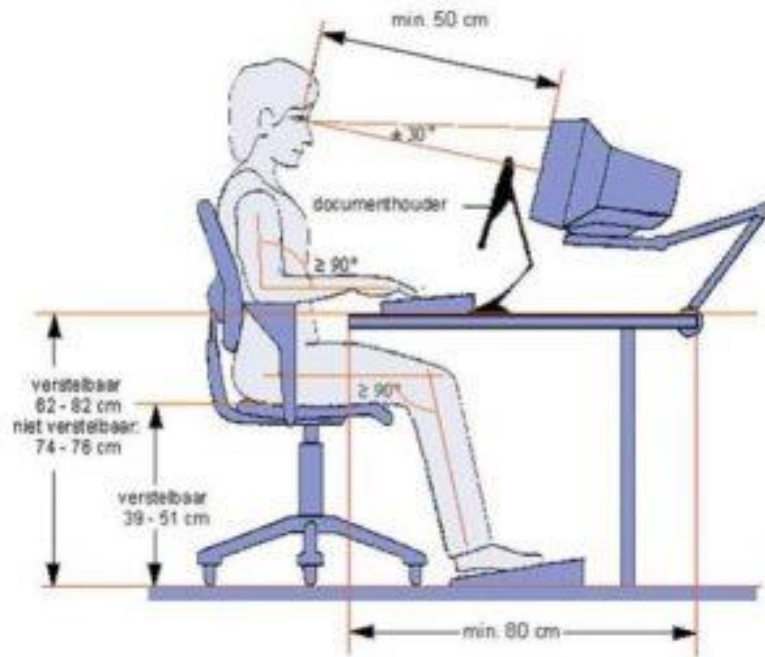
Voorkomen van KANS

Hoe ondersteun ik mijn armen?

Type ik blind of niet?

Muis of functietoetsen?

Herstelmomenten?



○ Hoe nu verder?

- Het is curatie en preventief curatief niet altijd eenvoudig het juiste te doen.
- Een goede basis is een randvoorwaarde, gedeelde verantwoordelijkheid voor werkgever en werknemer.



- Herinner je je nog je 1ste rijles?
Is het niet eens tijd?





AFSLUITING

BEDANKT VOOR UW AANDACHT