

## Maak je beeldschermwerk zo optimaal mogelijk

Werk je vaak met een beeldscherm, sta dan regelmatig stil bij je veiligheid en gezondheid. Beeldschermwerk kan er een grote invloed op hebben. Het gaat vaak om zittend werk dat uren achter elkaar in dezelfde houding wordt verricht. Hoe je dit ervaart en hoe je fysiek reageert, hangt af van onder meer de inrichting van je werkplek, de inhoud van de taak, de werkdruk, de werksfeer, de sociale contacten tijdens het werk en je fysieke fitheid.

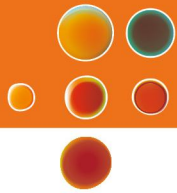
### *Werken met veilige apparatuur in een gezonde omgeving*

Uit onderzoek komen allerlei klachten naar voren die kunnen samenhangen met beeldschermwerk. Het gaat bijvoorbeeld om vermoeidheidsklachten, spier-, pees-, zenuw- en gewrichtsklachten aan nek, schouders en armen, hoofdpijn, vermoeidheid of irritatie van de ogen en huidirritaties. Veel van deze klachten vallen onder de term RSI (Repetitive Strain Injuries, overbelastingklachten als gevolg van repeterende bewegingen).

### Oorzaken

Waar deze klachten precies vandaan komen en wat de exacte oorzaken zijn, is niet helemaal duidelijk. Mogelijke veroorzakers zijn:

- de tijdsduur van het beeldschermwerk
- niet-ergonomisch (ingesteld) kantoormeubilair
- de eenzijdigheid van het werk
- langdurig in dezelfde houding werken met het lichaam terwijl de armen en/of handen repeterend werk doen
- werkdruk en stress
- onvoldoende herstelmomenten (micropauzes)
- te weinig sociaal contact
- lawaai veroorzaakt door computers, printers en andere apparatuur



Om gezondheidsklachten te voorkomen kun je diverse maatregelen nemen, voor zowel, de **werkplekinrichting, de apparatuur, de werkomgeving als ook jezelf.**

## Werkplekinrichting

### Stoel :

Stel eerst de zithoogte in, zodat je bovenbenen ongeveer horizontaal zijn met de voeten plat op de grond. Vervolgens stel je de zitdiepte van de zitting in zodat je een vuistbreedte tussen de zitting en je knieholte hebt. De rugleuning stel je in zodat het dikke gedeelte van

de leuning in de holte van je onderrug zit, net boven de broekrand. De arMLEUNINGEN moeten voldoende steun bieden aan de onderarm en de schouders niet omhoog duwen. Bij plaatsen van de armen op de leuningEN bevinden de ellebogen zich in een hoek van circa 90 graden. Soms kun je stoel in zijn geheel nog kantelen, of de hoek van de rugleuning nog instellen.

## Werkomgeving

### Ruimte en verlichting:

Vermoeidheid van de ogen kan te maken hebben met de verlichting van de werkomgeving. Veel mensen zijn zo gewend aan spiegeling van verlichting en zon op het beeldscherm, dat ze vergeten er iets aan te doen. Zorg ervoor dat kunstmatige verlichting zodanig is aangebracht en uitgevoerd dat je de informatie op het beeldscherm goed kunt lezen. Voorkom verblinding en hinderlijke spiegeling op het scherm. Belangrijk hierbij is dat je de zonwering zelf kunt instellen.

### Geluid, warmte en vochtigheid:

Beeldschermapparaten veroorzaken meestal niet meer dan een licht gezoem. Toch kan dit geluid in combinatie met andere apparatuur hinderlijk zijn. Ook kunnen beeldschermen hoge pieptonen geven, die je nauwelijks bewust in je opneemt maar die je werk ongemerkt beïnvloeden.



Beeldschermen stralen veel warmte uit. In een werkvertrek zorgt een beeldscherm voor net zoveel warmte als één persoon. Besteed daarom aandacht aan het warmte- en vochtigheidsklimaat. Misschien zijn maatregelen nodig. Kijk wel uit dat je dan niet op de tocht komt te zitten. Vraag eventueel deskundig advies.

## **Jezelf : de mens en computer**

Langdurig en eenzijdig beeldschermwerk kan een nadelige invloed hebben op je gezondheid. Vaak merk je daar in het begin nauwelijks iets van. Voel je wel pijn, tintelingen of stijfheid, dan is er vaak al sprake van enige weefsel schade. Wacht dan niet langer en vraag advies aan een deskundige of je leidinggevende.

Wissel je werkhouding zoveel mogelijk af, sta minimaal elk uur even op en beweeg voor circa 5 minuten. Een loopje naar de printer, water- of koffieapparaat!

De kans op gezondheidsklachten wordt nog groter als de werksfeer slecht en de werkdruk hoog is. Maak dit soort situaties bespreekbaar. Zorg voor een goede bescherming van jezelf. De informatie die je moet verwerken op je werk, moet aansluiten bij jouw mogelijkheden.

## **Werktafel:**

Stel je werktafel op goede hoogte in: Op gelijke hoogte als je armleningen of net erboven wanneer je met de armen op het werkblad afsteunt tijdens beeldschermwerk. Is het werkblad niet instelbaar kun je het verhogen met blokken. Wanneer het te hoog is, kun je gebruik maken van een voetenbankje.

Voorkom spiegelen werktafels (bureaus) of werkbladen, want die zijn vermoeiend voor je ogen. Creëer voldoende ruimte op, rondom en onder het werkvlak zodat je niet alleen comfortabel kunt werken, maar ook al je spullen kwijt kunt en voldoende beenruimte hebt. Zorg ervoor dat je zo weinig mogelijk hoofd- en oogbewegingen maakt. Gebruik daarom bijvoorbeeld een documenthouder wanneer je veel met documenten werkt.

## **Apparatuur**

### **Beeldscherm:**

Plaats het beeldscherm recht voor je op ongeveer armlengte afstand. Het is raadzaam je beeldscherm zo te plaatsen dat de bovenkant van het scherm op wenkbrauwhoogte zit. De monitor met circa zeven centimeter verhogen is voor de meeste mensen voldoende. Je kunt dit doen met een pak papier of het bekende



telefoonboek, maar er zijn uiteraard ook professionele verhogers. Kies dan een in hoogte verstelbare.

De tekst op het beeldscherm moet goed leesbaar zijn: scherp en groot genoeg en met voldoende afstand tussen de tekens en de regels. Het beeld mag een hinderlijke flikkering of andere vormen van instabiliteit vertonen. Voorkom glans en spiegeling. Die worden vaak veroorzaakt door niet aangepaste verlichting, het ontbreken van zonwering, of doordat het beeldscherm niet haaks op het raam staat. Je moet het contrast tussen de tekens en de achtergrond zelf eenvoudig kunnen bijstellen en aanpassen aan de verlichting van de omgeving. Met gebruik van een flatscreen zijn bovenstaande problemen vaak al opgelost en creëer je meteen meer werkruimte.

## **Toetsenbord:**

Zorg voor voldoende ruimte vóór je toetsenbord, zodat je voldoende steun voor je armen en handen hebt. In een normale werkhouding moeten de tekens op het toetsenbord goed leesbaar zijn. Om te voorkomen dat de toetsen spiegelen, kun je kiezen voor een mat oppervlak. De voorkeur gaat uit naar een zo plat mogelijk toetsenbord, zonder de pootjes uit te klappen. Dit zorgt voor een minder hoge spierbelasting van de onderarmen dan wanneer het toetsenbord gekanteld is.

## **Muis:**

Ook het muisgebruik kan voor klachten zorgen. De ergonomische muis die voor iedereen geschikt zou zijn, bestaat echter niet. Diverse factoren bepalen welke muis geschikt voor jou is: onder meer de grootte van je hand, hoe vaak je 'muist', wat je met de muis doet en de plaats van de muis. Laat je hierover door een deskundige adviseren. Enkele tips: gebruik naast de muis ook functietoetscombinaties en bedien de muis afwisselend met de linker- en de rechterhand. Je kunt de muis instellen voor links- en rechtshandige, dat maakt het switchen een stuk makkelijker. Laat je hand niet op de muis 'plakken' wanneer je de muis niet bedient. Frequent loslaten dus!