

Checklist gezond beeldschermwerk

Heb je klachten?

Wil je weten of je KANS-klachten (Klachten aan Arm, Nek of Schouder) hebt en of er in je werk risico's zijn voor het ontstaan van KANS-klachten, vul dan onderstaande checklist in. Je krijgt direct suggesties voor verbetering. Vink de vragen aan die je met 'ja' kan beantwoorden en tel de punten:

- Heb je in de **afgelopen 3 maanden** last gehad (tintelingen, pijn, vermoeidheid) aan je nek, armen, handen of vingers? (1 punt)
- Heb je in de **afgelopen week** last gehad (tintelingen, pijn, vermoeidheid) aan je nek, armen, handen of vingers? (1 punt)
- Heb je voortdurend pijn aan je nek, armen, handen of vingers, ook als je niet werkt? (2 punten)
- Heb je in de afgelopen 3 maanden minder goed kunnen werken (verzuim, minder beeldschermwerk dan je zou willen, extra pauzes voor herstel) doordat je last had van klachten aan je nek, armen, handen of vingers? (2 punten)

0 punten

Je hebt momenteel geen KANS-klachten.

1 punt

Je hebt beginnende KANS-klachten. Dat kan samenhangen met je werk. Voorkom dat die klachten erger worden. Vul onderstaande vragen in en kijk hoe je knelpunten kunt verminderen.

2 punten

Je hebt KANS-klachten. Dat kan samenhangen met je werk. Verminder je klachten door onderstaande vragen in te vullen en te kijken hoe je knelpunten kunt verminderen.

3+ punten

Je hebt KANS-klachten die het noodzakelijk maken maatregelen te nemen. Beantwoord de vragen op de volgende pagina en kijk waar verbeteringen mogelijk zijn. Neem zo nodig contact op met de bedrijfsarts om je klachten en eventuele oplossingen te bespreken.

Klachten verminderen

Vul de vervolgvragen in voor iedere plek waar je **meer dan 2 uur** op een dag werkt. Dat kan op kantoor zijn, maar ook thuis. Bij iedere vraag krijg je direct advies over wat je kunt verbeteren. Tevens zie je verwijzingen naar oplossingen in de arbocatalogus met meer informatie. Hoe meer vragen je met 'ja' kunt beantwoorden*, hoe bewuster je omgaat met beeldschermwerk en hoe kleiner de risico's op KANS.

Vervolgvragen (inclusief adviezen)		Ja	Nee
1.	<p>Gebruik je voor je werkzaamheden meer dan 6 uur per dag een computer (desktop, laptop of tablet)?</p> <p><i>Advies: Wissel regelmatig langdurig beeldschermwerk af met andere taken. Overleg met je leidinggevende of team in het werkoverleg of het mogelijk is om het aantal uur beeldschermwerk te beperken of de taken anders te verdelen.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<p>Beschik je over mogelijkheden om je werktempo, werkmethode, werkvolgorde en pauzemomenten zelf te kiezen?</p> <p><i>Advies: Bespreek met je leidinggevende of team of er mogelijkheden zijn om je regelmogelijkheden te vergroten.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<p>Wissel je het beeldschermwerk na maximaal 2 uur af met andere werkzaamheden (zonder een beeldscherm) of een pauze van minimaal 10 minuten?</p> <p><i>Advies: Voor het lichamelijke herstel is het nodig om beeldschermwerk na twee uur af te wisselen met ander werk of een pauze te nemen van minimaal 10 minuten. Sla dit niet over! Zie voor meer informatie de oplossing pauzes bij beeldschermwerk.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<p>Maak je regelmatig gebruik van sneltoetsen als alternatief voor de muis en het gebruik van menu's?</p> <p><i>Advies: lees in de oplossing sneltoetsen wat voor jou goede mogelijkheden zijn om de sneltoetsen te leren en zo sneller en met minder belasting te werken.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<p>Weet je hoe je je werkplek gezond hoort in te stellen?</p> <p><i>Advies: Zo nee, bekijk dan eerst de oplossing werkplek instellen en ga dan pas door met de vragen hieronder.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<p>Werk je wekelijks langer dan twee uur op een dag met een laptop of een tablet zonder een los toetsenbord en muis?</p> <p><i>Advies: gebruik bij langer dan twee uur werken met een laptop of tablet altijd een los toetsenbord, een losse muis. Lukt dat niet, gebruik de laptop of tablet dan alleen voor kortdurend beeldschermwerk. Voor meer informatie lees de oplossingen werken met tablet en smart phone of ergonomisch gebruik laptop.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7.	<p>Werk je wekelijks langer dan twee uur op een dag met een laptop of een tablet zonder een los toetsenbord en muis?</p> <p><i>Advies: gebruik bij langer dan twee uur werken met een laptop of tablet altijd een los toetsenbord, een losse muis. Lukt dat niet, gebruik de laptop of tablet dan alleen voor kortdurend beeldschermwerk. Voor meer informatie lees de oplossingen werken met tablet en smart phone of ergonomisch gebruik laptop.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<p>Zit je altijd recht voor je beeldscherm?</p> <p><i>Advies: verander je werkplek zo dat je voeten, knieën en hoofd in de richting van het beeldscherm wijzen. Verplaats zo nodig spullen op je werkplek, of gebruik een documenthouder tussen het toetsenbord en het beeldscherm. Voor meer informatie zie de maatregel werkplek instellen.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<p>Kun je de tekens op het beeldscherm scherp zien? (Staat het beeldscherm op zo'n afstand dat je ogen zich niet extra hoeven in te spannen om de tekens op het beeldscherm gemakkelijk te kunnen lezen?)</p> <p><i>Advies: Zet het beeldscherm op een afstand (tenminste 50 cm) dat je de tekens makkelijk kunt lezen. Moet je daarvoor het beeldscherm te ver weg zetten, dan heb je misschien een beeldschermbril nodig.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<p>Staat de bovenrand van je scherm op of net onder ooghoogte?</p> <p><i>Advies: Als je blind typt, werkt het prettiger als je je hoofd steeds rechtop kan houden. De bovenrand van het beeldscherm staat dan op ooghoogte. Type je niet blind en moet je steeds van het toetsenbord naar het scherm kijken, dan mag het beeldscherm ook onder ooghoogte staan. Zet het beeldscherm op de hoogte die voor jou passend is. Bij een laptop gaat dat via een laptopverhoger of een laptophouder. Zie voor meer informatie werkplek instellen.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	<p>Is op je beeldscherm alleen zichtbaar wat je wilt zien (geen spiegelingen)?</p> <p><i>Advies: Stel je bureau anders op, kantel het beeldscherm een beetje of sluit de lichtwering achter je.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	<p>Staat je beeldscherm zo opgesteld dat je niet tegen het daglicht in kijkt?</p> <p><i>Advies: Het is vermoeiend voor je ogen als er fel daglicht in je ogen valt van achter je beeldscherm vandaan. Stel je bureau anders op of sluit de lichtwering.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13.	<p>Is je bureau groot genoeg om je werk goed te kunnen doen?</p> <p><i>Advies: Kijk of je spullen van je bureau kunt verwijderen die je niet zo vaak nodig hebt of gebruik een documenthouder tussen je toetsenbord en beeldscherm. Heb je nog steeds niet genoeg ruimte? Bespreek dat dan met je leidinggevende.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	<p>Kun je je stoel zo instellen dat je comfortabel kunt zitten? Hierbij is het volgende belangrijk:</p> <ol style="list-style-type: none"> de zitting staat zo hoog dat de knieën een hoek maken van ongeveer 90°. de armsteunen zijn ingesteld op ellebooghoogte (of je gebruikt het bureaublad als steun voor je onderarmen); de voorrand van de zitting knelt niet tegen de onderbenen; de onderrug wordt goed ondersteund; de stoel is breed genoeg voor een comfortabele zit. <p><i>Advies: kijk naar de oplossingen werkplek instellen om verbeteringen aan te brengen.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	<p>Staat je bureaublad net zo hoog ingesteld als de armsteunen? Dat betekent dat als je ontspannen rechtop zit, het bureaublad en de onderkant van de ellebogen op dezelfde hoogte zijn.</p> <p><i>Advies: verlaag/verhoog het bureaublad of gebruik bij een te hoog bureaublad een voetensteun. Voor meer informatie zie de oplossingen werkplek instellen.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	<p>Heb je voldoende beenruimte achter je bureau? Dat wil zeggen dat je benen en voeten geen last hebben van obstakels onder het bureaublad.</p> <p><i>Advies: Verwijder de spullen die onder het bureaublad in de weg staan. Lukt dat niet, gebruik deze plek dan niet langer dan 2 uur voor beeldschermwerk.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	<p>Heb je last van hinderlijk geluid op je werk?</p> <p><i>Advies: Laat het collega's weten als je last hebt van geluid dat zij produceren. Maak afspraken over het omgaan met geluidshinder. Bespreek met je leidinggevende wat oorzaken en oplossingen kunnen zijn.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Laatste check:

- ✓ Met de bovenstaande vragenlijst heb je handvatten zodat je er alles aan kunt doen om gezond met een beeldscherm te werken. Dus stel je werkplek goed in, let op je houding achter je bureau, gebruik sneltoetsen en neem je pauzes etc.
- ✓ Te hoge werkdruk heeft een belangrijke invloed op het verergeren van KANS-klachten. Om te weten hoe hoog je werkdruk is en wat je daaraan kan doen kan je je eigen [werkdruk analyseren](#).
- ✓ Gezond beeldschermwerk werkt alleen als je de adviezen en tips ook echt toepast, ook als het druk is. Jij bent zelf verantwoordelijk om er alles aan te doen om gezond te werken. Lees ter inspiratie de [column gewoontedieren](#).