

Gebruik van apps: voordelen en risico's

Technologische ontwikkelingen zoals de toepassing van apps en handige software gaan snel. Iedere dag komen er mogelijkheden bij. Met een juiste inzet hiervan kunnen werknemer en arboprofessional gezond werken bevorderen. Aan de andere kant zijn aan het gebruik van apps en andere technologische hulpmiddelen ook risico's verbonden. Een overzicht van voordelen en risico's, inclusief enkele actuele voorbeelden.

Kansen van de arbo-smartphone

In een smartphone zitten meer dan 10 sensoren. Ook kan er eenvoudig een losse meetsensor op worden aangesloten. Hierdoor kan het apparaat een praktisch hulpmiddel zijn bij het herkennen en registreren van arborisico's. In een kantooromgeving valt bijvoorbeeld te denken aan het meten van:

- hinderlijk en schadelijk geluid;
- stress;
- computergebruik;
- zitgedrag;
- bewegen;
- verlichting;
- temperatuur;
- kooldioxide in de lucht;

Daarnaast kunnen apps een rol spelen bij voorlichting en instructie.

Kansen genoeg, maar zijn er ook risico's?

Uiteraard zijn er ook risico's. Het is het goed om die te kennen, zodat je er slim en verstandig mee om kunt gaan. Je moet in ieder geval rekening houden met:

1. Apps en sensoren die niet geijkt of onnauwkeurig zijn. Hierdoor kunnen gebruikers risico's over het hoofd zien, of juist ten onrechte risico's signaleren. Zo hebben veel apps om geluid te meten een (te) grote afwijking. Anno 2016 is de enige app die voldoende nauwkeurig meet die van de iPhone. Deze heeft een afwijking van maximaal 2 dB(A).
2. Onbetrouwbaarheid bij afwezigheid van een goed meetprotocol. Iedere arboprofessional weet hoe en wanneer hij moet meten. Van een gemiddelde werknemer mag dat echter niet zomaar worden verwacht. De opstelling van de meter, het moment van meten en de duur van een meting zijn essentieel voor een goede interpretatie.

Tip: voorkom dat je te snel reageert op mogelijk onbetrouwbare metingen. Vraag altijd eerst waarmee de meting is gedaan en hoe deze is uitgevoerd:

- geluid meet je op het moment dat er waarschijnlijk te veel lawaai is;
- CO2 meet je als er gedurende enige tijd veel mensen in een ruimte zijn.

3. Mogelijke risico's van elektromagnetische velden. Om apps met sensoren op afstand (bijvoorbeeld via een telefoon) te gebruiken is wifi, 3G/4G of bluetooth nodig. Deze netwerken geven straling af. Er zijn geen studies die wetenschappelijk aantonen dat deze straling gezondheidsschade oplevert. Maar er is ook geen onderzoek dat effecten volledig uitsluit. Nederland neemt (nog) geen maatregelen ter bescherming hiervan, omdat het effect nog niet wetenschappelijk bewezen is. Maar [andere landen](#) doen dat wel om het zekere voor het onzekere te nemen. Vooral voor kwetsbare hersenen van kinderen.

Tip: wees voorzichtig met ongebreideld gebruik van apparatuur met straling.

4. Privacyproblemen en onveilige opslag. Apps slaan gegevens op en wisselen die soms ook uit. De uitdaging is ervoor te zorgen dat die niet in verkeerde handen kunnen vallen, of gebruikt worden op een manier die je niet bedoeld hebt of wenselijk vindt. Stel bijvoorbeeld dat een stoel het zitgedrag van een werknemer registreert. Dan mag de resulterende informatie niet op individueel niveau bij de leidinggevende terecht komen. Laat staan dat hij die gebruikt in een gesprek met de werknemer. De opslag en beveiliging van data is een belangrijk punt van aandacht.

Tip: maak bij het vastleggen van gegevens goede afspraken over privacy en beveiligde opslag. Zorg dat het verzamelen ervan anoniem en op groepsniveau plaatsvindt.

5. Een app gebruiken is nog geen verandering! Het meten van gezondheidsfactoren of gedrag kan wel een goed begin zijn om verandering in gang te zetten. Of een motivator vormen om gedragsverandering vol te houden.

Tip: lees de [speerpunten bij gedragsverandering](#) <link naar pdf over gedragsverandering> om te zien wat er nog meer nodig is om duurzaam tot gedragsverandering te komen.



Enkele voorbeelden

Slimme stoelen:

- Langdurig zitten is ongezond. Er bestaan stoelen die meten hoe lang een medewerker zit en stimuleert hem met een lichte trilling om regelmatig op te staan. Aan het einde van de dag ziet de werknemer op een app hoe gezond zijn zitgedrag van de dag was. De app geeft ook voorlichting. En complimenten bij goed gedrag.
- Langdurig een ongunstige houding aanhouden is ongezond. Daarom bestaan er ook stoelen die meten of een werknemer langdurig in een verkeerde houding zit. De werknemer krijgt feedback, waarbij even onderuit zitten niet meteen wordt afgestraft. Verder is het mogelijk om met behulp van een cloud oplossing groepsgegevens te verzamelen. Hierbij kun je desgewenst ook de bezettingsgraad van de stoelen meten.

Stress meten:

- In 2015 is een polsband ontwikkeld die stress objectief meet via huidweerstand. Dit hulpmiddel is vooral bedoeld om op groepsniveau zonder vragenlijsten te meten hoe stress varieert gedurende de dag en de week. Zo is eventuele stress te koppelen aan specifieke werktaken, werkomstandigheden, werktijden en incidenten. Anno 2016 is deze meter alleen nog beschikbaar in combinatie met onderzoek (voor de arboprofessional). Het is de bedoeling dat de sensor binnen een paar jaar is ingebouwd in een smartwatch.

Gezondheidsapps:

- Er bestaan vele gezondheidsapps voor de smartphone of smartwatch. Van stappenteller tot dieetcoach, en van slaapapps tot het vastleggen van je medische dossier. Ook zijn er apps die samenwerken met externe meters om temperatuur of CO2-niveaus te registreren.

Slimme software:

- De oude pauzesoftware die bijhield of iemand voldoende pauzes nam is vervangen door veel [slimmere software](#) voor gezond beeldschermwerk. Hierbij gaat het naast het aantal uren computerwerk en pauzes ook over sneltoetsen, werkhouding, werkplekinrichting, energie, e-mailmanagement en oefeningen. Eigen zeggenschap van gebruikers staat centraal en het doel van deze software is om de energie en concentratie van de werknemer op peil te houden.

Meer informatie

Het [Kennisdossier Digitale media en technologie](#) gaat in op de kansen en bedreigingen die samenhangen met de opkomst van nieuwe digitale media (software) en technologie (hardware) op de werkplek. De focus ligt daarbij op de gevolgen voor arboprofessionals, werknemers en werkgevers. Het dossier beperkt zich tot het gebruik en de toepassing van mobiele arbo applicaties en bijbehorende randapparatuur.

Arbocatalogus Verbond van Verzekeraars

Gebruik van Apps

Beschikbaar gesteld door Ergo-Balans, © Huub Pennock, 2016.