

## Kansen en bedreigingen

# De arboprof gaat digitaal

Het is belangrijk dat werk veilig en gezond is. Hoe kan de arboprofessional daar technologische innovaties bij inzetten? In dit artikel staat wat er zoal beschikbaar is en of u er ook echt iets aan hebt.

tekst Huub Pennock

**G**ezonde medewerkers met een gezonde werkdruk ervaren meer werkplezier, zijn productiever en verzuimen minder. Een arboprofessional en een werkgever kunnen effectief bijdragen aan gezonde medewerkers door slim gebruik te maken van technologische innovaties. Een stoel die je feedback geeft als je verkeerd of te lang achter elkaar zit, een polsband die stress meet ...

Of arbo-apps die metingen en registraties doen?

Technologische ontwikkelingen gaan snel. Onder meer in de gezondheidszorg. Zo maakt telemedicine diagnoses stellen op afstand mogelijk. Google ontwikkelt een contactlens die het glucosegehalte in het traanvocht kan meten en patiënten gebruiken een eventrecorder om thuis

een hartritmestoornis te 'vangen' en door te sturen naar het ziekenhuis. De arbozorg volgt, waarbij handige apps, innovatieve stoelen en compacte meetapparatuur in de werkomgeving of op het lichaam de eerste stappen zijn. Met een juiste inzet kan de arboprofessional door handig gebruik van die technologische innovaties de duurzame inzetbaarheid van medewerkers positief beïnvloeden.



### Smartphone als arboprof

In een smartphone zitten meer dan 10 meetsensoren en er is eenvoudig een extra losse meetsensor op aan te sluiten. Handig te gebruiken om arborisico's te meten, zoals geluid, temperatuur, CO<sub>2</sub> en UV-straling. Daarnaast kan de smartphone een rol spelen in een efficiënte arbozorg en -informatievoorziening: herkennen en registreren van risico's, voorlichting en instructie digitaal op zak en inspecteren van de werkomgeving of werkzaamheden. Kansen genoeg, maar er zijn ook risico's. Apps en sensoren die niet geijkt of onnauwkeurig zijn, bijvoorbeeld, waardoor gebruikers risico's over het hoofd zien of juist onnodig risico's signaleren. Zo bestaan er tientallen apps

om geluid te meten, maar zijn afwijkingen van 4-15 dB(A) meer regel dan uitzondering. Dat zijn te grote marges. De iPhone (Apple) kan met een juiste geluidmeet-app de afwijking beperken tot 2 dB(A). Bij sommige apps voeren leveranciers verbeteringen door, maar dan moet de gebruiker wel updaten. Daarnaast is ook de wijze van meten (een vast meetprotocol) van wezenlijk belang. Want onbetrouwbare resultaten door een onkundige meetwijze van 'leken' liggen anders snel op de loer.

### Stress meten

Philips ontwikkelde een polsband die stress objectief meet via de huidweerstand. De medewerker kan de polsband 24 uur per dag dragen, zodat die tijdens het werk de variatie in stress vastlegt. Anonieme opslag voorkomt sturing op individueel niveau. Deze polsband is vooral bedoeld om op groepsniveau zonder vragenlijsten en over de dag en week gespreid te meten hoe de stress varieert. Op deze manier is bij een groep rij-examinatoren het verloop van de stressopbouw gedurende de dag gemeten. Door na ieder examen incidenten en omstandigheden aan te vinken, konden de onderzoekers pieken in de werkdruk koppelen aan incidenten en omstandigheden. Ook konden ze zo de invloed van pauzes en het aantal examens per dag vaststellen. Met deze innovatieve polsband kan de arboprofessional objectief de mate van stress koppelen aan werktaken, werkomstandigheden, werktijden en incidenten. Individuele gebruikers kunnen hun opbouw van spanning herkennen en zien welk soort gedrag en interventies helpt om hun stress te verminderen.

## De praktijk

Technische mogelijkheden genoeg, maar wat gebeurt er in de praktijk mee? Over die vraag bogen vijftig professionals uit de verzekeringsbranche zich tijdens een bijeenkomst van hun branchevereniging het Verbond van Verzekeraars. Want: net als in veel andere dienstverlenende beroepen zitten medewerkers in de sector veel achter hun bureau. Ze maken steeds meer gebruik van techniek, op steeds meer momenten. Extra risico's op klachten zou je denken, maar kansen zijn er ook. De aanwezigen werden bijgepraat door Kees Peereboom van vhp human performance, Ronald Hoevers van PRISMA Arbozorg en Huub Pennock van De Goede Praktijk. Ook maakten zij kennis met apps, de polsband van Philips en de 'slimme bureaustoel'. Conclusie: kansen en bedreigingen liggen dicht bij elkaar. Daarom probeert het Verbond zijn leden zo goed mogelijk te ondersteunen. Met dit soort bijeenkomsten, en ook via gezondverbond.nl: een handig overzicht van risico's en oplossingen voor gezond werken.

### Slimme stoelen

De Axia Smart Active zit eruit als een gewone bureaustoel, maar onder de bekleding zit wetenschappelijk geteste technologie die het zitgedrag meet. Langdurig zitten is ongezond, maar in steeds meer beroepen is de stoel niet meer los te denken van de medewerker. De medewerker stimuleren om op de juiste manier te zitten en regelmatig op te staan, is een hele uitdaging. Deze innovatieve bureaustoel helpt een handje. De stoel geeft een trilsignaal als het tijd is om even op te staan en via een app kan de gebruiker op elk moment van de dag zien hoe goed hij het doet. De Axia Smart Chair gaat nog een stap verder. Via sensoren in de zitting en rugleuning meet hij wanneer een medewerker te lang in een ongunstige houding zit. Zo krijgt de medewerker feedback over zijn eigen zitgedrag, waarbij even onderuit zitten niet meteen wordt afgestraft. De gebruiker krijgt complimenten als hij goed heeft gezeten en praktische adviezen als zijn zitgedrag voor verbetering vatbaar is. Een cloud-systeem kan van meerdere Smart Chairs groepsgegevens verzamelen.

### Kanttekeningen

Technologische apparaten slaan gegevens op en wisselen die soms ook uit. Privacy-afspraken voorkomen dat die gegevens in verkeerde handen vallen en zijn dan ook belangrijke randvoorwaar-



den om met dit soort apparaten aan de slag te gaan. Goede beveiliging en procedures kunnen privacyproblemen grotendeels ondervangen. Meten gebeurt op individueel niveau. De uitdaging is juist om resultaten op groepsniveau te verzamelen, zodat de arboprofessional risicoanalyses kan opstellen voor functies, afdelingen of organisaties. En op basis daarvan oplossingen naar voren kan brengen. De kans bestaat dat analyses en maatregelen op individueel niveau blijven hangen. Vaak gaat gezonder leven en werken vooral over gedragsverandering. Zoals anders zitten en eten, meer bewegen, tijdig pauzeren, incidenten vermijden of taken vaker afwisselen. De technologie heeft alleen effect als dat andere gedrag ook lukt. Veel ongezond en risicovol gedrag echter is geautomatiseerd door onze hersenen. Daar denken we niet meer bij na. Dan is een SMART geformuleerd voornemen om ander gedrag te laten zien een noodzakelijk voorwaarde, maar het is niet genoeg. Daarnaast is het nodig ons 'automatische' ongezonde gedrag te beïnvloeden. Wat daarbij goed kan helpen is dat de medewerker zelf (en niet alleen de arboprofessional) de noodzaak daarvan ziet, dat hij goede alternatieven heeft voor oude gewoontes, dat hij feedback krijgt als het nodig is te veranderen en dat hij snel na dat gedrag wordt beloond. «

**Huub Pennock** is adviseur gezond werken bij Ergo-balans en De Goede Praktijk en vice voorzitter van Human Factors NL, vereniging voor ergonomie.