Provikmo
ADMB preventie

Preventiebeleid bij beeldschermwerk

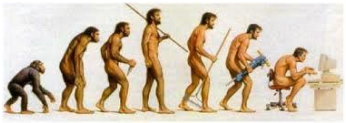
Infosessie ergonomiebeleid op kantoor
Oktober 2014
Team Ergonomie

Inhoud

- Ergonomie : wat en wie?
- Ergonomie : waarom?
  - Wetgevend kader: KB Beeldschermwerk
  - Vermijden van klachten
- Ergonomie: hoe?

Ergonomie: wat?

'Ergonomie tracht op basis van de kennis van de kenmerken van de mens, om werksituaties, zodanig te ontwerpen dat (1) de veiligheid en de gezondheid van de mens gewaarborgd zijn en (2) dat er efficiënt gewerkt wordt. '



Ergonomie: wie?

- Preventiedienst is altijd te laat …
- Ergonomie in de bedrijfscultuur:
  - **Directie**: overkoepelend
  - Personeelsdienst: onthaalbeleid, periodieke opleidingen, organisatie arbeidstijden, thuiswerk, …
  - Aankoopdienst: aankoop meubilair, hulpmiddelen, …
  - Facility: inrichting gebouwen, lay-out kantoren, verlichting, …
  - IT: aankoop software/hardware, beleid laptop/desktop, …
- Preventiedienst **ondersteunt** !

Provikmo ADMB preventie

Concreet:

- **Voorstudie:**
  - Wetgeving
  - Normen
  - Richtlijnen
  - Participatieve aanpak
- **Bestelbon en bijlage aan bestelbon:**
  - Gewenste vereisten
- **Bij levering:**
  - Attest Gewenste vereisten
  - Instructies door leverancier aan gebruikers
- **Bij indienstname:**
  - Aftoetsing vereisten
  - Instructies ok?

Provikmo ADMB preventie

Ergonomie: waarom?

- Wetgevend kader: KB Beeldschermwerk 27/08/1993
- Vermijden van klachten en verzuim
- Hoger werkcomfort

Provikmo ADMB preventie

KB Beeldschermwerk 27/08/1993

- Van toepassing op alle werkposten uitgerust met een beeldscherm
- Behalve:
  - Bestuurdersplaatsen in voertuigen of machines
  - Computersystemen in transportmiddelen
  - Kassasystemen
- Van toepassing op alle medewerkers die gewoonlijk en gedurende een aanzienlijk deel van de arbeidstijd BSW verrichten
  - Concreet: min. 2 uur onafgebroken of min. 4u met onderbrekingen

Provikmo ADMB preventie

KB Beeldschermwerk 27/08/1993

- Verplichtingen werkgever:
  - Analyse
  - Nemen maatregelen
  - Werktijd organiseren
  - Opleiding organiseren
  - Informeren
  - Medisch toezicht: KB 24/04/2014 tot wijziging van diverse bepalingen inzake welzijn op het werk: aantal bepalingen gaan in vanaf 01/01/2016

Provikmo ADMB preventie

KB van 24 april 2014 tot wijziging van diverse bepalingen inzake welzijn op het werk

- verplicht gezondheidstoezicht voor de werknemers, die onderworpen zijn aan het risico beeldschermwerk, wordt opgeheven
- In plaats daarvan
  - een vijfjaarlijkse specifieke risicoanalyse en passende preventiemaatregelen
  - indien nodig aangevuld met een bevraging of een ander instrument dat peilt naar de werkomstandigheden van de werknemer
  - Indien nodig blijkt, medisch onderzoek bij PA-AG

Provikmo ADMB preventie

Multidisciplinaire richtlijn computerwerk (NL)

- Relatie tussen computergebruik en acute/chronische pijn van arm, nek en schouders
  - Verminderen duur
  - Aangepast meubilair
  - Aangepaste muis
  - Toetsenbord weinig effect
  - Pauzes aanbevolen
  - Fysieke training positief voor schouderpijn
- Zittend werk: sit less, move more
  - Stawerkplekken
  - Meer bewegen
- Oogklachten

Provikmo ADMB preventie

10

Hoger werkcomfort = beter werken

- Goede werkplek werkt aangenamer
- Men voelt zich beter tijdens het werk
- Efficiëntie en kwaliteit van het werk verhoogt

Provikmo ADMB preventie

Vermijden van klachten

- Hele resem klachten kunnen ontstaan door BSW
- Maar: meeste kunnen vermeden worden door maatregelen
- Prevalentie:
  - Onderzoek omtrent nek- en schouderklachten:
    - 50% van deelnemers klachten rapporteerden de voorbije 12 maanden
    - Vrouwen > mannen
    - 35+ > 25-

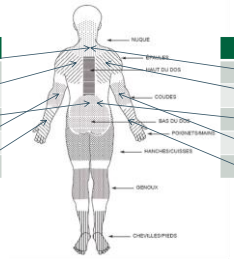
(Neck and shoulder complaints in computer workers and associated easy to assess occupational factors - a large-scale cross-sectional multivariate study. Kiss P, De Meester M, Kruse A, Chavée B, Braeckman L. Int Arch Occup Environ Health 2011, May.)

Provikmo ADMB preventie

12

Resultaten Nordic bij een klant 2012

7d	12m
22%	52%
18%	41%
22%	53%
4%	12%
10%	23%



Provikmo
ADMB preventie

13

Mogelijke klachten

- Rugklachten
- Nek- en schouderklachten
- Pols- en elleboogklachten
- Oogvermoeidheid
- Hoofdpijn
- Stress
- …

Provikmo
ADMB preventie

14

Rugklachten

- Door een combinatie van een slechte en langdurige zithouding en een tekort aan beweging
- Te weinig ondersteuning kan ook leiden tot pijn aan de rug

Provikmo
ADMB preventie

15

Nek- en schouderklachten

- Komt voor in verschillende stadia
- Oorzaak kan liggen bij:
  - Verkeerde opstelling scherm
  - Onvoldoende steunmogelijkheid armen
  - Langdurige statische belasting
  - Repeterende bewegingen van het hoofd
  - Werken met papieren voor toetsenbord

Provikmo ADMB preventie

16

Pols- en elleboogklachten

Oorzaak kan liggen bij:
- Overmatig muisgebruik
- Ongunstige polsstand
- Onvoldoende steunname armen
- Slechte opstelling toetsenbord en muis

Provikmo ADMB preventie

17

RSI

- Staat voor: Repetitive Strain Injuries
- Te wijten aan opeenstapeling van herhaalde kleine kwetsuren
- Veroorzaakt door mechanische belasting of veelvuldig uitvoeren van dezelfde bewegingen
- Werkgerelateerde overbelastingsletsels

Provikmo ADMB preventie

18

RSI : oorzaken

- Repetitiviteit van bepaalde houdingen of bewegingen
- Slechte houdingen, statische houding
- Gebrek aan rust
- Ook buiten werk : bv sporten, breien, tuinieren, huishoudelijke taken
- Individuele factoren
- Psychosociale stress

Provikmo
ADMB preventie

Statisch ten opzichte van dynamisch werken

- **Dynamische spierarbeid**
  - Aan –en afvoer voedingsstoffen en zuurstof door 'pompwerking' van spieren op bloedvaten
  - Beweging in gewrichten
- **Statische spierarbeid**
  - aan –en afvoer voedingsstoffen en zuurstof wordt verhinderd
  - Geen beweging in gewricht
  - destructief

Provikmo
ADMB preventie

20

RSI bij beeldschermwerk

- Omwille van combinatie van twee risicofactoren :
  - Statische houding bovenlichaam
  - Repeterende bewegingen met handen en armen
- Onderzoek wijst uit dat volgende factoren bepalend zijn:
  - > 25u/week
  - Muisgebruik
  - Steun van de voorarmen (minimum 2/3 ondersteund)
  - Geen polssteun
  - Documenthouder nodig

(bron: Neck and shoulder complaints in computer workers and associated easy to assess occupational factors - a large-scale cross-sectional multivariate study. Kiss P, De Meester M, Kruse A, Chavée B, Braeckman L. Int Arch Occup Environ Health 2011, May.)

Provikmo
ADMB preventie

Oogvermoeidheid

- Oorzaak kan liggen bij:
  - Een verkeerde verlichting
    - Te fel
    - Te donker
    - Gebrek aan egale verlichting in de ruimte
  - Verkeerde opstelling ten opzichte van de vensters
  - Leesbaarheid van het scherm
  - Kleur en contrasten in de ruimte

Provikmo ADMB preventie 22

Hoofdpijn

- Oorzaak kan liggen bij:
  - Verkeerde opstelling van het scherm
  - Verkeerde verlichting
  - Gezichtsvermogen niet optimaal
  - Te hoge werkdruk
  - Te weinig zuurstof in de ruimte
  - Te veel mensen in een kleine ruimte
  - Te veel storende geluiden

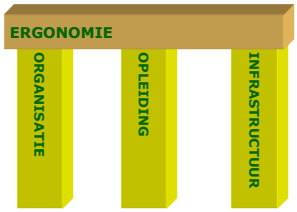
Provikmo ADMB preventie 23

Stress

- Oorzaken kunnen zijn:
  - nemen van moeilijke beslissingen
  - zeer geconcentreerd werken
  - eentonig werk
  - werken onder grote tijdsdruk
  - onvoldoende regelmogelijkheden (delegeren, pauzes nemen,etc)
  - slechte sfeer op het werk
  - lawaai overlast, onprettig binnenklimaat

Provikmo ADMB preventie 24

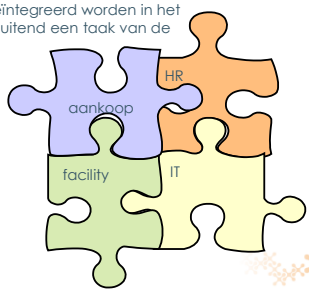
Ergonomie: Hoe ?



Werken aan verschillende pijlers, vertrekkend uit de risicoanalyse

Ergonomie: hoe?

Ergonomie moet geïntegreerd worden in het bedrijf en is niet uitsluitend een taak van de preventiedienst.



Ergonomie: hoe?

1. Proactieve aanpak
2. Reactieve aanpak

Ergonomie: hoe?

1. **Proactieve aanpak**
   = Voorkomen van klachten/ problemen

- (ver)nieuwbouw en (her)inrichting
  - Inrichting nodigt uit te beweging
- Aankoopbeleid
  - Normen en richtlijnen
- Onthaalbeleid
  - Voorafgaande instructie en opleiding

Provikmo ADMB preventie

28

Ergonomie: hoe?

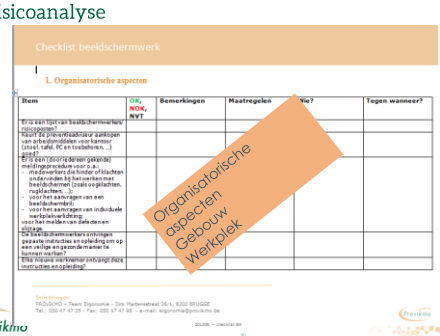
2. **Reactieve aanpak**
   = bestaande problemen aanpakken

- Risicoanalyse
  - Organisatie
  - Gebouw/ ruimte
  - Werkplek
- Maatregelen
  - Werkpostaanpassingen
  - Bij klachten: individuele aanpassingen na advies

Provikmo ADMB preventie

29

Risicoanalyse


Checklist beeldschermwerk

1. Organisatorische aspecten

Item	OK, NOK, NVT	Bemerkingen	Maatregelen	Wie?	Tegen wanneer?
Er is een lijst van beeldschermwerkers/ risicogevoelen?					
Keurt de preventieadviseur aankopen van arbeidsmiddelen voor kantoor (stoel, tafel, PC en toebehoren, ...) goed?					
Er is een (door iedereen gekende) meldingsprocedure voor o.a.: - medewerkers die hinder of klachten ondervinden bij het werken met beeldschermen (zoals oogklachten, rugklachten, ...); - voor het aanvragen van een beeldschermbril; - voor het aanvragen van individuele werkplekverlichting; voor het melden van defecten en slijtage.					
De beeldschermwerkers ontvingen gepaste instructies en opleiding om op een veilige en gezondemanier te kunnen werken?					
Elke nieuwe werknemer ontvangt deze instructies en opleiding?					

Organisatorische aspecten
Gebouw
Werkplek

Inlichtingen:
PROVIKMO – Team Ergonomie – Dirk Martensstraat 26/1, 8200 BRUGGE
Tel.: 050 47 47 35 - Fax: 050 47 47 98 - e-mail: ergonomie@provikmo.be

2012/09 – ONDERGEBIED

Provikmo ADMB preventie

30

Provikmo ADMB preventie

31

Provikmo ADMB preventie

Team ergonomie

ergonomie@provikmo.be
050/47.35.35

32