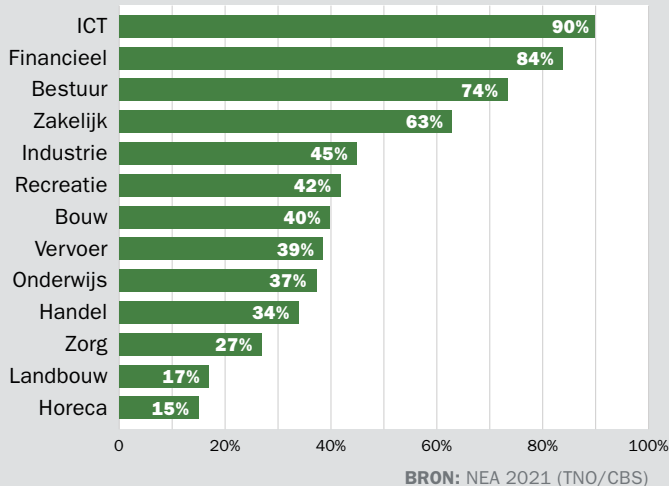


## HOEVEEL EN WAAR KOMT HET VOOR?

**SECTOREN** PERCENTAGE WERKNEMERS MET MEER DAN 6 UUR BEELDSCHERMWERK PER DAG

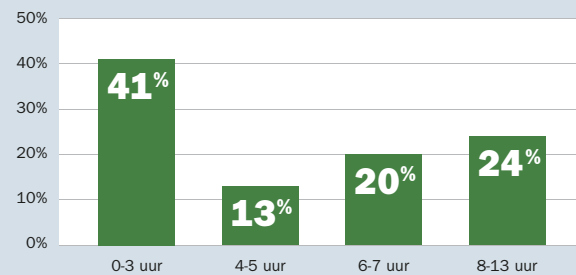


## ZITTEN

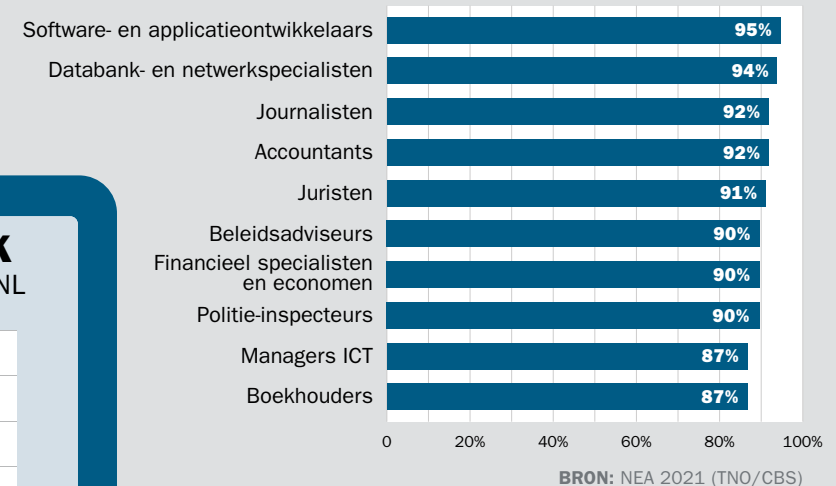


Werken aan een beeldscherm gebeurt vaak zittend. Lees meer over zitgedrag en de gezondheidsrisico's daarvan in de [factsheet zitten tijdens werk](#).

## UREN BEELDSCHERMWERK PER DAG % ALLE WERKNEMERS IN NL



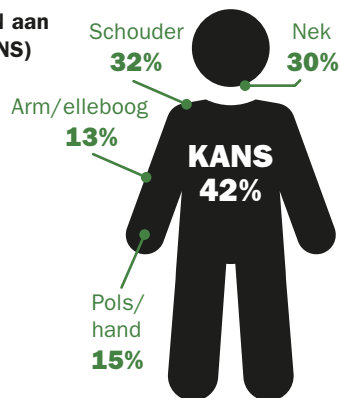
**BEROEPEN** PERCENTAGE WERKNEMERS MET MEER DAN 6 UUR BEELDSCHERMWERK PER DAG



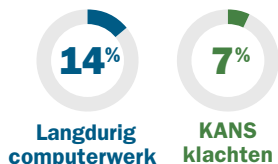
## GEVOLGEN VOOR DE GEZONDHEID

**BEELDSCHERMWERK** BIJ MEER DAN 6 UUR PER DAG

% werknemers met **KLACHTEN** aan armen, nek en schouders (**KANS**) in de laatste 12 maanden (al dan niet door werk):



% (deels) **werkgerelateerde VERZUIMDAGEN** is toe te schrijven aan:

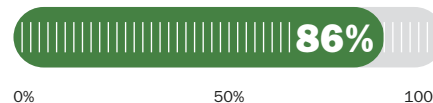


BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)



## THUISWERKERS TIJDENS COVID-19

≥6 uur per dag achter een beeldscherm



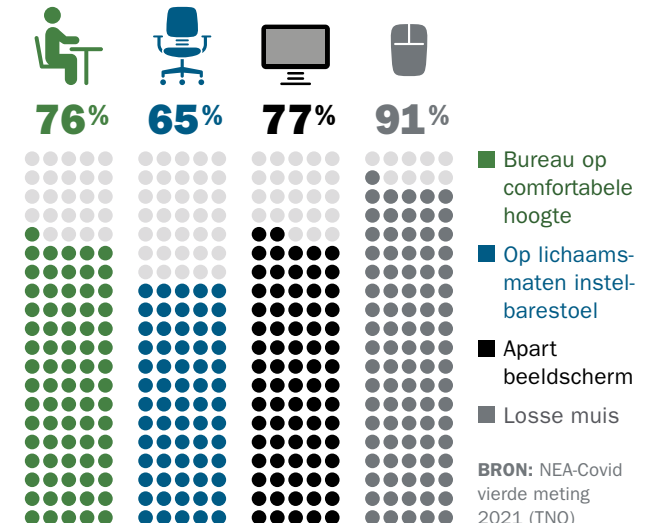
Neemt **regelmatig** een (korte) pauze



BRON: NEA-Covid vierde meting 2021 (TNO)

## GOEDE THUISWERKPLEK

(% AANWEZIG) TIJDENS COVID-19



## RISICOFACTOREN LANGDURIG BEELDSCHERMWERK

Werknemers met meer dan 6 uur per dag beeldschermwerk hebben een hogere kans op klachten (42,5%) dan werknemers met 1 uur of minder beeldschermwerk<sup>1,2</sup>. Ook het risico op beroepsziekten aan armen, nek en schouders (KANS) is verhoogd bij meer dan 6 uur beeldschermwerk<sup>5</sup>. Van de Nederlandse werknemers geeft 44% aan op een werkdag 6 uur per dag of meer beeldschermwerk te doen. Met name het gebruik van de muis zorgt voor een toename van de risico's op klachten aan schouders, armen, polsen en handen<sup>4</sup>. Naast de houding van nek, armen en polsen kan [werkdruk](#) ook een rol spelen bij het ontstaan van klachten. Er is sprake van werkdruk, als er een disbalans is tussen de taakeisen van het werk en de regel mogelijkheden. Voorbeelden van taakeisen zijn: de manier waarop het werk georganiseerd is, de hoeveelheid werk of de tijdsdruk. Bij regel mogelijkheden kun je denken aan de mate waarin een werknemer zelf in staat is zijn/ haar tijd in te delen, pauzes op te nemen, of problemen op te lossen. Daarnaast kunnen individuele factoren (zoals competenties) en de privé situatie de werkdruk beïnvloeden ([werkdrukwegwijzer](#)).

Om passende maatregelen te kunnen nemen, is het belangrijk eerst de aanwezige risico's in kaart te brengen. De checklist [Beter Achter je Schermen](#) is bedoeld voor een individuele beoordeling van een werkplek. Het resultaat van de checklist BAS laat zien òf, en zo ja welke risico's aanwezig zijn en welke persoonlijke adviezen en verbeterpunten jouw risico omlaag kunnen brengen. Ben je preventiemedewerker of wil je BAS introduceren in jouw organisatie? Klik dan hier voor aanvullende informatie.

## MAATREGELEN EN OPLOSSINGEN

Van alle werknemers die aangeven op een werkdag 6 uur of meer beeldschermwerk te doen, geeft 30% aan dat arbo-maatregelen nodig zijn ten aanzien van langdurig beeldschermwerk omdat genomen maatregelen onvoldoende zijn en 16% omdat er helemaal geen maatregelen genomen zijn.

### WAT KUNNEN WERKGEVERS DOEN?

- Beeldschermwerk bij voorkeur beperken tot maximaal 6 uur per dag. Als dit niet haalbaar is, is het nóg belangrijker om voor goede werkomstandigheden te zorgen.
- Zorgen voor goede werkplekken:
  - beeldscherm, toetsenbord en muis sluiten aan bij de werkzaamheden die uitgevoerd worden. Bij het merendeel van de werkzaamheden is een smal toetsenbord aan te bevelen omdat de muis dan dichterbij het lichaam gebruikt kan worden;
  - goed instelbare stoelen, die op de lichaamsmaten van de gebruikers ingesteld worden en een in hoogte verstelbaar bureau, liefst een zit-stabureau, zodat zitten ook afgewisseld kan worden met staand werken.
- Verstrekken van informatie over het belang van het instellen van de werkplek en afwisseling, inclusief instructies over hoe de werkplek in te stellen en hoe èn waarmee je het beste voor afwisseling kunt zorgen. Gebruik daarbij [werkplekinstructies](#) voor werknemers.
- Actief ophalen van knelpunten en mogelijke oplossingen bij werknemers; dat kan bijvoorbeeld door hen de [checklist BAS](#) (Beter Achter je Schermen) te laten invullen. En zorgen voor een toegankelijk aanspreekpunt voor werknemers, zoals een preventiemedewerker.
- Zorgen voor een voorbeeldfunctie van leidinggevenden (zoals pauzes nemen, staand werken).
- [Meer lezen](#).

## HYBRIDE WERKEN EN MAATREGELEN THUISWERKPLEK

- Eind 2021 gaf 72% van de thuiswerkers aan zeker te weten dat de werkgever hybride werken toelaat. 25% van de thuiswerkers had op dat moment al formele afspraken over thuiswerken in de toekomst, bij 47% waren er informele afspraken. 43% gaf aan -als de maatregelen opgeheven zijn- evenveel thuis als op locatie te willen werken.
- Voor het inrichten van de thuiswerkplek gelden dezelfde regels als op kantoor: de werkgever is verantwoordelijk voor een gezonde werkplek. De invulling is afhankelijk van wat redelijkerwijs haalbaar is.

## BELANG VAN HET GEHEEL

Er zijn verschillende risico's bij beeldschermwerk, die stuk voor stuk tot klachten kunnen leiden. Probeer al deze risico's te beperken. Een goede werkplek is niet voldoende als je geen gebruik maakt van de mogelijkheden om af te wisselen, als de werkdruk structureel te hoog is of als pauzes er vaak bij inschieten.

### BRONNEN

1. NEA 2019 (TNO/CBS)
2. NEA 2021 (TNO/CBS)
3. NEA vierde Covid meting 2021 (TNO)
4. Gezondheidsraad. Beeldschermwerken. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/38.
5. Douwes M., Heijnen M., de Vroome E. (2022) Beroepsziekten aan het bewegingsapparaat, hoeveel komen ze voor, wat zijn de trends en welke risicofactoren zijn er? Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken 2022 (38) 3, pg 421-445