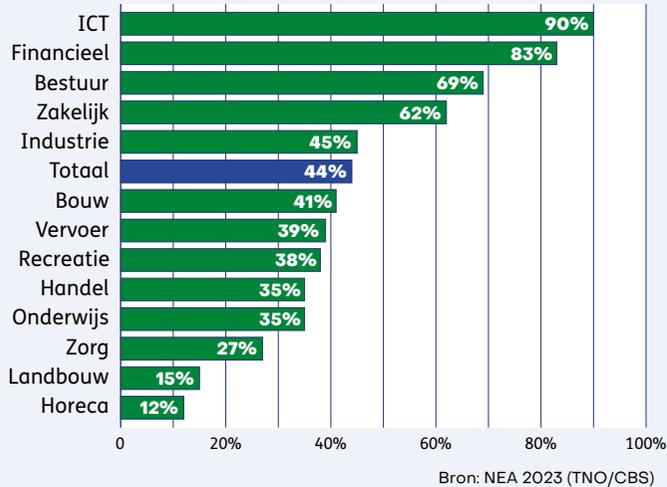


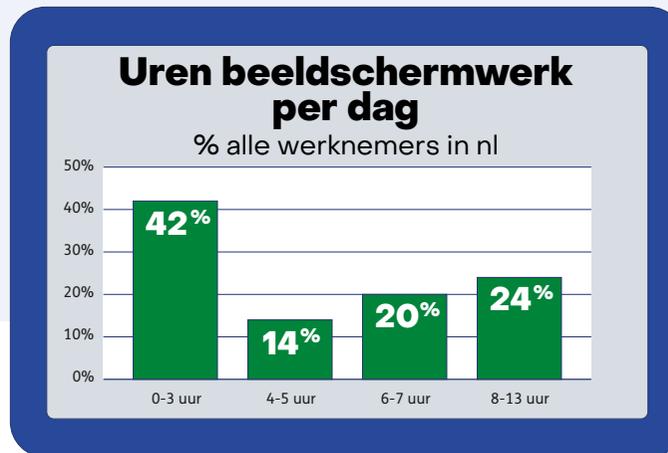
Hoeveel en waar komt het voor?

Sectoren Percentage werknemers met 6 uur of meer beeldschermwerk per dag

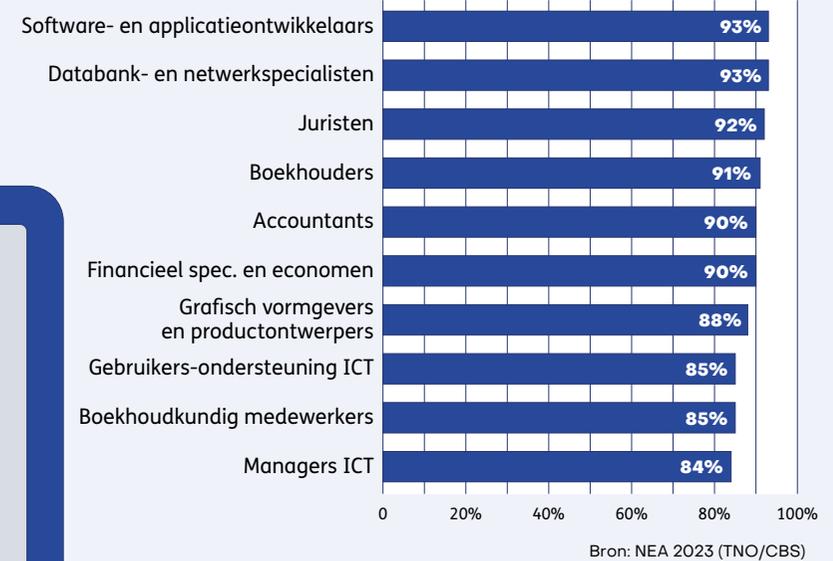


Zitten

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



Beroepen waar 6 uur of meer beeldschermwerk per dag het meest voorkomt

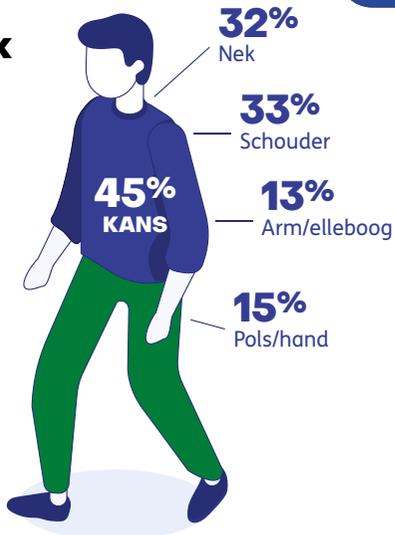


Gevolgen voor de gezondheid

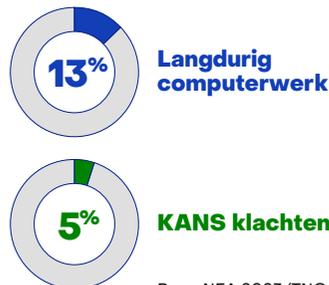
Beeldschermwerk

Gevolgen bij 6 uur of meer per dag

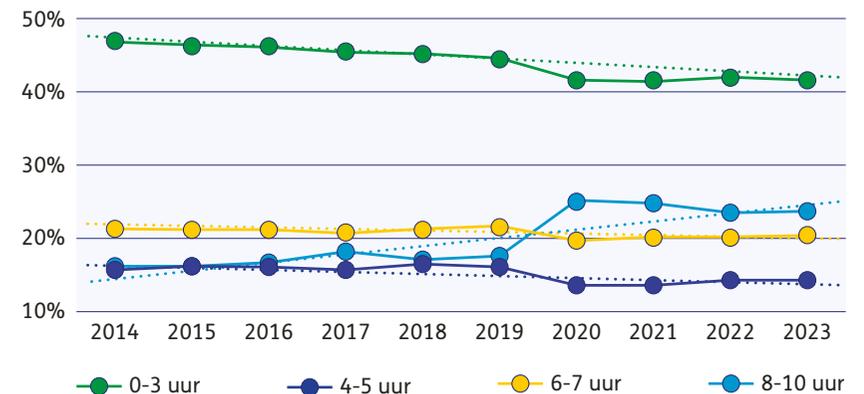
% werknemers met klachten aan armen, nek en schouders (KANS) in de laatste 12 maanden (al dan niet door werk):



% werknemers met werkgerelateerde verzuimdagen welke toe te schrijven zijn aan:



Gemiddeld aantal uur beeldschermwerk verdeeld in 3 categorieën



Risicofactoren langdurig beeldschermwerk

Meer dan 6 uur beeldschermwerk per dag brengt een verhoogd risico op klachten en beroepsziekten aan armen, nek en schouders (KANS) met zich mee³. Van de Nederlandse werknemers geeft 44% aan 6 uur of meer beeldschermwerk op een werkdag te doen; 24% geeft zelfs aan 8 uur of meer beeldschermwerk te doen¹. Met name het gebruik van de muis zorgt voor een toename van de risico's op klachten aan schouders, armen, polsen en handen⁴. Naast fysieke factoren 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 te nemen, of problemen op te lossen. Daarnaast kunnen individuele factoren (zoals competenties) en de privé situatie de werkdruk beïnvloeden. Meer informatie hierover is te vinden in de [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 (BAS) is bedoeld voor een individuele beoordeling van een (beeldscherm)werkplek. Het resultaat van de checklist BAS laat zien of, en zo ja welke risico's aanwezig zijn en welke persoonlijke adviezen en verbeterpunten dat 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 24% aan dat arbo-maatregelen nodig zijn ten aanzien van langdurig beeldschermwerk omdat genomen maatregelen onvoldoende zijn en 15% omdat er helemaal geen maatregelen genomen zijn¹.

Wat kunnen werkgevers doen?

- Beperk beeldschermwerk bij voorkeur 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 kunnen worden en een in hoogte verstelbaar bureau, liefst een zit-stabureau, zodat zitten ook afgewisseld kan worden met staand werken.
- Verstrek informatie over het belang van het instellen van de werkplek en afwisseling in werkhouding en -taken, inclusief instructies over hoe de werkplek in te stellen en hoe en 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. Zorg daarbij voor een toegankelijk aanspreekpunt voor werknemers, zoals een preventiemedewerker.
- Zorgen voor een voorbeeldfunctie van leidinggevenden (zoals pauzes nemen, stand en lopend werken).
- [Meer lezen](#).

Hybride werken en maatregelen thuiswerkplek

Medio 2023 was de zelf gerapporteerde duur beeldschermwerk toegenomen in vergelijking met voor de Coronapandemie van 4,6 uur naar 5,6 uur, onafhankelijk van de werklocatie. Logischerwijs geldt dat ook voor het percentage dat 6 uur of meer per dag achter een beeldschermwerkte (46% naar 54%)². De inrichting van de thuiswerkplek, zoals een op je lichaamsmaten instelbare stoel en een apart beeldscherm, blijkt voor steeds meer werknemers in orde. Dit lijkt een positief bijeffect van de thuiswerk perioden tijdens de lockdowns.

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 2023 (TNO/CBS)
2. NEA vijfde Covid meting 2023 (TNO)
3. 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, pp 421-445.
4. Gezondheidsraad. Beeldschermwerken. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/38.