

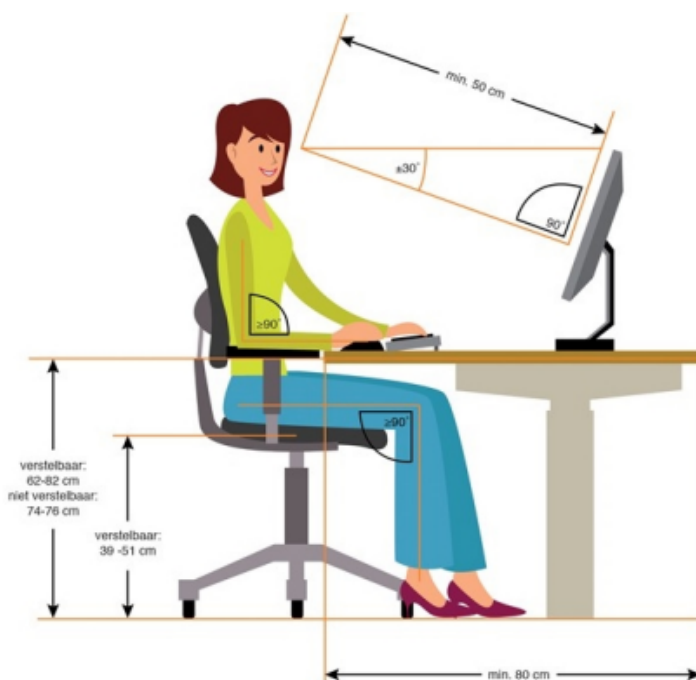
Adviezen beeldschermwerk

In deze folder vindt u een aantal adviezen om op een gezonde en duurzame manier beeldschermwerk uit te voeren. U kunt het werk hierdoor evaren als minder belastend voor uw lichaam (lagere fysieke belasting).

Ergonomische werkhouding

Om tot juiste werkhouding (ergonomische werkhouding) in zit te komen, is het belangrijk om een aantal stappen te volgen:

- Ga volledig achterin de stoel zitten.
- Zet de voeten plat op de grond.
- Zorg ervoor dat de hoek in uw knieën 90° is.
- Laat de onderrug goed gesteund worden door de rugleuning.
- Strek uw rug op.
- Breng de schouders iets naar achteren en omlaag.
- Zorg ervoor dat de hoek in uw elleboog 90° is.
- Leg de onderarmen op de armleggers.
- Zet het toetsenbord en de muis binnen de reikwijdte van uw armen.
- Zorg ervoor dat de bovenrand van het beeldscherm op gelijke hoogte met uw ogen is.



Gebruik toetsenbord en muis

Het is belangrijk dat u niet ver reikt om te werken met het toetsenbord en/of de muis, zoals hieronder is afgebeeld. Daarnaast zijn er mogelijkheden om het type toetsenbord en/of muis te wijzigen, in sommige gevallen zorgt dit voor een vermindering van klachten.



Sneltoetsen

Sneltoetsen kunnen ervoor zorgen dat u minder gebruik hoeft te maken van de muis. Op deze manier zou u het gebruik van de muis en het toetsenbord meer met elkaar kunnen afwisselen.

- Website Windows sneltoetsen: http://www.sneltoetsen.com/sneltoetsen_windows.html
- Website Mac sneltoetsen: <https://support.apple.com/nl-nl/HT201236>

Neem pauzes en wissel activiteiten met elkaar af

Lang zitten is niet goed voor u. Het is belangrijk om regelmatig even te gaan staan of lopen. Belangrijk is dat de beenspieren actief worden.

Voorbeelden van maatregelen die medewerkers en werkgevers kunnen treffen zijn:

- Dynamisch kantoormeubilair maakt afwisseling en bewegen tijdens het uitvoeren van kantoortaken mogelijk. Zit-statafels kunnen bijvoorbeeld de afwisseling tussen zitten en staan faciliteren. Kantoorfietsen maken bewegen tijdens kantoortaken mogelijk.
- Het stimuleren van staand of lopend vergaderen.
- Het omvormen van de bedrijfscultuur tot een actieve cultuur, waarin continu zitten 'not done' is.
- Het inlassen van beweegmomentjes, zoals even koffie of thee halen of naar je collega lopen voor een vraag in plaats van te mailen
- Het afwisselen van soorten activiteiten, (video)bellen (eventueel staand) en computertaken.

Extra informatie

Voor meer informatie en eventuele hulpmiddelen kunt u terecht op onderstaande websites.

- <https://www.fysiekebelasting.tno.nl/nl/instrumenten/beeldschermwerk-beoordelen/>

Informatieve site geschreven voor UMC-medewerkers:

- <https://www.dokterhoe.nl/risicos/fysieke-belasting/>
- <https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/zittend-werk>