

Checklist Beeldschermwerk voor individuele medewerkers

Als je deze vragen beantwoordt, merk je of je een verhoogd risico loopt op gezondheidsproblemen door beeldschermwerk. Je kunt de hele checklist invullen of volstaan met enkele onderdelen. Je krijgt echter alleen een goed overzicht wanneer je de complete checklist invult.

De opbouw van de checklist is als volgt:

Blok 1: Klachten

Blok 2: Werkorganisatie

Blok 3: Werkplek

Blok 4: Werkwijze

Blok 5: Werk/privé-balans

Voor het verkrijgen van je persoonlijke risicoprofiel vul je daarna Blok 6 in.

Blok 1: Klachten		
Vraag en toelichting		
1. Heb je de afgelopen drie maanden pijn en vermoeidheid aan de vingers, pols, armen, schouders of nek gehad tijdens het werk of na lange periode van werken?	ja nee	1 0
2. Heb je pijn en vermoeidheid aan de vingers, handen, polsen, armen, schouders of nek waarbij de klachten ook na werktijd aanhouden en zelfs de nachtrust verstoren?	ja nee	1 0
3. Heb je voortdurend pijn aan de vingers, handen, polsen, armen, schouders of nek ook in rust, als je niet werkt?	ja nee	1 0
4. Ben je in het afgelopen jaar ziek geweest vanwege klachten aan schouder, nek, arm, elleboog, pols, handen en/of vingers?	ja nee	1 0
5. Heb je verminderd zicht, last van slechte leesbaarheid op het scherm of andere oogklachten bij beeldschermwerk?	ja nee	1 0
Toelichting: Voorbeelden zijn focusproblemen, brandende of waterige ogen. Je moet bij beeldschermwerk de ogen op de juiste wijze corrigeren. Beeldschermwerk met oogklachten of met behulp van een leesbril levert vaak een onnatuurlijke nekstand op.		
6. Voel je je fit en sterk als je werkt?	ja nee	0 1
Toelichting: Probeer je energiegevers meer te benutten en probeer je energievreters te verminderen of zelfs om te buigen.		
7. Heb je tegen het einde van de werkdag nog genoeg energie om je werk goed te doen?	ja nee	0 1
Toelichting: Wanneer er onvoldoende tijd is voor herstel en ontspanning van de werkbelasting, zal de kans op KANS toenemen.		

8. Word je na een werkdag de volgende dag uitgerust wakker? Toelichting: Voldoende slaap en gezond bewegen, kunnen je helpen om zo goed mogelijk met energievreters om te gaan. Als je onvoldoende slaapt, dan zorgt dat voor een slaapschuld. En zoals bij alle schulden zul je dit een keer moeten inlossen. Het is daarom aan te bevelen hier aandacht aan te besteden.	ja nee	0 1
9. Doe je werk dat goed aansluit bij wat je kunt en wilt (voldoende opgeleid/bijgeschoold) Toelichting: Als je je lichamelijk en geestelijk goed in staat voelt om je huidige werk te doen, gaat het je in je werk beter af.	ja nee	0 1
Tel de gescoorde punten op		
0 knelpunten = groen , 1 knelpunt = oranje , 2 of meer knelpunten = rood		

Mogelijke uitkomsten blok 1:

Groen: je werkorganisatie is op orde. Verbeteringen zijn niet nodig.

Oranje: er zijn mogelijkheden om je werkorganisatie te verbeteren. Het is aan te bevelen maatregelen te treffen.

Rood: je werkorganisatie verhoogt het risico op het ontstaan van gezondheidsklachten. Neem zo spoedig mogelijk maatregelen.

Blok 2: Werkorganisatie		
Vraag en toelichting		
1. Verricht je langer dan zes uur per dag beeldschermwerk? Toelichting: Hoe langer je aan het beeldscherm werkt, des te groter is de kans op KANS en andere gezondheidsklachten.	ja nee	1 0
2. Werk je dagelijks langer dan twee uur per dag met een laptop of tablet? Toelichting: Het werken met een laptop, tablet of notebook gebeurt vaak in een sterk belastende lichaamshouding (bijv. voor nek, rug). Na twee uur per dag neemt de kans op KANS en andere gezondheidsklachten toe. Gebruik daarom een los toetsenbord en een losse muis of een dockingstation.	ja nee	1 0
3. Onderbreek je het beeldschermwerk regelmatig? Toelichting: Na aaneengesloten beeldschermwerk kun je beter afwisselen met ander werk, een pauze of, bij voorkeur, even bewegen. Regelmatig korte pauzes houden is een goede oplossing om de belasting van het beeldschermwerk te beperken.	ja nee	0 1
4. Wissel je beeldschermwerk regelmatig met een korte pauze, bewegingsoefeningen en/of met niet beeldscherm gebonden werk? Toelichting: Beweging tussen het werk in een statische houding door is het beste om de doorbloeding van het lichaam te verbeteren.	ja nee	0 1

5. Heb je voldoende mogelijkheden om taken af te wisselen?	ja nee	0 1
Toelichting: Hierbij gaat het om de mogelijkheid gemakkelijke en moeilijke taken af te wisselen, een keuzemogelijkheid hoe u je taken uitvoert en de mogelijkheid zelf de volgorde van je taken te bepalen.		
Tel de gescoorde punten op		
0 knelpunten = groen , 1 knelpunt = oranje , 2 of meer knelpunten = rood		

Mogelijke uitkomsten blok 2:

Groen: je werkorganisatie is op orde. Verbeteringen zijn niet nodig.

Oranje: er zijn mogelijkheden om je werkorganisatie te verbeteren. Het is aan te bevelen maatregelen te treffen.

Rood: je werkorganisatie verhoogt het risico op het ontstaan van gezondheidsklachten. Neem zo spoedig mogelijk maatregelen.

Blok 3 Werkplek		
Vraag en toelichting		
1. Is de hoogte van de zitting van je stoel dusdanig dat de onder- en bovenbenen zich in een hoek van 90 graden bevinden?	ja nee	0 1
Toelichting: Zorg hierbij dat je voeten plat op de grond (of plat op de voetenbank) staan. Te hoog zitten zorgt voor afknelling van je bloedsomloop, terwijl te laag zitten voor onvoldoende ondersteuning in je benen zorgt. Hierdoor loop je meer kans op rugklachten.		
2. Worden je onderarmen voldoende ondersteund door armsteunen (van stoel of door het bureau) bij toetsenbord- en muisgebruik?	ja nee	0 1
Toelichting: Door je werkhouding bied je je schouders voldoende ondersteuning en worden deze niet de hele dag onnodig belast. Als je je armen op het bureaublad ondersteunt, zorg er dan voor dat het bureaublad op de goede hoogte staat. Om de juiste hoogte van je bureaublad te bepalen moet je eerst de hoogte van je armsteunen goed instellen. Stel daarna je bureaublad in op dezelfde hoogte.		
3. Is de hoogte van de tafel dusdanig dat je onder- en bovenarmen zich in een hoek van 90 graden bevinden?	ja nee	0 1
Toelichting: Belangrijk is dat je bureau niet te hoog staat, zodat je met ontspannen schouders kunt werken. Bij een niet verstelbaar hoog bureau kun je (bij een hoge stand van stoel) een voetensteun gebruiken.		
4. Is het klimaat (temperatuur, tocht) op je werkplek over het algemeen comfortabel?	ja nee	0 1
Toelichting: Koude of tocht heeft als gevolg dat je spieren aanspant. Hierdoor belemmert de doorbloeding van het lichaam. Dit is een belangrijke oorzaak van KANS.		

5. Zijn de vensters voorzien van goede, instelbare zonwering of lamellen die het licht voldoende tegenhouden? Toelichting: Als dat niet zo is, kun je last hebben van tegel fel licht inkijken of van hinderlijke spiegelingen in het beeldscherm.	ja nee	0 1
6. Vind je het geluidsniveau op je werkplek acceptabel? Toelichting: In een open kantoorruimte is geluidsoverlast één van de grootste problemen. Met geluid is het moeilijker om je te concentreren op het werk.	ja nee	0 1
Tel de gescoorde punten op		
0 knelpunten = groen , 1 knelpunt = oranje , 2 of meer knelpunten = rood		

Mogelijke uitkomsten blok 3:

Groen: je werkorganisatie is op orde. Verbeteringen zijn niet nodig.

Oranje: er zijn mogelijkheden om je werkorganisatie te verbeteren. Het is aan te bevelen maatregelen te treffen.

Rood: je werkorganisatie verhoogt het risico op het ontstaan van gezondheidsklachten. Neem zo spoedig mogelijk maatregelen.

Blok 4 Werkwijze		
Vraag en toelichting		
1. Heb je voorlichting gekregen over gezond beeldschermwerk, waaronder de risico's van beeldschermwerk en de juiste werkwijze bij beeldschermwerk (inclusief de beeldschermwerkplek thuis)? Toelichting: Voorlichting en instructie over gezond beeldschermwerk is verplicht.	ja nee	0 1
2. Onderbreek je het zittend werk regelmatig door in beweging te komen? Toelichting: Beweging tussen het belastende werk door is het best om de doorbloeding van het lichaam te verbeteren.	ja nee	0 1
3. Heb je een ontspannen werktechniek, waarbij je het aanspannen van schouders en/of vingers vermijdt? Toelichting: Gespannen werktechniek belemmeren de doorbloeding van de armen en handen. Daarom wordt geadviseerd zo veel mogelijk ontspannen te werken.	ja nee	0 1
4. Beweeg je elke dag ten minste een half uur (fietsen, lopen, zwemmen, sporten)? Toelichting: Om de belasting van het werk te doorbreken, is het goed dat je buiten de werkplek pauzeert en (dan) bij voorkeur beweegt, bijvoorbeeld wandelt of sport.	ja nee	0 1
Tel de gescoorde punten op		
0 knelpunten = groen , 1 knelpunt = oranje , 2 of meer knelpunten = rood		

Mogelijke uitkomsten blok 4:

Groen: je werkorganisatie is op orde. Verbeteringen zijn niet nodig.

Oranje: er zijn mogelijkheden om je werkorganisatie te verbeteren. Het is aan te bevelen maatregelen te treffen.

Rood: je werkorganisatie verhoogt het risico op het ontstaan van gezondheidsklachten. Neem zo spoedig mogelijk maatregelen.

Blok 5 Werk-privé balans		
Vraag en toelichting		
1. Ga je met plezier naar je werk? Toelichting: Plezier is een belangrijke energiegever van werk.	ja nee	0 1
2. Heb je na je werk genoeg energie om andere activiteiten te doen? Toelichting: Wanneer er onvoldoende tijd is voor herstel en ontspanning van de werkbelasting, zal de kans op KANS toenemen.	ja nee	0 1
3. Maak je je zorgen over je werk, ook in je vrije tijd? Toelichting: Werk mee naar huis nemen, kan stress in de hand werken.	ja nee	1 0
4. Vind je je een goede balans hebt tussen je werk en privé leven? Toelichting: Hoewel mobiele technologieën het in sommige gevallen mogelijk maken werk en privé beter te combineren, geldt dit eigenlijk vooral voor werknemers die niet overmatig veel uren maken. Voor werknemers die er niet in slagen hun werk in de reguliere werktijd af te ronden, leiden mobiele technologieën juist tot een onwenselijke vorm waarbij de scheiding tussen werk en privé verdwijnt.	ja nee	0 1
5. Heb je last van constante bereikbaarheid via telefoon, sms, whatsapp, twitter, facebook etc.? Toelichting: De constante bereikbaarheid door ICT, zoals mobiele telefoons en computers kan leiden tot een overvloed van werk in de persoonlijke levenssfeer wat tot spanningen kan leiden.	ja nee	1 0
Tel de gescoorde punten op		
0 knelpunten = groen , 1 knelpunt = oranje , 2 of meer knelpunten = rood		

Mogelijke uitkomsten:

Groen: je werkorganisatie is op orde. Verbeteringen zijn niet nodig.

Oranje: er zijn mogelijkheden om je werkorganisatie te verbeteren. Het is aan te bevelen maatregelen te treffen.

Rood: je werkorganisatie verhoogt het risico op het ontstaan van gezondheidsklachten. Neem zo spoedig mogelijk maatregelen.

Blok 6 Persoonlijk risicoprofiel

In onderstaande tabel kun je de uitkomsten invullen en heb je een totaaloverzicht van je eigen scores.

Blok	Factor	Score groen	Scoren oranje	Score rood
1	Klachten			
2	Werkorganisatie			
3	Werkplek			
4	Werkwijze			
5	Werk-privé balans			

Voor inspiratie en het uitwerken van je maatregelen kun je gebruiken maken van de oplossingen/ maatregelen in de [arbocatalogus beeldschermwerk](#).

Bij beeldschermwerk gerelateerde klachten kan het ook zijn dat werkdruk een rol speelt. Om te inventariseren in welke mate dit voor jou speelt kun je gebruiken maken van de oplossing [Test je werkdruk](#)