

Checklist beeldschermwerk

Als je deze vragen beantwoordt, weet je of je een verhoogd risico loopt op gezondheidsproblemen door beeldschermwerk. Je kunt een gedeelte of de hele checklist invullen. Alleen wanneer je de hele checklist invult, krijg je goed inzicht in je risicoprofiel.

De checklist bestaat uit:

Blok 1: Klachten

Blok 2: Werkorganisatie

Blok 3: Werkplek

Blok 4: Werkwijze

Blok 5: Werk-privébalans

Voor je persoonlijke risicoprofiel vul je na deze vijf blokken blok 6 in.

Blok 1: Klachten

Vraag en toelichting			
1.	Heb je de afgelopen drie maanden pijn en vermoeidheid aan vingers, pols, armen, schouders of nek gehad tijdens het werk of na een lange periode van werken?	Ja Nee	1 0
2.	Heb je pijn en vermoeidheid aan 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 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? Toelichting Voorbeelden zijn: focusproblemen en branderige of waterige ogen. Je moet bij beeldschermwerk de ogen op de juiste manier corrigeren. Beeldschermwerk met oogklachten of met behulp van een leesbril veroorzaakt vaak een onnatuurlijke nekstand.	Ja Nee	1 0
6.	Voel je je fit en sterk als je werkt? Toelichting Probeer je energiegevers te vergroten en je energievreters te verminderen of zelfs om te buigen.	Ja Nee	0 1

7. Heb je tegen het einde van de werkdag nog genoeg energie om je werk goed te doen? Toelichting Wanneer er onvoldoende tijd is voor herstel en ontspanning van de werkbelasting, zal de kans op Klachten Arm, Nek en/of Schouders (KANS) toenemen.	Ja Nee	0 1
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, zorgt dat voor een 'slaapschuld'. En zoals bij alle schulden moet je die een keer inlossen. Geef het daarom aandacht.	Ja Nee	0 1
9. Doe je werk dat goed aansluit bij wat je kunt en wilt (voldoende opgeleid/bijgeschoold)?	Ja Nee	0 1
Tel de gescoorde punten op		
0 knelpunten = groen , 1 knelpunt = oranje en 2 of meer knelpunten = rood		

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 raden maatregelen te nemen.

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

Blok 2: Werkorganisatie

Vraag en toelichting		
1. Doe je langer dan zes uur per dag beeldschermwerk? Toelichting Hoe langer je achter 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 (bijvoorbeeld voor nek en/of 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 nemen 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-beeldschermgebonden 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? Toelichting Hierbij gaat het erom dat je makkelijke en moeilijke taken kunt afwisselen, je kunt kiezen hoe je taken doet en je zelf de volgorde van je taken kunt bepalen.	Ja Nee	0 1
Tel de gescoorde punten op		
0 knelpunten = groen , 1 knelpunt = oranje en 2 of meer knelpunten = rood		

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 raden maatregelen te nemen.

Rood: je werkorganisatie verhoogt het risico op het ontstaan van gezondheidsklachten. Neem zo snel 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? 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.	Ja Nee	0 1
2. Worden je onderarmen voldoende ondersteund door armsteunen (van stoel of door het bureau) bij toetsenbord- en muisgebruik? Toelichting Door je werkhouding bied je je schouders voldoende ondersteuning en worden deze niet de hele dag onnodig belast. Als je armen op het bureaublad steunen, zorg ervoor 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.	Ja Nee	0 1
3. Is de hoogte van de tafel dusdanig dat je onder- en bovenarmen zich in een hoek van 90 graden bevinden? 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 je stoel) een voetensteun gebruiken.	Ja Nee	0 1

4. Is het klimaat (bijvoorbeeld: temperatuur en tocht) op je werkplek over het algemeen comfortabel? Toelichting Door kou of tocht span je je spieren aan. Dat blokkeert de doorbloeding van het lichaam. Dit is een belangrijke oorzaak van KANS.	Ja Nee	0 1
5. Zijn de ramen voorzien van goede, instelbare zonwering of lamellen die het licht voldoende tegenhouden? Toelichting Als dat niet zo is, kun je last hebben van tegen fel licht inkijken of van spiegelingen in het beeldscherm.	Ja Nee	0 1
6. Vind je het geluidsniveau op je werkplek acceptabel? Toelichting In een open kantoorruimte is geluidsoverlast een van de grootste problemen. Met geluid is het moeilijker om je te concentreren op het werk.	Ja Nee	0 1
Tel de gescorde punten op		
0 knelpunten = groen , 1 knelpunt = oranje en 2 of meer knelpunten = rood		

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 raden maatregelen te nemen.

Rood: je werkorganisatie verhoogt het risico op het ontstaan van gezondheidsklachten. Neem zo snel 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 blokkeert de doorbloeding van armen en handen. Probeer daarom zoveel mogelijk ontspannen te werken.	Ja Nee	0 1

4. Beweeg je elke dag minimaal een half uur (fietsen, lopen, zwemmen en 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 wandelen of sporten.	Ja Nee	0 1
Tel de gescoorde punten op		
0 knelpunten = groen, 1 knelpunt = oranje en 2 of meer knelpunten = rood		

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 raden maatregelen te nemen.

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

Blok 5 : Werk-privébalans

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, neemt de kans op KANS toe.	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 dat je een goede balans hebt tussen je werk en privéleven? Toelichting Mobiele technologieën maken het soms mogelijk werk en privé beter te combineren. Dat geldt vooral voor medewerkers die niet heel veel uren maken. Voor medewerkers die het niet lukt om hun werk in de reguliere werktijd af te maken, leiden mobiele technologieën er juist toe dat de scheiding tussen werk en privé verdwijnt.	Ja Nee	0 1
5. Heb je last van constante bereikbaarheid via telefoon, sms, WhatsApp, Twitter, Facebook et cetera? Toelichting De constante bereikbaarheid door ICT, zoals mobiele telefoons en computers, kan leiden tot een overvloed van werk in de persoonlijke levenssfeer. Dat kan tot spanningen leiden.		1 0

Tel de gescoorde punten op	
0 knelpunten = groen , 1 knelpunt = oranje en 2 of meer knelpunten = rood	

Mogelijke uitkomsten blok 5

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

Oranje: er zijn mogelijkheden om je werkorganisatie te verbeteren. Het is aan te raden maatregelen te nemen.

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

Blok 6 : Persoonlijk risicoprofiel

In onderstaande tabel vul je de uitkomsten in en heb je een totaaloverzicht van je eigen scores.

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

Voor inspiratie en het uitwerken van je maatregelen kun je gebruikmaken van de oplossingen/maatregelen in de Arbocatalogus beeldschermwerk van [Stichting Bedrijfstakbureau voor het Uitgeverijbedrijf](#).

Bij klachten die met het beeldscherm te maken hebben, kan ook werkdruk een rol spelen. Om erachter te komen in hoeverre dit voor jou opgaat, kun je de oplossing [Test je werkdruk](#) gebruiken.