

BAS helpt bij je beeldschermwerk

Zelf je beeldschermwerkplek inrichten? Nog niet eens zo eenvoudig. Maar met de checklist Beter Achter je Schermen (BAS) van TNO weet je waar je op moet letten.

Heleen de Kraker en Marjolein Douwes

Door de intrede van laptops, tablets en smartphones en de opkomst van Het Nieuwe Werken varieert de werkplek van kantoortuin tot koffiешop en van 23 tot 5 inch scherm. Met BAS kan een werknemer zelf de gezondheidsrisico's beoordelen die zijn eigen werksituatie met zich meebrengt.

Het instrument voor het beoordelen van risico's bij werken met een beeldscherm was nog gericht op de traditionele beeldschermwerkplek: een vaste werkplek op kantoor met een muis op een muismat. Daarnaast is het percentage werknemers dat meer dan 6 uur per dag met een beeldscherm werkt (een kritische grens voor de kans op klachten) gestegen van 22 procent in 2007 naar 25 procent in 2015 (Arbo-balans 2016).

Met het oog op die veranderde situatie ontwikkelde TNO in 2016 de checklist Beter Achter je Schermen (BAS). Met de checklist BAS inventariseert de gebruiker zelf niet alleen de traditionele risico's, maar komen ook de zogeheten nieuwe risico's aan bod. Denk daarbij aan Het Nieuwe Werken (plaats- en tijdonafhankelijk), werken met nieuwe apparatuur zoals laptops,

smartphones en tablets en ook aan het nieuwe arbeidsrisico langdurig zitten (het zogeheten 'sedentair gedrag'). Waar alle andere instrumenten risico's op taakniveau beoordelen, passen werknemers BAS op individueel niveau toe. Met de adviezen die gebruikers aan het eind van de beoordeling ontvangen, kunnen zij knelpunten wegnemen of verminderen, waar nodig met ondersteuning en begeleiding van de arboverantwoordelijke.

Input en gebruik van BAS

Gebruikers van de checklist BAS vullen drie categorieën vragen in.

De eerste categorie, *werktijden en werktaken*, bestaat uit een open vraag over de gemiddelde duur dat zij achter beeldschermen werken. Daarnaast geven gebruikers aan welk type scherm en welke type invoermiddelen ze daarbij gebruiken. Over het werken met een tablet en smartphone geven gebruikers aan of ze dat gemiddeld langer dan een half uur per dag doen.

De kans op gezondheidseffecten door werken achter schermen is groter als het gebruik eenzijdig is. Daarvan is sprake als de beeldschermwerker vooral één soort invoermiddel gebruikt waardoor er weinig afwisseling is in houding en beweging. Om dit te signaleren zijn er vragen over afwisseling van taken en het gebruik van apparatuur.

Werken met een beeldscherm gebeurt vaak zittend, waardoor werknemers niet zelden langdurig zitten. Dit brengt gezondheidsrisico's met zich mee (Hendriksen e.a., 2013). Afwisseling met staan of lopen kan deze risico's verminderen. Ten slotte geeft de invuller in deze categorie aan of het regelmatig nodig is om 's avonds nog met een beeldscherm te werken.

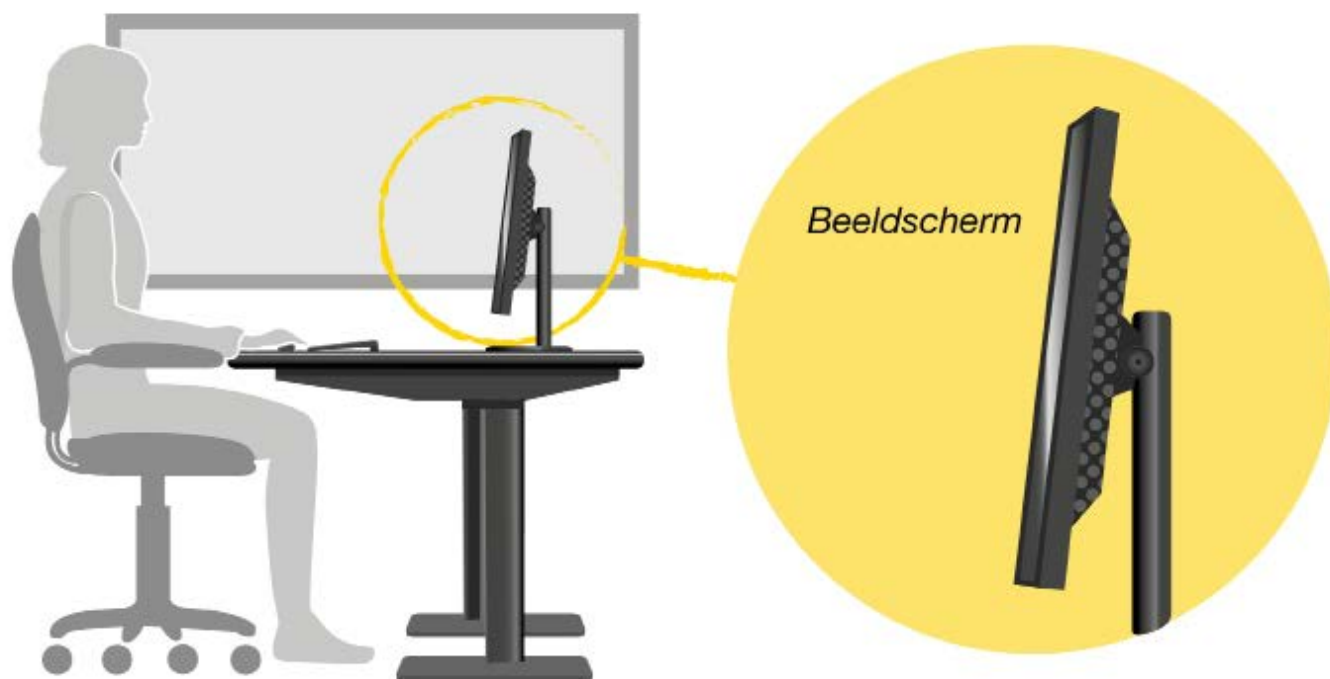
De tweede categorie is *werkplek*. Bij het beeldscherm zijn er enerzijds vragen over de positie, hoogte en grootte van het scherm. En anderzijds naar de verlichting en mogelijk storende lichtbronnen in het blikveld. Intensief muizen brengt een groter risico op gezondheidsklachten met zich mee dan uitsluitend toetsenbordgebruik of afwisselend gebruik van toetsenbord en muis. In de checklist zijn daarom vragen opgenomen naar de intensiteit van het muisgebruik, de positie van de muis op het werkblad en of de gebruiker de instelmogelijkheden van de muis benut.

Bij de stoel en het werkblad gaat het er vooral om of deze zijn aangepast aan de lichaamsmaten van de gebruiker. De onderbeenlengte bepaalt de hoogte van de stoel en de werving van de rugleuning moet het onderste deel van de rug steun geven. Het werkblad moet zo ingesteld staan dat de gebruiker met ontspannen schouders en bovenarmen werkt. De gebruiker geeft in deze categorie ook aan of het werkblad tot stahoogte is in te stellen, of bekend is hoe dat moet en of hij gebruik maakt van de mogelijkheid om afwisselend staand en zittend te werken.

De antwoorden in de derde categorie vragen, *werkdruk*, brengen de taakeisen, regelmogelijkheden en sociale steun in kaart. Bij werkdruk is

CHECKLIST BAS

De checklist BAS is vrij beschikbaar op www.fysiekebelasting.tno.nl.



Figuur: Voorbeeld van een illustratie die de vragen over de werkplek ondersteunt (ontwerp: codeandconcept.co)

het van belang dat de taakeisen en regelmogelijkheden in balans zijn. Sociale steun van zowel collega's als leidinggevende speelt hierbij een belangrijke rol. Daarnaast zijn er vragen over het voorkomen van technische problemen, verstoringen door signalen van telefoon of computer en in welke mate de gebruiker zich verplicht voelt om 'altijd' bereikbaar te zijn. De antwoorden op deze vragen worden gebruikt om de *techno-stress* te beoordelen: werkdruk die (mede) voortkomt uit de intrede van nieuwe technologie.

Resultaat BAS

Na het beantwoorden van alle vragen ontvangt de gebruiker een eindscore in de vorm van een stoplicht. In de tabel onder het stoplicht is te zien in welke categorieën er knelpunten zijn gesignaleerd, met adviezen om die te verminderen. Veel van de oplossingen kan de gebruiker zelf invoeren. Bij oplossingen die te maken hebben met de werkomgeving of de organisatie van het werk, luidt het advies om in gesprek te gaan met collega's of de arboverantwoordelijke.

Ontwikkeling en onderbouwing

Aanleiding voor de ontwikkeling van de checklist BAS was het ontbreken van 'nieuwe risico's'

in bestaande checklists. Wetenschappelijk onderzoek over deze onderwerpen staat nog in de kinderschoenen en duidelijke richtlijnen en grenswaarden voor de nieuwe risico's zijn er nog niet. Tijdens de ontwikkeling van BAS is gebruikgemaakt van literatuurreviews (Gezondheidsraad, 2012/38 en Multidisciplinaire Richtlijn Computerwerk, 2013), aangevuld met kennis uit literatuur en experimentele studies naar nieuwe risico's. Over onderwerpen waar de literatuur geen eenduidig beeld schetste, is een expertsessie gehouden en zijn grenswaarden en adviezen vastgesteld op basis van consensus. Onderbouwing voor het bepalen van een cumulatief risico ontbreekt in de huidige literatuur. De grenswaarden van de resultaatcores zijn dan ook nadrukkelijk een advies en geen richtlijn.

Ondanks het gebrek aan duidelijke wetenschappelijke onderbouwing, staat een aantal risico's als een paal boven water. Zoals de noodzaak tot *afwisseling* in taken, werkhoudingen en gebruik van apparatuur. In situaties waarin veel op verschillende locaties wordt gewerkt, is het belangrijk dat de gebruiker zich op *iedere werkplek* (kantoor, thuis of elders) bewust is

Ook de 'nieuwe risico's' komen in de checklist BAS aan bod

van de beschikbare mogelijkheden om het risico op klachten laag te houden. In het verlengde hiervan is het ook goed om stil te staan bij de beperking van risico's tijdens zitten en werken met schermen *in privétijd*. ↩

Referenties

- Hendriksen IJM, Bernaards CM, Commissaris DACM, Proper KI, van Mechelen W, Hildebrandt VH. Position Statement. Langdurig zitten: een nieuwe bedreiging voor onze gezondheid! TSG 2013; 91(1): 22-225.
- Gezondheidsraad. Beeldschermwerken. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/38.
- Achtergronddocument Multidisciplinaire Richtlijn Computerwerk, 2013. NVAB-uitgave.
- Arbobalans 2016, Kwaliteit van de arbeid, maatregelen en effecten in Nederland, TNO, Leiden 2016.