

Checklist Beeldschermwerk voor afdelingen

Als je deze vragen beantwoordt, krijg je een indicatie of er in je organisatie bij bepaalde afdelingen of groepen medewerkers kans is op KANS ten gevolge van beeldschermwerk. Ook zie je waar je actie op kunt ondernemen.

Je kunt deze inventarisatie ook uitvoeren voorafgaande aan het opzetten van een KANS-beleid. Of je kunt de checklist gebruiken om effecten van het reeds ingezette KANS-beleid te toetsen.

Je begint met een blok met vragen over klachten, daarna volgen nog zes blokken met vragen. Aangezien de werkplekken en taken van medewerkers kunnen verschillen, moet u een aparte lijst invullen voor elke groep medewerkers met overeenkomstige werkplekken en taken.

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 0: Klachten

Blok 1: Werkorganisatie

Blok 2: Werkdruk

Blok 3: Werkplek

Blok 4: Werkwijze

Blok 5: Workout

Blok 6: Werk/privé-balans

In Blok 7 kun je de uitkomsten invullen en heb je een totaaloverzicht van de scores.

Blok 0 Klachten

Vraag en toelichting	Antwoord-mogelijkheid	Antwoord dat wijst op knelpunt
1. Zijn er in de afgelopen 3 maanden medewerkers geweest die klachten hebben aan schouder, nek, arm, elleboog, pols, handen of vingers?	Ja Nee	Ja = 1 punt
2. Zijn meerdere medewerkers in het afgelopen jaar ziek geweest vanwege klachten aan schouder, nek, arm, elleboog, pols, handen of vingers?	Ja Nee	Ja = 1 punt
Tel de gescoorde punten op		
0 knelpunten = groen, 1 knelpunt = oranje, ≥2 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 1 Werkorganisatie

Vraag en toelichting	Antwoord-mogelijkheid	Antwoord dat wijst op knelpunt
1. Zijn er functies waarin de medewerkers langer dan vier uur per dag beeldschermwerk verrichten? Toelichting: Hoe langer je aan het beeldscherm werkt, des te groter is de kans op KANS en andere gezondheidsklachten.	Ja Nee	Ja = 1 punt
2. Zijn er functies waarin medewerkers langer dan twee uur per dag werken met een laptop, tablet of notebook? Toelichting: Het werken met een laptop, tablet of notebook gebeurt vaak in een sterk belastende lichaamshouding. Na twee uur per dag neemt de kans op KANS en andere gezondheidsklachten toe. Adviseer gebruik van een standaard, los toetsenbord en een losse muis of een dockingstation.	Ja Nee	Ja = 1 punt
3. Nemen medewerkers na twee uur beeldschermwerk een pauze van tien minuten of meer? Toelichting: Na twee uur aaneengesloten beeldschermwerk kun je beter afwisselen met ander werk of een pauze van ten minste 10 minuten nemen. Regelmatig korte pauzes houden is een goede oplossing om de belasting van het beeldschermwerk te beperken.	Ja Nee	Nee = 1 punt
4. Bestaat de mogelijkheid om beeldschermwerk regelmatig met een korte pauze, bewegingsoefeningen en/of met niet beeldscherm gebonden werk af te wisselen? Toelichting: Beweging tussen het werk in een statische houding door is het beste om de doorbloeding van het lichaam te verbeteren.	Ja Nee	Nee = 1 punt
5. Krijgen medewerkers voldoende mogelijkheden om taken af te wisselen? 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.	Ja Nee	Nee = 1 punt
Tel de gescoorde punten op		
0 knelpunten = groen, 1 knelpunt = oranje, ≥2 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 2 Werkdruk

Vraag en toelichting	Antwoord-mogelijkheid	Antwoord dat wijst op knelpunt
1. Komt het dagelijks voor dat het werk niet afkomt? Toelichting: Tijdelijk hard werken is geen probleem, maar als dit erg vaak gebeurt, is dit een zeer duidelijk signaal dat de hoeveelheid werk te groot is. Ook als het werk regelmatig niet afkomt of als je regelmatig last heeft van te krappe deadlines, is dit een duidelijk signaal. Hierdoor ontstaat extra werkdruk.	Ja Nee	Ja = 1 punt
2. Hebben medewerkers invloed op de planning van hun werkzaamheden? Toelichting : Werkdruk kan voor een deel worden voorkomen wanneer oplevertijden en deadlines in overleg met de medewerkers wordt vastgelegd. Vooral regelmatig en invloed op de planning van de eigen werkzaamheden zijn van belang.	Ja Nee	Nee = 1 punt
3. Hebben medewerkers een hoge mate van betrokkenheid richting de organisatie (toewijding/overcommitment)? Toelichting: Medewerkers met een hoge mate van betrokkenheid hebben een grotere kans op klachten. Bij een grote mate van betrokkenheid voel je je overmatig verantwoordelijk voor het resultaat van het werk.	Ja Nee	Ja = 1 punt
4. Helpen collega's elkaar bij drukte (bijvoorbeeld door werk over te nemen)? Toelichting Als er te veel werk is, bieden collega's elkaar aan een handje te helpen.	Ja Nee	Nee = 1 punt
5. Krijgen medewerkers regelmatig te horen dat zijn hun werkzaamheden al dan niet goed hebben uitgevoerd? Toelichting Medewerkers horen te weten wat van hen verwacht wordt. Zij kunnen dan beter plannen en hun energie beter verdelen over hun werk.	Ja Nee	Nee = 1 punt
6. Vind je de sfeer op de afdeling goed? Toelichting Slechts één op de vijf werknemers vindt de werksfeer in de organisatie waar zij werken goed en motiverend. Wat de één als prettig ervaart, kan iemand anders heel anders beleven.	Ja Nee	Nee = 1 punt
7. Zijn medewerkers tevreden over hun direct leidinggevende? Toelichting Het kan hier gaan om aspecten als ondersteuning door en de beschikbaarheid en aanspreekbaarheid van de leidinggevende. Alsook om de manier waarop de directe leidinggeven leiding geeft.	Ja Nee	Nee = 1 punt
8. Krijgen de medewerkers meer informatie aangeboden dan ze kunnen verwerken (bijvoorbeeld grote hoeveelheid e-mail)? Toelichting Als je meer informatie krijgt aangeboden dan je kunt verwerken, kan je productiviteit aanzienlijk verminderen. Hierdoor kun je last hebben van informatieoverload. Bovendien kan het je werkplezier bederven. Door een te grote aanbod neemt bovendien het aantal fouten toe: je gaat meer vergissingen maken en informatie zie je over het hoofd.	Ja Nee	Ja = 1 punt

9. Zijn medewerkers regelmatig aan het multitasken (het uitvoeren van meerdere taken / handelingen tegelijkertijd en/of het werken met meerdere systemen/apparaten)? Toelichting: De informatie dringt zich aan, er ontstaan hierdoor minder rustmomenten en het werk wordt veelvuldig onderbroken. Je werkgeheugen kan slechts één element tegelijk aan. Als je meer elementen moet onthouden, sla je die op in je lange termijn geheugen. Terughalen van die informatie kost vervolgens meer tijd en leidt tot meer fouten. Wat je werkelijk doet, is continue wisselen tussen taken.	Ja Nee	Ja = 1 punt
10. Zijn er medewerkers die moeite hebben de nieuwe technologische mogelijkheden te volgen? Toelichting: De technologische mogelijkheden nemen voortdurend toe, zodat er een constante noodzaak is om die mogelijkheden te leren benutten. Automatisering en digitalisering hebben grote invloed op het werk. In veel gevallen zal dat het werk eenvoudiger maken, maar je moet dan wel met deze technologie om kunnen gaan.	Ja Nee	Nee = 1 punt
11. Vinden medewerkers de softwareprogramma's lastig te gebruiken? Toelichting: Er ontbreken duidelijke handleidingen en ondersteuning bij het werken met nieuwe programma's. Gebruikersonvriendelijke software kan leiden tot irritatie. Ook onbekendheid met de mogelijkheden van de softwarepakketten kan leiden tot klachten. Veel programma's bevatten meer mogelijkheden dan je kunt bevatten.	Ja Nee	Ja = 1 punt
Tel de gescoorde punten op		
0-1 knelpunten = groen, 2-3 knelpunten = oranje, ≥4 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 3 Werkplek

Vraag en toelichting	Antwoord-mogelijkheid	Antwoord dat wijst op knelpunt
1. Hebben medewerkers de hoogte van de zitting van de stoel dusdanig in gesteld 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 uw bloedsomloop, terwijl te laag zitten voor onvoldoende ondersteuning in uw benen zorgt. Hierdoor loop je meer kans op rugklachten.	Ja Nee	Nee = 1 punt
2. Worden de onderarmen van medewerkers voldoende ondersteund door armsteunen (van stoel of door het bureau) bij toetsenbord- en muisgebruik? Toelichting: Door je werkhouding biedt 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	Ja Nee	Nee = 1 punt

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. Zijn de bureaus in hoogte verstelbaar of worden bij bureaus met een vaste hoogte op verzoek voetenbankjes verstrekt aan medewerkers? 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.	Ja Nee	Nee = 1 punt
4. Zijn er medewerkers die regelmatig hinder hebben van het klimaat (temperatuur, tocht) hebben op hun werkplek? 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.	Ja Nee	Ja = 1 punt
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	Nee = 1 punt
6. Zijn er medewerkers die regelmatig hinder hebben van het geluidsniveau op de werkplek? 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	Ja = 1 punt
Tel de gescoorde punten op		
0 knelpunten = groen, 1 knelpunt = oranje, ≥2 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 4 Werkwijze

Vraag en toelichting	Antwoord-mogelijkheid	Antwoord dat wijst op knelpunt
1. Hebben alle medewerkers 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	Nee = 1 punt
2. Wordt het zittend werk door medewerkers regelmatig onderbroken 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	Nee = 1 punt
3. Hebben medewerkers een ontspannen werktechniek, waarbij pieksnelheden en het aanspannen van schouders en/of vingers wordt vermeden? Toelichting: Gespannen werktechniek belemmeren de doorbloeding van de armen en handen. Daarom wordt geadviseerd zo veel mogelijk ontspannen te werken.	Ja Nee	Nee = 1 punt
4. Bewegen medewerkers 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	Nee = 1 punt
Tel de gescoorde punten op		
0 knelpunten = groen, 1 knelpunt = oranje, ≥2 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 5 Workout

Vraag en toelichting	Antwoord-mogelijkheid	Antwoord dat wijst op knelpunt
1. Worden medewerkers in de gelegenheid gesteld een oogonderzoek te ondergaan? Toelichting: Medewerkers moeten bij beeldschermwerk de ogen op de juiste wijze corrigeren. Beeldschermwerk met oogklachten of met behulp van een leesbril levert vaak een onnatuurlijke nekstand op.	Ja Nee	Nee = 1 punt

2. Voelen medewerkers zich fit tijdens het werkt? Toelichting: Probeer energiegevers meer te benutten en probeer energievreters te verminderen of zelfs om te buigen.	Ja Nee	Nee = 1 punt
4. Hebben medewerkers tegen het einde van de werkdag nog genoeg energie om het werk goed te doen? Toelichting: Wanneer er onvoldoende tijd is voor herstel en ontspanning van de werkbelasting, zal de kans op KANS toenemen.	Ja Nee	Nee = 1 punt
5. Worden medewerkers 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	Nee = 1 punt
6. Doen medewerkers het werk dat goed aansluit bij wat ze kunnen en willen (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	Nee = 1 punt
Tel de gescoorde punten op		
0 knelpunten = groen, 1 knelpunt = oranje, ≥2 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 Werk- privé balans

Vraag en toelichting	Antwoord-mogelijkheid	Antwoord dat wijst op knelpunt
1. Gaan medewerkers met plezier naar het werk? Toelichting: Plezier is een belangrijke energiegever van werk.	Ja Nee	Nee = 1 punt
2. Hebben medewerkers na het 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	Nee = 1 punt
3. Maken medewerkers zich zorgen over het werk, ook in de vrije tijd? Toelichting: Werk mee naar huis nemen, kan stress in de hand werken.	Ja Nee	Ja = 1 punt

4. Ervaren medewerkers een goede balans tussen 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 excessief 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	Nee = 1 punt
5. Hebben medewerkers last van constante bereikbaarheid via telefoon, sms, whatsapp, twitter, facebook etc? Toelichting: De constante bereikbaarheid door ICT, zoals mobiele telefoons en computers leidt tot een invasie van werk in de persoonlijke levenssfeer wat tot spanningen kan leiden.	Ja Nee	Ja = 1 punt
Tel de gescoorde punten op		
0 knelpunten = groen, 1 knelpunt = oranje, ≥2 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 7 Totaal overzicht Risicoprofiel

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

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