

# Tips over tijd achter een beeldscherm en pauzesoftware

Bij het onderwerp werktijden speelt de tijdsduur van het beeldschermwerk per dag een belangrijke rol. Ook overwerk en thuiswerk moet men hierbij betrekken. Verder zijn onderbrekingen door ander werk of pauzes belangrijk.

## ***De tijd achter een beeldscherm***

Beeldschermwerk bestaat meestal uit een combinatie van verschillende taken, zoals gegevens invoeren, internet raadplegen, processen besturen, programmeren, e-mailen, tekenen, ontwerpen en gegevens bewerken. Er wordt steeds meer werk met de computer uitgevoerd, waardoor het deel van de dag dat een medewerker aan het beeldscherm werkt, is toegenomen. Bij 4 uur of minder beeldschermwerk per dag is de kans op KANS nog laag, bij meer dan 4 uur gaat de kans omhoog.

Artikel 5.10 van het Arbobesluit heeft tot doel te voorkomen dat medewerkers de gehele dag aan het beeldscherm werken of te weinig afwisseling hebben. Daarom moeten, verdeeld over de dag en op gezette tijden, onderbrekingen van het beeldschermwerk plaatsvinden, bij voorkeur door andersoortig werk (niet aan een beeldscherm). Andersoortig werk kent andere lichamelijke en mentale inspanningen en biedt daardoor een goede afwisseling voor het beeldschermwerk. Enkele voorbeelden van onderbrekingen die in de taak van de beeldschermwerker kunnen worden ingevoerd, zijn:

- zelf de koffie halen (niet door een collega laten meebrengen);
- de kast met spullen niet achter je zetten maar wat verder weg;
- opstaan om naar de printer te lopen;
- lopen naar de kamer van een collega in plaats van te telefoneren;
- zelf een kopietje maken in plaats van dat een ander te laten doen.

In functies waarin naast het beeldschermwerk ook andere taken zijn opgenomen (bijv. een secretaresse die ook taken uitvoert als telefoneren, kopiëren, archiveren en afspraken maken), wordt het werk al op natuurlijke wijze regelmatig onderbroken. Als er geen of te weinig andersoortig werk aanwezig is, moet het beeldschermwerk op gezette tijden onderbroken worden. De frequentie en duur van de onderbrekingen met andersoortig werk of pauzes dient zodanig te zijn dat daardoor de lichamelijke belasting bij het verrichten van het beeldschermwerk wordt verminderd. Een richtlijn voor de totale duur is dat op een werkdag er niet meer dan 6 uur beeldschermwerk wordt verricht.

Beeldschermwerk is alleen het invoeren of bewerken van informatie met een muis, toetsenbord of ander bedieningsmiddel en het kijken op of lezen van het beeldscherm. Als medewerkers zelf aangeven hoeveel beeldschermwerk zij op een dag verrichten, blijkt uit onderzoek dat dit meestal tot 80% hoger is dan de werkelijke tijd dat beeldschermwerk wordt verricht.

## **Pauzesoftware**

Er zijn veel verschillende pauzesoftwareprogramma's die het computergebruik bijhouden in gebruik. Het tijdig nemen van rust- en micropauzes is belangrijk voor de preventie van KANS. Deze pauzesoftware helpt met name de gebruiker met beginnende klachten om gezond aan het beeldscherm te werken. Ook kunnen beeldschermwerkers er met behulp van pauzesoftware aan worden herinnerd wat de wettelijke beeldschermtijden zijn.

### *Wat doet pauzesoftware?*

De duur en intensiteit van het gebruik van toetsenbord en muis worden door pauzesoftware constant bijgehouden en geëvalueerd. De computer koppelt dit terug aan de medewerker. Op basis van de duur en intensiteit van computergebruik wordt de beeldschermwerker aangeraden de handen van muis en/of toetsenbord te halen, een korte pauze te nemen, of bijvoorbeeld een oefening te doen.

Gemeenschappelijk doel van alle programma's is om de beeldschermwerker inzicht te geven in computergebruik, zodat hij/zij, als dat nodig is, maatregelen kan treffen om in de toekomst het ontstaan van KANS als gevolg van beeldschermwerk zo veel mogelijk te voorkomen.

De kwaliteit van de programma's loopt uiteen wat betreft de functionaliteit van de programmatuur. Veel programma's laten tijdens de installatie de beeldschermwerker eerst een vragenlijstje invullen om zijn profiel te bepalen (duur en aard van het computergebruik, gebruikte typetechniek enz.). Slechts enkele programma's verwerken tevens informatie van werkfactoren als werkdruk, werktaak en kwaliteit van de werkplek in de uiteindelijke beoordeling van het computergebruik.

Terugkoppeling van het computergebruik kan sterk variëren. Zo kan alleen de mededeling worden gegeven aan de beeldschermwerker dat het tijd is voor een oefening of pauze, al dan niet voorzien van een voorbeeld of instructie. Maar er kunnen ook uitgebreide overzichten worden gegeven van bijvoorbeeld frequenties van gebruikte (functie)toetsen, berekende scores voor duur en intensiteit van muis- en toetsenbordgebruik, grafieken van totale duur van muis-/toetsenbordgebruik enzovoort.

*Wat zijn criteria voor pauzesoftware?*

Criteria voor volwaardige pauzesoftware zijn:

- De software kan specifiek worden ingesteld voor de individuele gebruiker: met name medewerkers met (beginnende) KANS
- De software verrekent alle werkfactoren in beoordeling van het computergebruik; dus geen beoordeling uitsluitend gebaseerd op het aantal toetsaanslagen/muisbewegingen.
- De software maakt onderscheid in het muisgebruik naar: 'bewegen' van de muis over het scherm, 'klikken' met de muis, 'dubbelklikken' en 'slepen'. Wetenschappelijke literatuur geeft namelijk aan dat bijvoorbeeld slepen met de muis meer belastend is dan bijvoorbeeld het klikken of het vasthouden van de muis. Deze belasting uit zich vooral in een toename in de druk in het polsgebied. Ook geeft toegepast onderzoek aan dat beeldschermwerkers die bijvoorbeeld grafisch werk met de muis verrichten, meer KANS gerelateerde klachten rapporteren dan beeldschermwerkers die hoofdzakelijk met het toetsenbord werken.
- Er is een duidelijke relatie tussen gemiddelde persoonlijke werksnelheid en feedback. Iemand die langer (duur) en sneller typt of meer muist (intensiteit) zal meer risico lopen op het ontstaan van RSI-gerelateerde klachten dan iemand die bijvoorbeeld heel rustig met een vinger het toetsenbord bedient. Dit inclusief verrekening van tussendoor genomen (micro)pauzes of langere werkonderbrekingen.
- De software kan een rapportage leveren van geregistreeerde gegevens, zodat ook achteraf kan worden nagegaan welke factoren de grootste bijdrage aan de belasting hebben veroorzaakt en nog optimalisering behoeven.
- Onderscheid in micropauzes (bijv. elke 5 minuten 20 seconden microbreak) en korte rustpauzes (minimaal 5 à 10 minuten rustpauze per uur).
- De software biedt bewegingsoefeningen aan ter invulling van een microbreak. Bij voorkeur drie soorten oefeningen dienen beurtelings te worden aangeboden: actieve oefeningen (voor goed herstel), rekoefeningen en ontspanningsoefeningen.
- De software toetst of beeldschermwerkers zich houden aan de maximale toegestane beeldschermtijden (6 uur per dag, pauze na 2 uur aaneengesloten werken).
- Desgewenst kan centraal analyse van (geanonimiseerde) data plaatsvinden (bijv. beeldschermwerktijden in minuten, aantal toetsaanslagen/muisklikken, pauzeregimes, belasting van bepaalde programmatuur zoals CAD, Excel of PowerPoint).