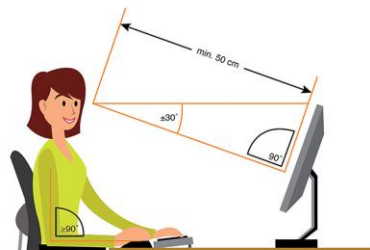




Gezonde werkplek



Arbo Update geeft informatie en praktische adviezen over arbeidsomstandigheden in het hbo

Juli 2014

- In dit themanummer 'Gezonde werkplek' -

≥ Wat is Arbo Update?

Arbo Update geeft informatie en praktische adviezen over arbeidsomstandigheden in het hoger beroepsonderwijs. Naast ontwikkelingen rond de *Arbocatalogus hbo* bevat deze update ook nieuwtjes over regels en wetten, en tips van collega's uit de praktijk. Arbo Update verschijnt incidenteel.

≥ [lees meer](#)

≥ Fontys Hogescholen gezonder met doorlopend werkplekadvis

Hoe voorkom je werkplek gerelateerde klachten? Fontys Hogescholen experimenteerde, dwaalde en vond uiteindelijk een succesvolle aanpak. Wat is hun gouden tip? ≥ [lees meer](#)

≥ Werken met tablet: verklein kans op CANS

RSI heet tegenwoordig CANS. Tablets (zoals de Ipad) zijn ongekend populair, ondermeer omdat ze zo compact zijn. En juist dat levert (gezondheids)nadelen op. Wat zijn de risico's en hoe houdt u die in de hand? ≥ [lees meer](#)

≥ Thema 'fysische factoren' binnenkort in Arbocatalogus

Alle in 2012 vervallen arbobeleidsregels zijn opgenomen in de Arbocatalogus, met uitzondering van de beleidsregels over fysische factoren. Maar binnenkort gaat dat veranderen. ≥ [lees meer](#)

≥ Hogeschool Stenden: ArboWidget versimpelt Arbovoorlichting

Hoe stimuleert u collega's tot het raadplegen van arbo-info? De Arbocatalogus biedt een makkelijk hulpmiddel: de ArboWidget. Hogeschool Stenden past de Widget al toe. ≥ [lees meer](#)

≥ Tips & Links

- **Werkplekinstructiekaartje**
- **Documenthouder**
- **Apps**
 - Wellnomics Stretches - Stretchoefeningen bij langdurig computergebruik
 - Office Ergonomics - Voor het ergonomisch aanpassen van de werkplek
- **Video's**
 - Smartphone ergonomics - Ergonomisch gebruik mobiele telefoon onderweg
 - Laptop ergonomics - Ergonomisch laptopgebruik thuis



Fontys Hogescholen gezonder met doorlopend werkplekadvies

Voorkomen is beter dan genezen. Dat beaamt iedereen. Maar hoe krijg je het voor elkaar om werkplek gerelateerde klachten ook daadwerkelijk te voorkomen?

Fontys Hogescholen experimenteerde, dwaalde en vond uiteindelijk een succesvolle aanpak. Wat is hun gouden tip?

Sinds 2006 participeren hogescholen in een collectieve zorgverzekering met aanvullend een pakket aan Arbeidsgerelateerde zorg voor werknemers. Dit zogeheten Livvitpakket van Zilveren Kruis Achmea bevat ondermeer werkplektrainingen en –advies en is beschikbaar voor deelnemende hogescholen.

Dreigend verzuim voorkomen, dat klinkt prachtig natuurlijk. En dus besloot Rob van den Hurk, de arbeidsdeskundige van Fontys, om de werkplek-training via de intranetsite van P&O aan het personeel aan te bieden. De interesse was marginaal, terwijl de werkplekgerelateerde klachten groot waren. Het lukte maar niet om de groepstrainingen voor acht tot twaalf personen aan de man te brengen. Het idee van ‘preventie’ leefde onvoldoende en voor leidinggevenden viel het organisatorisch niet mee deze trainingen in te plannen. Mensen moesten drie uur van hun werkplek af om de training te kunnen volgen. Zo’n grote groep bijeen krijgen tijdens een lesperiode bleek geen haalbare kaart.

Naast de organisatorische belemmeringen was er een inhoudelijk struikelblok. De training sloot niet aan bij de al aanwezige kennis over beeldscherm-werkplekken. Daarentegen was er wel veel belangstelling voor de individuele werkplekonderzoeken. Op zich mooi, maar helaas vergoedt de verzekeraar die onderzoeken niet. Wat nu?

Omdenken

In overleg met de werkvloer (bottom-up) besloot Fontys om bij iedere aanvraag voor een individueel werkplekonderzoek ook meteen een werkplek-training aan te bieden. Het individuele onderzoek was dan kosteloos. De training werd anders opgezet: deze werd afgestemd op de individuele vragen van deelnemers. Ook konden medewerkers zelf hun training inplannen via een online inschrijfsysteem. Dat gaf meer persoonlijke flexibiliteit en ook de effectiviteit nam toe: de trainingsduur daalde van 3 uur naar 30 minuten. Door de facturen gebundeld naar de verzekeraar te sturen, verminderde de interne administratieve last ook nog eens aanmerkelijk. De verzekeraar kon zich in deze nieuwe werkwijze vinden. Een win-win-situatie kortom.

Vroege signalering

Door de toename in werkplekonderzoek en -training kreeg Fontys een beter beeld van de ergonomische knelpunten in de werkomgeving. Die inzichten gebruikt de Hogeschool tegenwoordig bij nieuw- en verbouwprojecten en aanschaf van meubilair. Zo zijn er bijvoorbeeld afspraken gemaakt met Dienst Huisvesting en Facilitaire Zaken over het meedenken bij nieuw te ontwerpen balies. En de bedrijfsfysiotherapeut adviseert bij aanschaf van meubilair. De leverancier van (aangepaste) bureaustoelen ging met een andere leverancier samenwerken om zo snel en adequaat mogelijk aan verzoeken voor niet-standaard stoelen te voldoen.

Er is inmiddels een kleine voorraad gereserveerd van regelmatig geadviseerde bureautafels, zodat medewerkers nooit lang op een oplossing hoeven te wachten.

Gezond verstand

Fontys praktiseert wat het studenten leert: denk in mogelijkheden en gebruik je gezond verstand. Dat bleek uiteindelijk ook gezond voor lijf en leden. En voor de portemonnee.

≥ [ga naar praktijkvoorbeeld](#)



Werken met tablet: verklein kans op CANS

Tablets (zoals de Ipad) zijn ongekend populair. Niet alleen voor privé-gebruik, maar ook steeds vaker voor werk. De tablet is handig omdat hij zo compact is, maar juist dat brengt ook enkele (gezondheids)nadelen met zich mee. Wat zijn de risico's en hoe houdt u die (figuurlijk) in de hand?

Gezondheidsklachten

Het is inmiddels al lang bekend dat de ergonomische problemen bij gebruik van laptops groter zijn dan bij reguliere desktopcomputers. Tablets zijn kleiner en worden meestal gebruikt voor werkzaamheden tussendoor of onderweg. Hulpmiddelen om ergonomische problemen te verminderen - zoals een standaard in combinatie met een extern toetsenbord en muis voor een laptop - ontbreken daardoor, of kunnen niet worden gebruikt. Daardoor ontstaat meer buiging van de nek, ongunstige polshoudingen en niet-optimale (kleine) kijkafstanden.

Langdurig of in een verkeerde statische houding zitten en werken kan leiden tot CANS, voorheen RSI. Waarom een andere term? Afgelopen jaren is gebleken dat klachten niet alleen komen door repeterende bewegingen, zoals de term RSI suggereert. CANS staat voor 'complaints of the arm, neck and/or shoulder', oftewel klachten van de arm, nek en/of schouder.

In de Arbocatalogus HBO is er volop aandacht voor het voorkomen van CANS.

Meer informatie

- [Tips voor gezond werken met tablets](#)
- [CANS en het hbo](#)
- [Tablets op de werkplek - tips om RSI te voorkomen \(www.dezaak.nl\)](#)

Thema 'fysische factoren' binnenkort in Arbocatalogus

Begin 2012 kwamen de arbobeleidsregels te vervallen. Niet alleen voor het hbo maar voor alle branches. In de praktijk bleek namelijk dat de beleidsregels niet altijd de gewenste duidelijkheid boden. De **Arbocatalogus** is sindsdien het wettelijk kader en ook de norm waarop de Inspectie SZW (de voormalige Arbeidsinspectie) het arbobeleid van hbo-scholen toetst. Alle voor het hbo relevante vervallen beleidsregels zijn opgenomen in de Arbocatalogus, met uitzondering van de arbobeleidsregels over fysische factoren. Daar komt weldra verandering in.

Brede wens van hogescholen

'Fysische factoren' zijn omgevingsinvloeden op de werkplek die de gezondheid van werknemers kunnen schaden. Denk aan geluid, binnenklimaat, warmte, koude, straling en verlichting. Uit een inventarisatie onder hogescholen bleek een brede wens om dit thema toe te voegen aan de catalogus. Binnenkort gaat dat gebeuren. Naast informatie over fysische factoren zal de Arbocatalogus dan het wettelijk toetsingskader bevatten gebaseerd op het Programma van Eisen (PvE) Frisse Scholen.

Frisse Scholen

Als er verbouw- en nieuwbouwplannen zijn of nieuwe klimaatinstallaties nodig zijn, worden vooraf eisen gesteld aan het ontwerp van het gebouw of de installaties. Tot april 2012 was het Bouwbesluit 2003 van kracht. Met de komst van het Bouwbesluit 2012 zijn normen aangescherpt en meerdere regels en voorschriften samengevoegd tot één besluit. Bij nieuwbouw gelden de normen uit het vernieuwde bouwbesluit. Agentschap NL ontwikkelde een nieuw Programma van Eisen (PvE) voor Frisse Scholen om een gezonder binnenklimaat in schoolgebouwen te bereiken. Het is van toepassing op standaard groepsruimten (theorielokalen) in scholen voor basisonderwijs en voortgezet onderwijs.



Hogeschool Stenden: ArboWidget versimpelt arbovoorlichting

De Arbocatalogus hbo is een rijke informatiebron voor arboprofessionals en medewerkers. Maar hoe stimuleert u vooral medewerkers tot het raadplegen van die bron? De Arbocatalogus biedt een makkelijk hulpmiddel: de ArboWidget.

Zoekvenster

Een widget is een zoekvenstertje dat u op uw HBO-intranetpagina kunt plaatsen, zodat gebruikers makkelijk en snel - met behulp van trefwoorden - antwoorden op hun vragen kunnen zoeken en vinden in de Arbocatalogus. Op die manier integreert u de catalogus in uw eigen webomgeving.

Klinkt het nog wat abstract? Frank Hielckert, HRM-adviseur van Hogeschool Stenden, licht enthousiast toe hoe het werkt.

Erg handig!

“Sinds begin 2014 gebruiken we de ArboWidget bij Stenden. Op onze intranetpagina met interne HRM- en arbozaken hebben we de widget geplaatst. Het ziet eruit als een gewoon zoekvenstertje. Maar in wezen integreren we daarmee de Arbocatalogus in onze eigen site. Dat is erg handig, want zodra er veranderingen of toevoegingen in de Arbocatalogus zijn, attendeert de widget je daar automatisch op.

Zo brengen we arbothema's dichterbij de werkvloer. Via e-mail en twitter attenderen we iedereen ook nog eens op veranderingen. De Arbocatalogus bundelt praktische informatie voor zowel managers, facilitaire zaken als docenten. Ik vind de catalogus erg overzichtelijk en helder, maar je moet wel eerst de weg naar die bron weten te vinden. Daar helpt de widget je mee. Erg handig dus!”

- Lees [hier](#) hoe u de ArboWidget kunt installeren

Tips & Links

Werkplekinstructiekaartje

Marianne Hollestein, HRM adviseur bij de Haagse Hogeschool, gaf haar HRM-collega's waardevolle beeldschermtips. Ze stuurde hen een inspirerende mail en een overzichtelijk werkplekinstructiekaartje. Ook handig voor u?

Train je (lach)spieren

“Beste collega, binnen HRM kan het wel eens gebeuren dat je van achter een ander bureau werkt dan de dag ervoor. Weet je dan nog hoe je, met een mooi woord, ergonomisch verantwoord kunt werken? Hoe zit dat ook al weer met de hoogte van je bureau? Zit ik wel recht op m'n stoel?

Bijgaand kaartje helpt je hiermee op weg. Oh ja, tussendoor beweeg je om niet te stram te worden, drink je voldoende water en train je je (lach)spieren. Veel succes!”

- [Werkplekinstructiekaartje \(printversie\)](#)

Tips voor het instellen van je werkplek

- STOEL**
 - **zittinghoogte:** je boven- en onderbeen maken een hoek van $\approx 90^\circ$
 - **zittingdiepte:** zo ver naar achteren zitten, ruimte is 3 vult tussen zitting en de achterkant van je onderbeen
 - **hoogte armleuning:** ontspannen onder- en bovenarm in een hoek van $\approx 90^\circ$ en zo wordt de onderarm vanaf de elleboog ondersteund
 - **armleuning:** zo dicht mogelijk bij het lichaam afstellen (schouder onder de elle)
 - **hoogte rugleuning:** de lendenleuning valt in het holte deel van de rug
- WERKHOOGTE**
 - zittend op de stoel voor het bureau
 - hoogte bureaublad sluit aan bij hoogte armleuning
- BEELDSCHERM**
 - het beeldscherm recht plaatsen, afstand $\approx 50 - 70$ cm
 - het beeldscherm haaks t.o.v. het raam
 - bij reflectie L1-verlichting het scherm licht naar voren kantelen
 - **hoogte scherm:** bovenste regel op ooghoogte
 - de standaard kleineren zijn een lichte achtergrond en donkere tekens
- Toetsenbord:** zo plat mogelijk houden (inklappen)
- Muis:** met hele arm bewegen (niet alleen met de pols)



Documenthouder

Een veelvoorkomend en makkelijk te verhelpen euvel bij beeldschermwerk is het voortdurend op en neer kijken tussen beeldscherm en papieren document. De ogen moeten steeds scherp stellen tussen twee verschillende afstanden (en dat is vooral bij leesbril dragers lastig). De nek draait en buigt voortdurend. Voor vele beeldschermwerkers een bron van hoofd- en nekpijn. Een documenthouder kan die klachten verhelpen.

Mail en ontvang!

Zestor geeft documenthouders weg voor Arbo Update-abonnees.

Mail naar info@zestor.nl als u deze wilt ontvangen. Zolang de voorraad strekt.



Apps

- [Wellnomics Stretches](#) - Stretchoefeningen bij langdurig computergebruik
- [Office Ergonomics](#) - Voor het ergonomisch aanpassen van de werkplek

Video's

- [Smartphone ergonomics](#) - Ergonomisch gebruik mobiele telefoon in de auto en onderweg
- [Laptop ergonomics](#) - Ergonomisch laptopgebruik thuis

[Aanmelden](#) / [afmelden](#) voor de Arbo Update