

# Checklist Beeldschermwerk voor medewerkers

Met deze checklist kun je nagaan of je door jouw werksituatie risico loopt gezondheidsklachten zoals RSI te krijgen. Je kunt de vragen eenvoudig met ja of nee beantwoorden. Als het antwoord op een vraag wijst op een knelpunt, is dit een aandachtspunt bij verbetering van je werksituatie.

Uitgangspunt is dat de apparatuur zoals het beeldscherm, het toetsenbord, de muis, de stoel en het bureau technisch in goede staat zijn.

*In onderstaand schema betekent een antwoord in het groen gekleurde vak een knelpunt.*

Werktaken	Ja	Nee
1. Wordt het werken met het beeldscherm ten minste enkele keren per dag afgewisseld met ander werk, dat niet op de computer wordt uitgevoerd (zoals overleg, kopiëren, telefoneren)?		
2. Heeft het werk ook onderdelen die moeilijk of uitdagend zijn?		
3. Kun je bij (technische) problemen hulp inroepen om zo gezamenlijk de knelpunten op te lossen?		
4. Kun je gemakkelijk overleggen met collega's over het werk en ook over andere onderwerpen?		
5. Is het voor jou duidelijk wanneer je je werk goed hebt uitgevoerd?		
Werktijden		
1. Werk je enkele keren per week langer dan 6 uur per dag aan het beeldscherm?		
2. Onderbreek je het beeldschermwerk na maximaal 2 uur gedurende ten minste 10 minuten met ander werk of een pauze?		
3. Neem je tijdens intensief werk geregeld een korte (micro)pauze?		

<b>Werkdruk</b>		
1. Moet je gemiddeld meer dan eenmaal per week overwerken?		
2. Moet je enkele keren per week onder extra hoge werkdruk werken of met een extra hoog werktempo (pieken)?		
3. Word je werk regelmatig hinderlijk onderbroken door bijvoorbeeld collega's of telefoon?		
4. Is de software handig en efficiënt?		
<b>Werkplek</b>		
1. Staat het beeldscherm recht voor je?		
2. Staat de bovenzijde van het beeldscherm (overgang tussen glas en kast) ongeveer op of iets onder ooghoogte?		
3. Staat het beeldscherm ongeveer op armlengte (gestrekte arm) van uw lichaam?		
4. Heb je een moderne kantoorstoel waarvan de rugleuning goede steun in de onderrug geeft en de armsteunen in hoogte en breedte verstelbaar zijn?		
5. Is de hoogte van je werktafel zodanig ingesteld dat je met afhangende en ontspannen schouders kunt werken en dat de hoek tussen onderarm en bovenarm ongeveer 90 graden is?		
6. Is er voor je benen voldoende ruimte onder het werkvlak zodat de benen bij het gaan zitten, het aanschuiven en het opstaan nergens tegenaan stoten?		
7. Is het werkblad inclusief draagconstructie aan de voorzijde dikker dan 5 cm?		
8. Als je veel oertypt van documenten, is er dan een voldoende grote en stabiele documenthouder beschikbaar? (Mogelijk is dit punt niet van toepassing.)		
9. Kijk je rechtstreeks naar de lucht als je over of langs het beeldscherm in de verte kijkt?		
10. Is er voor alle ramen goede, instelbare zonwering aanwezig die het licht voldoende tegenhoudt?		

Werkwijze		
1. Werk je langer dan 2 uur per dag aan een laptop of tablet zonder een los toetsenbord, een losse muis en een laptopstandaard of -verhoging?		
2. Steun je de armen tijdens het werk geregeld op de armsteunen (ongeveer even hoog als het bureau) of op het bureaublad?		
3. Zijn tijdens het typen en het muizen je polsen min of meer recht?		
4. Wissel je regelmatig van werkhouding?		
5. Werk je op een ontspannen manier waarbij het aanspannen van de schouders en/of vingers wordt vermeden?		
6. Doe je regelmatig enkele rek- en strekoefeningen voor een goede doorbloeding van de schouders en armen?		
7. Is je (lees)bril geschikt bevonden voor beeldschermwerk? (Mogelijk is dit punt niet van toepassing.)		