

VEILIG WERKEN binnen RTV Rijnmond, maart 2009

Inleiding

Conform de arbo-wet moeten medewerkers in staat worden gesteld veilig hun werk uit te kunnen voeren. Tevens moeten werkgevers medewerkers informeren hoe het werk veilig uitgevoerd kan worden.

Binnen RTV Rijnmond is een Risico Inventarisatie en Evaluatie (RI&E) uitgevoerd. Hierin staan de belangrijkste risico's voor de uitvoering van het werk beschreven. Tevens kunnen per opdracht de risico's geïnventariseerd worden door middel van een productie risico inventarisatie en evaluatie (PRI&E).

De RI&E en PRIE's zijn dan ook de basis voor deze personeelswijzer over veilig werken.

In deze regeling staan maatregelen beschreven, die genomen moeten worden, waardoor je in staat bent op een veilige manier je werk uit te voeren.

Kans (Klachten aan nek en schouders) en RSI/ Beeldschermwerk

Als je veel achter de computer moet werken, kun je last krijgen van KANS (klachten aan schouders, nek of rug). RSI (Repetitive Strain Injury) is een van de klachten die je kunt krijgen met betrekking tot KANS. Dit betekent letterlijk een blessure door een herhaalde belasting. Het is een verzamelnaam voor spier- en gewrichtsklachten aan handen, polsen, armen, schouders, en/of nek. Door repeterende bewegingen ontstaat een continue spierspanning die spier- en gewrichtsklachten veroorzaakt.

Risicofactoren voor RSI zijn onder meer: voortdurend werken in dezelfde houding, herhalende bewegingen, overmatig uitoefenen van kracht. Indirect kunnen ook factoren als werkstress, kou en tocht meespelen bij het ontstaan van RSI.

Er worden bij RSI drie stadia onderscheiden:

Fase 1: Beginnende fase

Het eerste symptoom dat vaak optreedt, kan in eerste instantie heel onschuldig lijken, namelijk dat men bemerkt dat er in de nek, schouders of armen enige vermoeidheid begint op te treden. In eerste instantie gebeurt het slechts zo nu en dan, maar langzaam maar zeker komt dat steeds vaker voor. Vervolgens, een stap verder, gaan er tintelingen (of 'een raar gevoel') optreden, is er gevoeligheid en soms ook al enige pijn tijdens of vlak na het werk.

Maar in deze fase verdwijnen de symptomen 's avonds en in het weekend weer.

Fase 2: Gevorderde fase

In een verder ontwikkeld stadium is de pijn nu duidelijk waarneembaar. Kenmerkend voor deze fase is dat de symptomen nu niet meer alleen tijdens het werk optreden. Ook in het weekend en bijvoorbeeld tijdens het afwassen treden klachten op. Soms is er sprake van krachtverlies of gevoelloosheid. Vaak is de pijn duidelijk lokaliseerbaar en zijn de spieren pijnlijk bij aanraking. Werken is in dit stadium pijnlijk, maar nog wel mogelijk.

Fase 3: Blijvende fase

In dit stadium is de pijn nog heviger en continu aanwezig waardoor het werken nagenoeg onmogelijk wordt gemaakt. Er is sprake van duidelijke krachtsvermindering en ook thuis zijn veel activiteiten vrijwel onmogelijk geworden. De klachten zijn in dit stadium moeilijk tot niet behandelbaar, hetgeen vaak leidt tot langdurig ziekteverzuim. Behandeling en herstel is in veel gevallen nog wel mogelijk, maar vereist dan wel een integrale 24 uren aanpak -en niet alleen op het werk- inclusief verandering van gedrag en leefstijl.

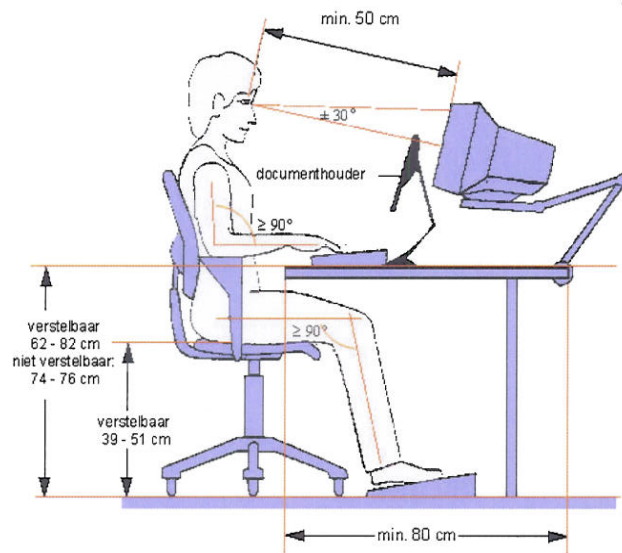
De tijd die tussen fase 1 en fase 3 ligt is niet voor alle gevallen uniform. Het kan zijn dat er maanden tussen liggen, maar het kan evengoed slechts om enkele weken gaan. Reden genoeg dus om snel en vroegtijdig in te grijpen door het nemen van afdoende maatregelen!

Er zijn diverse maatregelen die genomen kunnen worden om RSI-klachten te vermijden. Naast het ergonomisch inrichten van de werkplek en een goede zithouding zijn variatie in de werkzaamheden en het nemen van voldoende kleine en grotere pauzes belangrijke voorzorgsmaatregelen tegen RSI-klachten. De volgende maatregelen zijn van belang:

1) Goede houding.

Bij PC gebruik: Houd je rug recht. Een goede houding wordt mede mogelijk gemaakt door een goede inrichting van de werkplek: bij computergebruik valt dan te denken aan de hoogte van het bureaublad, de

kijkhoek naar het beeldscherm (bovenkant scherm bij voorkeur op ooghoogte), de instelling van je stoel en goede ondersteuning voor polsen en voeten. Je kunt de preventiemedewerker of de vragen je werkplek op een juiste manier in te stellen. Krijg je klachten, kun je dit aangeven (aan de preventiemedewerker) en kan je werkplek nader onderzocht worden door een (externe) arbo-deskundige.



2) Afwisseling van werkzaamheden

Probeer computerwerkzaamheden af te wisselen met overleg met collega's, telefoneren, opbergwerkzaamheden, een reportage buiten de deur, of een rondje over de redactie lopen.

3) Pauzeren

Neem regelmatig pauze. Ga tussen de middag van je werkplek weg (bijvoorbeeld naar de kantine of naar buiten) en probeer om het uur een mini-pauze te houden. Een tip: drink veel water, hierdoor moet je regelmatig naar het toilet.

4) Muisgebruik

Probeer de muis zo vaak mogelijk los te laten. Gebruik zo veel mogelijk het toetsenbord. Als je artikelen moet lezen, kun je deze ook uitprinten, waardoor je niet constant naar je beeldscherm kijkt. Tevens kun je af en toe met je andere hand de muis gebruiken, waardoor je niet steeds dezelfde spieren belast.

Tevens kun je meer sneltoetsen gebruiken, waardoor je minder de muis hoeft te gebruiken. Dit zijn toetscombinaties zoals CTRL + C (copie) CTRL + V (plakken) CTRL + X (knippen) CTRL + Z (undo) en de cijfers aan de rechterkant van je toetsenbord. Hierdoor worden de de spieren in pols, hand en vingers minder eenzijdig belast en kan je RSI voorkomen.

5) Werkdruk

Zorg dat je zoveel mogelijk je eigen werk kunt indelen (is ook van grote invloed op het voorkomen van burn-out).

6) Speciale hulpmiddelen

Indien je klachten als gevolg van computergebruik krijgt, bestaat er een mogelijkheid aangepaste materialen te gebruiken. Bespreek de mogelijkheden met je leidinggevende of de preventiemedewerker.

Werken met Laptop

Werken met een laptop op het werk, thuis of in het openbaar vervoer, zorgt voor een toename in RSI-klachten. Het gebruik van een laptop leidt tot een ongunstige werkhouding, waarbij door de laagte van het beeldscherm, je hoofd veelal naar het scherm toe wordt bewogen. Dit belast je hoofd en nek. Door de kleine afmetingen van de laptop is bovendien er sprake van een meer gefixeerde lichaamshouding, hierdoor kunnen sneller gezondheidsklachten ontstaan. Laptops voldoen niet aan de eisen van een beeldschermwerkplek zoals opgenomen in de arbo-wetgeving.

Het structureel gebruik van laptops wordt afgeraden. Er bestaat wel een alternatief, namelijk het gebruik van een laptopstation. Hiermee kan het beeldscherm van de laptop snel en gemakkelijk op elke gewenste hoogte worden geplaatst, waardoor een verantwoorde werkhouding ontstaat. In combinatie met een extern toetsenbord en een externe muis beschik je op deze manier over een volwaardige werkplek. Daarnaast raden we aan om zoveel mogelijk een gewone PC te gebruiken in plaats van een laptop.

Licht

Bij kantoorverlichting is het meest ideaal tussen de 200 en 800 lux, bij precisiewerk is er meer licht nodig, dit varieert van 800 tot 3000 lux. Levensduur, stof en viezigheid op de lampen, kunnen invloed hebben op de verlichtingssterkte van de lamp. De lampen moeten regelmatig gecontroleerd worden. Werk je een keer thuis, is het belangrijk met voldoende licht je werk uit te voeren.