

BEKIJK FLEXWERK OOK EENS VANUIT ERGONOMISCH PERSPECTIEF!

# Verantwoorde bureaustoelendans

**Veel medewerkers hebben voor hun werk alleen een pc en een kop koffie nodig. Met de huidige IT kunnen ze dan vanaf elke plek met hun pc virtueel op kantoor aanwezig zijn. Vaste werkplekken met plantjes, stapels paperassen en kiekjes van de kinderen kunnen plaatsmaken voor open kantooruimten met flexibele werkplekken en werken vanuit huis. Of flexwerken plezierig is, hangt van de voorkeur van individuele medewerkers af. Maar de vraag voor u als arboprofessional is natuurlijk of flexwerken gezond is. Waar moet u rekening mee houden?**

U weet ongetwijfeld dat veel werknemers last hebben van werkgerelateerde klachten zoals RSI (tegenwoordig ook bekend als CANS). De cijfers liegen er niet om. Volgens TNO Arbeid hadden in 2008 3,2 miljoen werkende mensen in Nederland in enige mate last van RSI-klachten. Deze klachten komen vooral voor als medewerkers veelvuldig hetzelfde soort bewegingen maken en hun werkhouding bovendien erg statisch is. Dit maakt beeldschermwerk tot een risicovol beroep. Mensen zijn niet gemaakt om te zitten, maar om te bewegen! Dit heeft ook consequenties voor flexwerken.

## Wegrestaurant

Bij de preventie en aanpak van RSI is het belangrijk dat mensen goed naar hun lichaam luisteren en tijdig aan de bel trekken. Flexwerk brengt daardoor wel een groter risico op RSI met zich mee. Flexende medewerkers zijn immers vaker uit het zicht van de werkgever en arboprofessional, waardoor de kans groter

is dat klachten pas in een later stadium worden gesignaleerd. Het is daarom een uitdaging voor u als arboprofessional om flexwerk mee te nemen in het gezondheidsbeleid van uw organisatie. Bij flexwerk hebben medewerkers de vrijheid om zelf een geschikte werkplek te kiezen. Dit kan een flexplek op kantoor zijn, een werkplek thuis of een wegrestaurant of auto. Vaak beschikken medewerkers over een laptop waarmee

ze overal kunnen werken. Maar lopen ze daardoor ook extra risico op gezondheidsklachten?

## Vrijheid

Met behulp van de vijf werkfactoren zoals die zijn beschreven in het kader, kunt u eens kritisch kijken naar flexwerk.

- Met betrekking tot *werktaken* is vaak sprake van meer vrijheid en zelfstandigheid in het werk. Medewerkers bepalen zelf hun werkplek en hebben meer regelmogelijkheden. Daarnaast geeft variatie in werkplek en taken ook variatie in werkhoudingen. Juist het afwisselen van bewegingen tijdens een werkdag is erg belangrijk in het voorkomen van werkgerelateerde klachten.
- Op het gebied van *werktijden* zijn medewerkers enerzijds minder tijd kwijt aan woon-werkverkeer en files, maar brengt thuiswerken anderzijds vaak (ongemerkt) langere werkdagen met zich mee.

## Beoordeel de werkplek op de 5 W's!

Om in kaart brengen wat de risico's zijn op klachten, kunt u kijken naar verschillende factoren. Ergonomen werken vaak met de zogenaamde 5 W's:

- *werktaken* ► de organisatie van het werk. Hier gaat het bijvoorbeeld over de variatie in het werk en de controle over de indeling ervan.
- *werkwijze* ► het gedrag van medewerkers, zoals hun werkhouding.
- *werkdruk* ► een moeilijk te meten factor. Uit onderzoek blijkt dat hoge werkdruk het grootste risico levert op lichamelijke klachten.
- *werktijden* ► het aantal uren beeldschermwerk dat medewerkers per dag verrichten en de pauzes tussendoor.
- *werkplek* ► het aanwezige meubilair, de hulpmiddelen en de inrichting en instellingen hiervan.

- Medewerkers ervaren echter wel een lagere *werkdruk* als ze in een vertrouwde omgeving werken.
- Omdat u door flexwerk te maken heeft met meerdere *werkplekken* die bovendien door meerdere mensen worden gebruikt, is de inrichting en instelbaarheid van het meubilair erg belangrijk.
- De *werkwijze* draait om het gedrag van medewerkers. Flexwerk legt meer verantwoordelijkheden bij de medewerker zelf. Dit betekent ook dat de werkgever vaak de controle verliest op het (gezonde) gedrag van medewerkers. Daarnaast kost het medewerkers meer tijd en inspanning om de werkplek aan te passen aan de eigen behoeften en wensen.

## Cultuur

Als u gezond flexwerk wilt invoeren, moet u rekening houden met verschillende aspecten. Allereerst moet flexwerk passen binnen de cultuur van de organisatie. Ook is het belangrijk dat de functie van medewerkers die gaan flexwerken hiervoor geschikt is. Veelvuldig werken met vertrouwelijke informatie of regelmatig persoonlijke gesprekken voeren, kan bijvoorbeeld het flexwerk bemoeilijken. Daarnaast is een goede ICT-ondersteuning een belangrijke voorwaarde voor flexwerk. Denk bijvoorbeeld aan de toegang tot het netwerk en de bereikbaarheid van medewerkers. Om ervoor te zorgen dat medewerkers ook

daadwerkelijk rouleren over de flexplekken binnen uw kantoor, moeten ze goede afspraken maken over een *clean desk policy*. Omdat er weinig variatie is in de houding tijdens beeldschermwerk, is het belangrijk dat het meubilair optimale ondersteuning biedt om de (houdings-) spieren tijdens het werk te ontlasten.

## “ De gemiddelde medewerker bestaat niet ”

Aangezien de gemiddelde medewerker simpelweg niet bestaat, moeten gebruikers het meubilair individueel kunnen instellen. U moet dus zorgen voor eenvoudig instelbaar meubilair. Uiteraard moeten de werkplekken waaraan een medewerker minstens twee uur per dag beeldschermwerk verricht, voldoen aan de richtlijnen in de Arbowet.

### Ladekast of trolley

In het Arbobesluit en de Arboregeling is vastgelegd waaraan een beeldschermwerkplek moet voldoen. Voor het meubilair gelden aparte normen, zoals de NEN 2449 voor bureaus en de Nederlandse Praktijkrichtlijn (NPR) 1813 voor stoelen. Daarnaast zijn er specifieke richtlijnen opgesteld voor bijvoorbeeld

CAD-werkplekken, baliewerkplekken en het gebruik van hulpmiddelen. Deze kunt u nalezen in Arbo-Informatiebladen (AI) deel 2 en 7. Voor flexplekken en thuiswerkplekken gelden dezelfde eisen als medewerkers hier minstens twee uur per dag werken. Als medewerkers ook werken met eigen documentatie, kunt u elke werkplek uitrusten met een vrijrijdbare ladekast of persoonlijke trolley. Als medewerkers werken met een laptop, moet u er rekening mee houden dat dit extra gezondheidsrisico's met zich meebrengt. Volgens de Arboregeling mogen werknemers daarom niet langer dan twee uur per dag gebruikmaken van een laptop. U kunt dit probleem ondervangen door laptopwerkplekken in te richten met een normale beeldschermopstelling, bijvoorbeeld met behulp van een docking station. U kunt ook de laptop verhogen en tegelijk een los toetsenbord en losse muis verstrekken.

## “ Voor u is een grote rol weggelegd ”

Voor u als arboprofessional is een grote rol weggelegd als uw directie flexwerk overweegt. U kunt de organisatie adviseren bij de keuze voor flexwerk en het invoeren en uitvoeren hiervan. Het is belangrijk om daarbij nauw samen te werken met de afdeling personeelszaken of HR, de facilitaire dienst, de afdeling ICT en uiteraard de ondernemingsraad. Bekijk zorgvuldig welke functies binnen de organisatie geschikt zijn voor flexwerk en zorg ervoor dat medewerkers vanaf het begin betrokken worden bij het proces. Dit kunt u doen door vragenlijsten uit te zetten of interviews te houden. Als u goed samenwerkt met andere disciplines binnen uw organisatie en met externe experts, heeft u voldoende handvatten om gezond en flexibel aan de slag te kunnen!

Anita Bons is ergonomisch adviseur bij R-Go Solutions, [www.r-go.nl](http://www.r-go.nl), 06-547 547 74

## Flexwerken stevig verankerd in de RI&E

De volgende punten zijn belangrijk om op te nemen in het plan van aanpak van uw RI&E.

- Richt de flexplekken ergonomisch in. Om te inventariseren of thuiswerkplekken ergonomisch zijn ingericht, kunt u thuiswerkers een checklist laten invullen over beeldscherm-ergonomie.
- Om te zorgen dat medewerkers beschikken over meubels en hulpmiddelen die voldoen aan de normen, is het belangrijk om een inkoopbeleid op te stellen. Probeer ook rekening te houden met individuele voorkeuren en behoeften. Vergeet de medewerkers met lichamelijke beperkingen niet!
- Omdat flexwerkers minstens eens per dag een werkplek moeten instellen, is het van groot belang dat ze op de hoogte zijn van de gezondheidsrisico's. Licht medewerkers periodiek voor over gezond gedrag, eigen verantwoordelijkheden en goede inrichting van de beeldschermwerkplek.