

## Beeldschermwerk

Langdurig werken met beeldschermen kan leiden tot allerlei klachten, waarvan RSI de bekendste is. De klachten kunnen door verschillende oorzaken ontstaan. De werkplek zelf kan aanleiding geven tot klachten, maar ook de werkinhoud, de organisatie of de collega's kunnen de bron van de klachten zijn.

### Checklist beeldschermwerk

<i>I. Functie-inhoud en organisatie</i>	Ja	Nee	Toelichting
Werkt u per dag langer dan 6 uur met een beeldscherm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: nee. Het is niet wenselijk langer dan 6 uur per dag beeldschermwerk te verrichten.
Doet u tussendoor andere werkzaamheden die niet met een beeldscherm worden uitgevoerd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Afwisselend werk ontspant de spieren.
Kunt u na twee uur werken aan het beeldscherm een pauze nemen van minimaal 10 minuten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Regelmatig pauzeren is nodig om de spieren te ontspannen.
Kunt u gebruik maken van pauzesoftware?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Deze software herinnert u er aan dat u een pauze moet nemen.
Heeft u voldoende opleiding gehad om met het systeem te kunnen werken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Een goede kennis van het systeem bevordert de efficiëntie van het werk en het werkplezier.
Bestaan uw werkzaamheden uit alleen uitvoerend werk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: nee. Wanneer het werk zelf kan worden voorbereid en afgerond geeft dat meer voldoening.
Kunt u zelf uw werkmethode, werkinhoud en werktempo bepalen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Zelf indelen van het werk bevordert het werkplezier.
Als u in een groep werkt, kan deze groep dan zelf bepalen hoe het werk wordt uitgevoerd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Zelf indelen van het werk bevordert het werkplezier.
Is de werkdruk of het werktempo geregeld te hoog?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: nee. Een geregeld te hoge werkdruk of werktempo verhoogt de spanning bij de werknemer.
Bestaat uw werk uit afwisselend makkelijke en moeilijke taken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Afwisselend werk bevordert het werkplezier.
Overlegt u per dag meerdere keren met anderen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Gesprekken voeren met anderen (collega's of klanten) ontspant.
Kunt u bij problemen (zowel technisch als wat uw eigen werkzaamheden betreft) hulp van anderen invoeren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja.

<i>II. De werkplek</i>	Ja	Nee	Toelichting
Is er voldoende daglicht- of zonlichtwering aanwezig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Lichtwering voorkomt reflecties en schitteringen in het scherm.
Zijn er in het uitgeschakelde beeldscherm spiegelingen of reflecties zichtbaar van lichtbronnen of lichte voorwerpen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: nee. Reflecties en spiegelingen zijn hinderlijk en vermoeiend voor de ogen.

Is er voldoende licht om de tekst op papier te kunnen lezen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Te weinig licht is vermoeiend voor de ogen.
Kunt u het binnenklimaat zelf beïnvloeden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Het binnenklimaat moet naar ieders tevredenheid instelbaar zijn.
Is er sprake van hinderlijke tocht op de werkplek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: nee.
Is er een printer of kopieermachine in dezelfde ruimte aanwezig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: nee. Deze apparaten veroorzaken geluid, stof en stank.
Kunt u zonder stemverheffing met elkaar spreken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja.

<i>III. De opstelling</i>	Ja	Nee	Toelichting
Is de kantoorstoel in hoogte verstelbaar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. De stoel moet instelbaar zijn tussen 41 en 52 cm.
Kan de rugleuning naar voren of achteren worden versteld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja.
Is de rugleuning voldoende hoog?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Minimaal 37 cm.
Is in het onderste deel van de rugleuning een welving aanwezig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. De welving moet samenvallen met de rugholte.
Is de zitting voldoende diep en breed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Resp. 44 en 40 cm.
Zijn de armsteunen in hoogte verstelbaar en van boven vlak?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Hoogte tenminste 20 cm boven de zitting.
Zijn de armsteunen kort, zodat zij niet tegen het bureaublad aankomen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja.
Kan het beeldscherm op tenminste 50 cm afstand van de ogen geplaatst worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja.
Bevinden het beeldscherm, het toetsenbord en de documenthouder zich op ongeveer gelijke afstand van de ogen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Bij gelijke afstand hoeft het oog niet telkens opnieuw scherp te stellen.
Is het beeldscherm zo ver mogelijk van het venster geplaatst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Dit voorkomt hinderlijke reflecties.
Staat het beeldscherm haaks op het venster?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Dit voorkomt lichtinval of tegen het licht inkijken.
Is er voldoende ruimte op het bureaublad om ander werk dan beeldschermwerk uit te voeren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Een extra bureau of werktafel voldoet ook.
Is het bureaublad in hoogte instelbaar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Bij mensen van gemiddelde lengte is een vaste tafelhoogte van 74 tot 76 cm ook voldoende.
Is het werkblad aan de voorzijde dikker dan 5 cm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: nee.
Is het bovenblad van het bureau licht getint en spiegelvrij?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Dit voorkomt hinderlijke reflecties.
Is er onder het bureaublad voldoende ruimte voor de benen en voeten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Beknelling van benen of voeten verhindert de bloeddoodstrooming.

Is er een (verstelbare) documenthouder beschikbaar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Hiermee kan het document op gelijke hoogte naast het beeldscherm worden gebracht.
---	--------------------------	--------------------------	---

<i>IV. Het systeem</i>	<b>Ja</b>	<b>Nee</b>	<b>Toelichting</b>
Werkt u langer dan twee uur per dag met een draagbare computer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: nee. Een draagbare computer is ongeschikt om langdurig op te werken.
Kunnen helderheid en contrast van het beeldscherm worden ingesteld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja.
Is het scherm vrij van trilling, flikkering of verschuiving van het beeld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja.
Zijn de tekens op het scherm groot genoeg om ze goed te kunnen lezen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Een hoofdletter moet minimaal 2,9 mm hoog zijn.
Zijn de tekens op het scherm donker gekleurd tegen een lichte achtergrond?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Dit voorkomt contrastverschillen met de omgeving of het document.
Kan het beeldscherm naar voren of achteren worden gekanteld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja.
Is het toetsenbord los van het beeldscherm verplaatsbaar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja.
Zijn de toetsen licht gekleurd met donkere letters?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Dit voorkomt contrastverschillen met de omgeving of het document.
Is het toetsenbord in het midden dunner dan 4 cm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Dit voorkomt dat de pols te ver naar achter gebogen moet worden.
Is de muis dunner dan 4 cm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Dit voorkomt dat de pols te ver naar achter gebogen moet worden.
Bevindt de muiskogel zich dicht bij de vingers?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja. Als de muiskogel zich dicht bij de vingers bevindt is de positionering van de muis gemakkelijker.
Beweegt de muis zonder haperingen over de muismat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja.
Is de kabel van de muis lang genoeg of is de muis snoervrij?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja.
Kunt u de snelheid van de muisbeweging op het scherm zelf instellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja.
Kunt u bij oogklachten een oogonderzoek ondergaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja.
Heeft u, indien nodig, een speciale bril voor beeldschermwerk gekregen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Voorkeur: ja.



Meer handige checklists vindt u in de uitgave **Arbo- en milieutools**

- Checklists die u ondersteunen bij het uitvoeren van zijn uw taken
- Formulieren die u hulp bieden bij het vastleggen en registreren van gegevens
- Presentaties voor het overdragen van de kennis en informatie aan derden
- Voorbeeldprocedures voor het vastleggen van werkwijzen in de organisatie

[Klik hier voor meer informatie](#)