



KANS/RSI in de arbocatalogus umc's

Datum 17-01-2025

Het risico

Fysieke belasting van armen, nek, schouders en bovenste bewegingsapparaat wordt veroorzaakt door langdurig in een gespannen lichaamshouding te werken of werkzaamheden met veel dezelfde bewegingen uit te voeren en wanneer er sprake is van een disbalans tussen belasting en belastbaarheid. Het overmatig en langdurig uitoefenen van kracht is ook een risicovolle handeling. Bovendien leiden een hoge werkdruk en stress tot gedrag dat overbelasting van armen, nek en schouders in de hand werkt. Daarnaast zijn er ook andere risico's die tot overbelasting kunnen leiden: minder of helemaal geen herstelmomenten, gebrek aan sociale ondersteuning, druk op de productie en overwerk.

Beeldschermwerk krijgt veel aandacht als oorzaak van gezondheidsklachten maar beeldschermwerk is niet alleen oorzaak van klachten. Risicovolle werkzaamheden en omstandigheden komen in veel functies voor. Klachten kunnen ook thuis ontstaan door bijvoorbeeld langdurig een computer of andere apparatuur te bedienen en het bespelen van een muziekinstrument.

De gezondheidsklachten bestaan uit het regelmatig of langdurig last hebben van pijn, tintelingen, een doof gevoel en/of stijfheid. De verschijnselen treden op in de nek, bovenrug, schouders, armen, ellebogen, polsen en/of handen. De klachten maken het moeilijk of onmogelijk bepaalde handelingen of activiteiten uit te voeren, waardoor productieverlies of ziekteverzuim kan ontstaan.

Doelgroepen

De umc's onderscheiden de volgende risicogroepen voor RSI-klachten:

- beeldschermwerkers
- laboratoriummedewerkers
- ledewerkers van facilitaire diensten
- paramedici en andere ondersteunende afdelingen

Wettelijk kader

Algemeen

De werkgever zorgt ervoor dat de werknemers doeltreffend worden ingelicht over de risico's van het werk en de maatregelen die erop gericht zijn deze risico's te voorkomen. De werkgever ziet toe op de naleving van de instructies en voorschriften gericht op het voorkomen of beperken van de risico's.



NEDERLANDSE FEDERATIE VAN UNIVERSITAIR MEDISCHE CENTRA

Bij fysieke belasting is het belangrijk (of essentieel) om aandacht te hebben voor veilig en gezond werken, door:

- het goed organiseren van het werk
- het veilig inrichten van de arbeidsplaats
- het gebruiken van gezonde productie- en werkmethoden
- het gebruik maken van hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen

Maak bij het inrichten van de werkplekken gebruik van de ergonomische beginselen:

- De inrichting van de werkplekken, de werkmethoden, de apparatuur en de arbeidsinhoud worden aangepast aan de persoonlijke eigenschappen van de medewerker.
- Monotoon en tempogebonden werk wordt vermeden of beperkt.

In de risico-inventarisatie en –evaluatie wordt bij beeldschermwerk aandacht besteed aan gevaren voor de ogen, en de fysieke en psychische belasting. Zo nodig worden doeltreffende maatregelen genomen.

Regelmatig bewegen wordt gestimuleerd waarbij de richtlijn 'twee tot drie keer per uur twee á drie minuten lopen' wordt geadviseerd.

De genoemde verplichtingen zijn ook van toepassing op tijd- en plaats onafhankelijk werken zoals thuiswerken.

Bij de beschrijving van het wettelijk kader is gebruik gemaakt van artikel 3 en 8 arbeidsomstandighedenwet en artikel 5 arbeidsomstandighedenbesluit.

Ambitieniveau umc's

De umc's onderschrijven de noodzaak van ergonomische werkplekinrichting en werkorganisatie en een aanpak aan de bron om arbeidsrisico's te voorkomen of te verminderen.

Het netwerk Fysieke belasting, bestaande uit arbodeskundigen uit de verschillende umc's, is verantwoordelijk voor het actueel houden van KANS/RSI zoals ontwikkeling van nieuwe methoden en middelen, innovatie en evaluatie van het preventieprogramma fysieke belasting waar KANS/RSI onderdeel van is. Het netwerk Fysieke belastig kan gevraagd en ongevraagd voorstellen ter verbetering geven.

Daar waar belastende werkzaamheden voorkomen, verbeteren de umc's de arbeidsomstandigheden met rede naar dit principe. Ook stellen ze een pakket aan voorzieningen (denk aan hulp- en leermiddelen, pauzesoftware) beschikbaar om het risico op gezondheidsklachten zo klein mogelijk te maken.



NEDERLANDSE FEDERATIE VAN UNIVERSITAIR MEDISCHE CENTRA

Door instructie, voorlichting en de ondersteuning van een preventiemedewerker zoals een ergocoach, worden alle medewerkers gemotiveerd tot gedrag dat onnodige belasting tijdens de werksituatie voorkomt en dat belastende situaties verbetert.

Leidinggevenden nemen het initiatief tot een actief beleid dat is gericht op preventie. Ze initiëren verbeteringen door een helder plan te maken, regelmatig te toetsen of er knelpunten zijn, maatregelen te treffen en te evalueren of het beleid doeltreffend is.

Medewerkers delen in de verantwoordelijkheid voor een gezonde en plezierige werkomgeving door een gezond werkgedrag na te streven. Zij volgen trainingen en accepteren de genomen maatregelen binnen de werkplek. Beeldschermwerkers worden ook met pauzesoftware ondersteund in het aanleren en handhaven van een gezond werkpatroon door de houding af te wisselen.

Maatregelen en middelen umc's

De belangrijkste maatregelen en middelen om de ambities en wettelijke doelvoorschriften te realiseren, zijn:

Doelvoorschriften

Naast de wettelijke doelvoorschriften worden er door de NFU geen gezondheidskundige doelvoorschriften voor statische belasting en RSI-preventie toegevoegd.

Procesvoorschriften

Het preventieprogramma RSI maakt een permanent onderdeel uit van de arbozorg in ieder umc. Dit preventieprogramma bevat tenminste de volgende onderdelen:

- Alle afdelingen met werkzaamheden die belastende factoren kennen, hebben een preventiemedewerker, bijvoorbeeld een ergocoach.
- Alle umc's stellen (preventieve) richtlijnen beschikbaar voor het gebruik van hulpmiddelen (zoals onder meer meubilair, pauzesoftware, beeldschermbrillen).
- Alle medewerkers, van wie de werkzaamheden belastende factoren kennen die tot gezondheidsklachten kunnen leiden, krijgen het advies om instructies te ontvangen, zodat zij vaardigheden ontwikkelen voor een gezond werkgedrag.

Middelvoorschriften

- De werkplek en de werkmiddelen voldoen aan criteria op het gebied van de ergonomie. Speciale aandachtspunten zijn:
 - Werkzaamheden boven schouderhoogte en onder heuphoogte worden zoveel mogelijk voorkomen.
 - Bij de aanschaf of productie van software wordt zo gekozen dat in het gebruik gewisseld kan worden tussen muis en toetsenbord.
- Hulpmiddelen zijn beschikbaar om gunstige werkhoudingen te stimuleren.
 - Een (verstelbaar)hulpmiddel is nodig om vooroverbuigen te voorkomen. Voorbeelden zijn: (elektrisch) verstelbaar meubilair, zoals een **bureau**, monitor,



NEDERLANDSE FEDERATIE VAN UNIVERSITAIR MEDISCHE CENTRA

- documenthouder, voetensteun en laptopstandaard. Een leesbril vervangen door een beeldschermbril is bij langdurig beeldschermwerk vaak noodzakelijk.
- Wanneer de medewerker regelmatig langer dan vier minuten moet staan bij de handeling, is bijvoorbeeld een sta-/zitsteun aan te bevelen.
- Bij het regelmatig langer dan vier minuten met enige krachtsuitoefening uitvoeren van statisch belastende handelingen worden deze handelingen gemechaniseerd, als dit technisch mogelijk is.
- Wanneer de bovengenoemde oplossingen om medische of technische redenen nog niet mogelijk zijn, wordt aan andere oplossingen gewerkt. Bijvoorbeeld:
 - Verdelen van belastende werkzaamheden in de tijd; ook micropauzes kunnen bij statische belasting goed helpen.
 - Verdelen van belastende werkzaamheden over meer medewerkers.
 - Voorlichten en instrueren van medewerkers om de belasting te beperken (manier van staan, houding, voorkomen van sedentair gedrag, etc.).

Good Practices

Werkstijl

- Bij de samenstelling van de werktaken wordt aandacht gegeven aan een gezonde werkstijl van de medewerker.
- In het contact (werkoverleg, jaargesprekken e.a.) tussen leidinggevenden en medewerkers wordt aandacht besteed aan een gezonde werkstijl.

Voorlichting en instructie

- Alle nieuwe medewerkers, waarvan de werkzaamheden belastende factoren kennen die tot gezondheidsklachten kunnen leiden, ontvangen in de aanvangsperiode voorlichting en instructie om voeling te krijgen met de preventieve maatregelen die de werkeenheden voorstaat.
- Umc's informeren medewerkers zo goed mogelijk over RSI en preventie, onder andere via intranet. Lokaal opgestelde communicatiemiddelen worden naar behoefte uitgewisseld tussen de umc's.
- Umc's streven voortdurend naar vermindering van arbeidsrisico's, zij wisselen daarom met enige regelmaat vernieuwingen uit. Daarbij wordt vooral gelet op preventieve maatregelen.

Producten

- Easy FWD, pauzesoftware