

## Checklist voor het opsporen van RSI- en werkdrukrisico's repeterend werk voor individuele werknemers

Door het beantwoorden van de vragen uit deze checklist krijgt u een indicatie of in uw werksituatie risico's zijn op gezondheidsproblemen door RSI en/of werkdruk. U kunt de hele checklist invullen of enkele onderdelen. Voor een goed overzicht raden wij u echter aan de complete checklist in te vullen.

De opbouw van de checklist is als volgt:

- Blok 1: Klachten
- Blok 2: Werktaken
- Blok 3: Werktijden
- Blok 4: Werkdruk
- Blok 5: Werkplek
- Blok 6: Werkwijze

Voor het verkrijgen van uw persoonlijke risicoprofiel kunt u daarna zelf Blok 7: Risicoprofiel invullen.

	Blok 1: Klachten	Antwoord- mogelijkheden	Antwoord dat wijst op knelpunt
1.	Ik heb de afgelopen 3 maanden pijn en vermoeidheid aan de vingers, handen, polsen, armen, schouders of nek gehad tijdens het werk of na een lange periode van werken.	ja nee	ja = 1 punt
2.	Ik heb pijn en vermoeidheid aan de vingers, handen, polsen, armen, schouders of nek, waarbij de klachten ook na werktijd aanhouden en/of zelfs de nachtrust verstoren.	ja nee	ja = 1 punt
3.	Ik heb voortdurend pijn aan de vingers, handen, polsen, armen, schouders of nek, ook als ik niet werk.	ja nee	ja = 2 punten
4.	Ik ben in het afgelopen jaar ziek geweest (of ik heb verzuimd) vanwege klachten aan schouder, nek, arm, elleboog, pols, handen en/of vingers.	ja nee	ja = 1 punt
Tel de gescoorde punten op			Totaalscore maximaal 5 punten
0 punten = groen      1 punt = oranje      ≥ 2 punten = rood			

### Mogelijke uitkomsten:

*Groen:* U heeft geen RSI-klachten.

voor RSI en werkdruk voor u van toepassing zijn.

*Oranje:* U heeft beginnende gezondheidsklachten die mogelijk met uw werksituatie samenhangen. Om te voorkomen dat de klachten ernstiger worden is het van belang nu maatregelen te nemen. Gebruik de blokken 2 t/m 6 om na te gaan welke oorzaken en oplossingen

*Rood:* U heeft gezondheidsklachten die mogelijk met uw werksituatie samenhangen. Het is noodzakelijk direct maatregelen te nemen. Gebruik de blokken 2 t/m 5 om na te gaan welke oorzaken en oplossingen voor RSI en werkdruk voor u van toepassing zijn.

Blok 2: Werktaken		Antwoord- mogelijk- heden	Antwoord dat wijst op knelpunt	Verwijzing naar bruikbare tips in bijlage indien knelpunt
1.	Bestaat uw functie alleen uit uitvoerend werk (dus geen werkvoorbereiding, ondersteuning, organisatie of controle)?	ja nee	ja = 1 punt	1 9
2.	Bestaat uw functie uit een combinatie van verschillende, zowel gemakkelijke als moeilijkere, taken?	Ja nee	nee = 1 punt	1 9
3.	Kan bij (technische) problemen hulp worden ingeroepen om zo gezamenlijk de knelpunten op te lossen?	Ja nee	nee = 1 punt	7 9
4.	Voert u in uw werk per dienst meer dan 1 uur vrijwel identieke bewegingen uit? <i>Toelichting:</i> In de praktijkrichtlijnen is afgesproken dit tot maximaal 1 uur per dienst te beperken.	Ja nee	ja = 2 punten	1 2 3 9 14
5.	Heeft u mogelijkheden om uw eigen werktempo te regelen?	Ja nee	nee = 2 punten	5 6 7 8
6.	Kent het werk uitdagingen voor u?	Ja nee	nee = 1 punt	9
Tel de gescoorde punten op			Totaalscore maximaal 8 punten	
0-1 punten = groen 2-3 punten = oranje $\geq 4$ punten = rood				

Toelichting voor alle overige items:

Repetierend werk, met weinig mogelijkheid tot het beïnvloeden van het werktempo, kan in overbelasting resulteren.

Dit speelt vooral een rol wanneer de belasting in combinatie met de herhalingsfrequentie en werkruistschema's zodanig zijn opgesteld, dat herstel van het werk onvoldoende kan plaatsvinden.

#### Mogelijke uitkomsten:

**Groen:** De situatie m.b.t. uw werktaken is in orde en behoeft geen verbeteringen.

**Oranje:** Er zijn mogelijkheden uw werkorganisatie te verbeteren. Probeer deze mogelijkheden in te voeren op een gunstig moment. Blijf hier structureel aandacht aan besteden.

**Rood:** Uw werktaken kunnen het ontstaan van gezondheidsklachten bevorderen. Neem zo spoedig mogelijk maatregelen.

Blok 3: Werktijden		Antwoord- mogelijk- heden	Antwoord dat wijst op knelpunt	Verwijzing naar bruikbare tips in bijlage indien knelpunt
1.	Wordt het werk waarbij u steeds dezelfde bewegingen maakt door u dagelijks uitgeoefend?	ja nee	ja = 2 punten	2 7 9 11
2.	Wordt werk waarbij u steeds dezelfde bewegingen maakt door u in de regel langer dan een uur per dag uitgeoefend? <i>Toelichting:</i> Een vuistregel is dit tot maximaal een uur per dag te beperken.	ja nee	ja = 1 punt	2 3 11 14
3.	Wordt werk waarbij u steeds dezelfde bewegingen maakt door u in de regel langer dan vier uur per dag uitgeoefend? <i>Toelichting:</i> Hoe langer u dit soort werk dagelijks uitvoert, hoe groter de kans op klachten.	ja nee	ja = 2 punten	2 3 9 11 14
4.	Bestaat voor u de mogelijkheid om tijdens intensief werk vaker dan 1x per 10 minuten een korte (micro-)pauze (eventueel ander werk) in te lassen?	ja nee	nee = 2 punten	3 7
5.	Wordt door u gemiddeld meer dan één maal per week overwerk verricht (uitgaande van een werkdag van 8 uur).	ja nee	ja = 1 punt	9 11
Tel de gescoorde punten op			Totaalscore maximaal 8 punten	
0-1 punten = groen 2 punten = oranje ≥3 punten = rood				

Toelichting bij alle overige items:

Langdurig werken zonder afwisseling en werk zonder onderbreking met korte pauzes is belastend. Tijdens dergelijk intensief werk (bijv. inpakwerk aan de lopende band) wordt de bloeddoorstroming en de energievoorziening van de spieren beperkt. Dit beperkt het herstel van de nek- en schouderregio.

**Mogelijke uitkomsten:**

*Groen:* De situatie m.b.t. uw werktijden is in orde en behoeft geen verbeteringen.

*Oranje:* Er zijn mogelijkheden uw werktijden te verbeteren.

Probeer deze mogelijkheden in te voeren op een gunstig moment.

*Rood:* Uw werktijden kunnen het ontstaan van gezondheidsklachten bevorderen. Neem zo spoedig mogelijk maatregelen.

Blok 4: Werkdruk		Antwoord- mogelijk- heden	Antwoord dat wijst op knelpunt	Verwijzing naar bruikbare tips in bijlage indien knelpunt
1.	Zijn er voor u mogelijkheden om uw werktempo zelf te bepalen?	ja nee	nee = 1 punt	1 3 9
2.	Moet u dagelijks periodes onder extra hoge werkdruk werken (pieken)? <i>Toelichting:</i> Dit is een knelpunt als u regelmatig in situaties terechtkomt dat u in weinig tijd (te) veel werk moet uitvoeren. Een bekend voorbeeld is de secretaresse die de hele dag rustig werkt en dan ineens na vier uur 's middags alle post moet uitwerken en verzenden.	ja nee	ja = 2 punten	1 5 8 10
3.	Zijn er voor u mogelijkheden om werkvolgorde en werkmethode (deels) zelf te kiezen? <i>Toelichting:</i> Dit worden ook wel regelmogelijkheden genoemd.	ja nee	nee = 1 punt	8 9 10
4.	Wordt uw werk vaker dan 1x per uur op hinderlijke wijze onderbroken door storingen, spoedklussen enz.?	ja nee	ja = 1 punt	7 8 9 10
Tel de gescoorde punten op			Totaalscore maximaal 5 punten	
0 punten = groen 1 punt = oranje ≥ 2 punten = rood				

Toelichting bij alle items:

Werkdruk beïnvloedt het ontstaan van RSI-gerelateerde klachten. Werkdruk uit zich op de werkplek vaak in langere werktijden, veel drukke periodes en minder pauzes. Hierdoor wordt lichamelijk herstel van de belasting beperkt

#### Mogelijke uitkomsten:

**Groen:** De situatie m.b.t. de werkdruk is in orde en behoeft geen verbeteringen.

**Rood:** De werkdruk kan klachten, zoals het ontstaan van RSI, bevorderen. Neem zo spoedig mogelijk maatregelen.

**Oranje:** Er zijn mogelijkheden de werkdruk te verminderen. Probeer deze mogelijkheden in te voeren op een gunstig moment.

	<b>Blok 5: Werkplek</b>	<b>Antwoord- mogelijk- heden</b>	<b>Antwoord dat wijst op knelpunt</b>	<b>Verwijzing naar bruikbare tips in bijlage indien knelpunt</b>
<b>1.</b>	<p>Moet u met de hand vaker dan 1x per 5 minuten verder dan 30 cm naar voren reiken, gemeten tot aan de hand vanaf het middelpunt van de schouder?</p> <p><i>Toelichting:</i> Reiken resulteert in een verhoging van de statische spanning van spieren in de nek-schouderregio. Gebrek aan mogelijkheden tot ontspannen (korte pauzes) of gebruikmaking van steunen bevorderen het ontstaan van RSI-gerelateerde klachten.</p>	ja nee	ja = 1 punt	12 13 14
<b>2.</b>	<p>Moet u met de hand vaker dan 1x per 5 minuten verder dan 50 cm naar voren reiken, gemeten tot aan de hand vanaf het middelpunt van de schouder?</p> <p><i>Toelichting:</i> Grotere reikafstanden resulteren in een verdere verhoging van de statische spanning van spieren in de nek-schouderregio. Hoe verder u moet reiken, hoe groter de spierspanning. Een vuistregel is dit maximaal 12x per uur te doen.</p>	ja nee	ja = 2 punten	4 12 13 14
<b>3.</b>	<p>Kunt u als u uw werk verricht uw onderarm(en) goed ondersteunen (tijdens het werk of tussendoor)?</p> <p><i>Toelichting:</i> Door af en toe uw onderarm even te ondersteunen vermindert u de spierspanning in uw nek-schouderregio. Bij het maken van een draaibeweging (bijv. iets opzij leggen) kan tijdens deze beweging (soms) op de elleboog worden gesteund.</p>	ja nee niet van toepassing	nee = 2 punten	12 13
<b>4.</b>	<p>Heft u uw bovenarm vaker dan 1x per 5 minuten meer dan 60 graden in voor- of zijwaartse richting (recht naar beneden is 0 graden)?</p> <p><i>Toelichting:</i> Bewegingen die 50% van de maximale gewrichtsuitslag overschrijden zijn ongunstig. Een vuistregel is dit zeker niet meer 2 uur per dag en 4 minuten achter elkaar te doen.</p>	ja nee	ja = 2 punten	12 13 14

<b>Blok 5: Werkplek</b>		<b>Antwoord- mogelijk- heden</b>	<b>Antwoord dat wijst op knelpunt</b>	<b>Verwijzing naar bruikbare tips in bijlage indien knelpunt</b>
<b>5.</b>	Moet u met de hand vaker dan 1x per 5 minuten naast of achter het lichaam werken, of voor het lichaam langs naar de andere kant? <i>Toelichting:</i> Bewegingen die 50% van de maximale gewrichtsuitslag overschrijden zijn ongunstig.	ja, met 1 hand ja, met 2 handen nee	ja, met 1 hand = 1 punt ja, met 2 handen = 2 punten	4 12 13 14
<b>6.</b>	Moet u uw pols vaker dan 1x per 5 minuten in een uiterste stand positioneren? <i>Toelichting:</i> Bewegingen die 50% van de maximale gewrichtsuitslag overschrijden zijn ongunstig.	ja, 1 pols ja, 2 polsen nee	ja, 1 pols = 1 punt ja, 2 polsen = 2 punten	4 12 13 14
<b>7.</b>	Moet u uw onderarmen vaker dan 1x per 5 minuten draaien (vgl. schroevendraaien)? <i>Toelichting:</i> Bewegingen die 50% van de maximale gewrichtsuitslag overschrijden zijn ongunstig.	ja, 1 arm ja, 2 armen nee	ja, 1 arm = 1 punt ja, 2 armen = 2 punten	4 12 13 14
<b>8.</b>	Nemen uw vingers vaker dan 1x per 5 minuten ongunstige houdingen aan, zoals de pincetgreep of een maximaal geopende hand?	ja, 1 hand ja, 2 handen nee	ja, 1 hand = 1 punt ja, 2 handen = 2 punten	14
<b>9.</b>	Moet u uw hoofd vaker dan 1x per 5 minuten of langdurig (meer dan 8 seconden achter elkaar) fors (meer dan 20 graden) voor- of achterover buigen? <i>Toelichting:</i> Bewegingen die 50% van de maximale gewrichtsuitslag overschrijden zijn ongunstig.	ja nee	ja = 1 punt	12 13 14
<b>10.</b>	Moet u uw bovenlichaam (zonder ondersteuning) vaker dan 1x per 5 minuten langdurig voorover buigen, zijdelings buigen of om de lengteas draaien?	ja nee	ja = 1 punt	4 12 13 14
<b>11.</b>	Moet u regelmatig (30% of meer van uw werktijd) 2 keer per minuut of vaker, een krachtinspanning van meer dan 4 kilogram leveren (duwen, trekken of knijpen)?	ja nee	ja = 2 punten	14

	<b>Blok 5: Werkplek</b>	<b>Antwoord- mogelijk- heden</b>	<b>Antwoord dat wijst op knelpunt</b>	<b>Verwijzing naar bruikbare tips in bijlage indien knelpunt</b>
<b>12.</b>	<p>Moeten producten of werkobjecten precies worden gepositioneerd?</p> <p><i>Toelichting:</i> Precieze werkzaamheden leiden vaak tot een statische werkhouding soms in combinatie met uitoefening van grote krachten op het gebruikte gereedschap. Voorbeelden van precies werken zijn werken met een pincet of pipet. Werkzaamheden als het schoonmaken met een doek en het beladen van een pallet met dozen wordt niet gezien als precies positioneren.</p>	ja nee	ja = 1 punt	14
<b>13.</b>	Voert u vaker dan 1x per 5 minuten sla-, stomp-, ruk-, trek- of gooibewegingen uit?	ja nee	ja = 1 punt	14
<b>14.</b>	Wordt er vaker dan 1x per 5 minuten plaatselijk druk uitgeoefend op de huid van uw vinger(s), hand of arm (bijvoorbeeld door de rand van de tafel of door gereedschap met scherpe of harde randen)?	ja nee	ja = 1 punt	12 13
<b>15.</b>	<p>Komt het voor dat het op uw werk meer dan twee uur achtereen koud is of dat er meer dan twee uur achtereen sprake is van tocht?</p> <p><i>Toelichting:</i> Aanbevolen temperaturen zijn 20-24 graden Celcius in de winter en 23-26 graden Celsius in de zomer.</p>	ja nee	ja = 1 punt	13
<b>16.</b>	Moet u vaker dan 1x per uur inspannend turen of komt het vaker dan 1x per 5 minuten voor dat u het werk niet goed kunt zien (bijv. bij slechte verlichting of bij kijken naar kleine details)?	ja nee	ja = 1 punt	13
<b>17.</b>	<p>Werkt u vaker dan 1x per uur met trillend gereedschap?</p> <p><i>Toelichting:</i> Trillingen verstoren de doorbloeding en energievoorziening zodanig dat het ontstaan van RSI wordt bevorderd. Dit speelt met name een rol bij gebruik van trillend handgereedschap, zoals tijdens het dag-in-dag-uit werken met een boenmachine of een boormachine.</p>	ja nee	ja = 2 punten	14

Blok 5: Werkplek		Antwoord- mogelijk- heden	Antwoord dat wijst op knelpunt	Verwijzing naar bruikbare tips in bijlage indien knelpunt
18.	Werkt u dagelijks met handschoenen aan? <i>Toelichting:</i> Als u bij het werk handschoenen moet dragen, leidt dit er toe dat u met een hogere spierspanning gaat werken. U voelt de materialen waarmee u werkt minder goed aan en hebt ook iets meer concentratie nodig.	ja nee	ja = 1 punt	
19.	Zijn er naar uw mening voldoende communicatiemogelijkheden met collega's? <i>Toelichting:</i> Beperkingen treden bijvoorbeeld op door lawaai of op afstand werken. Ook het ontbreken van werkoverleg kan tot onvoldoende communicatiemogelijkheden leiden.	ja nee	nee = 1 punt	3 7
Tel de gescoorde punten op			Totaalscore maximaal 28 punten	
0-3 punten = groen 4-11 punten = oranje ≥ 12 punten = rood				

#### Mogelijke uitkomsten:

*Groen:* De situatie m.b.t. uw werkplek is in orde en heeft geen verbeteringen.

*Oranje:* Er zijn mogelijkheden uw werkplek te verbeteren. Probeer deze mogelijkheden in te voeren op een gunstig moment.

*Rood:* De kwaliteit van uw werkplek kan het ontstaan van RSI bevorderen. Neem zo spoedig mogelijk maatregelen.



	<b>Blok 6: Werkwijze</b>	<b>Antwoord- mogelijk- heden</b>	<b>Antwoord dat wijst op knelpunt</b>	<b>Verwijzing naar bruikbare tips in bijlage indien knelpunt</b>
1.	Bent u getraind in een juiste werkwijze? <i>Toelichting:</i> Gebrek aan training/ervaring leidt er soms toe dat onnodig veel kracht wordt uitgeoefend. Het is van belang dat werkzaamheden worden uitgevoerd met de juiste hoeveelheid kracht, met de juiste snelheid, met voldoende afwisseling in bewegingen en in een juiste houding. Dit soort zaken leert u tijdens een werktechniek training.	ja nee	Nee = 2 punten	10
2.	Bent u erg plichtsgetrouw of staat u zich met moeite een pauze toe? <i>Toelichting:</i> Plichtsgetrouwe mensen staan zichzelf weinig pauzes respectievelijk afwisseling toe. Zeker onder invloed van hoge werkdruk zal overbelasting dan een reëel risico zijn.	ja nee	Ja = 2 punten	5 6 7 8
3.	Werkt u langdurig vrij statisch in één houding (in plaats van waar mogelijk tijdens of tussen het werk door te bewegen)?	ja nee	Ja = 1 punt	3 14 15 16
4.	Heeft u een ontspannen werktechniek? <i>Toelichting:</i> Bij een ontspannen werktechniek wordt het continu aanspannen van spieren in de nek, schouder, arm en pols/vingers vermeden. Ook pieksnelheden worden dan vermeden.	ja nee	Nee = 2 punten	3 10 11
5.	Staat of zit u recht voor uw werk? <i>Toelichting:</i> Als u niet recht voor uw werk zit of staat, zit, staat of kijkt u in een gedraaide houding. Dit leidt tot ongunstige werkhoudingen en een gebruik van onnodig veel spierkracht.	ja nee	Nee = 1 punt	12 13
6.	Gebruikt u mogelijkheden om de armen tijdens het werk of tussendoor te ondersteunen? <i>Toelichting:</i> Gebruik van armondersteuning beperkt de belasting van spieren in de nek-schoudergordel.	ja nee n.v.t	Nee = 1 punt	12 13

	<b>Blok 6: Werkwijze</b>	<b>Antwoord- mogelijk- heden</b>	<b>Antwoord dat wijst op knelpunt</b>	<b>Verwijzing naar bruikbare tips in bijlage indien knelpunt</b>
7.	Voert u vaker dan 1x per uur enkele rek- en strekoefeningen uit voor een goede doorbloeding van de schouders? <i>Toelichting:</i> Bekend is dat pauzes en vooral actieve pauzes met bijv. rek- en strekoefeningen het herstel van de belasting bevorderen.	ja nee	Nee = 1 punt	14
Tel de gescoorde punten op			Totaalscore maximaal 10 punten	
0-1 punten = groen 2-3- punten = oranje ≥4 punten = rood				

**Mogelijke uitkomsten:**

*Groen:* De situatie m.b.t. uw werkwijze is in orde en heeft geen verbeteringen.

*Oranje:* Er zijn mogelijkheden uw werkwijze te verbeteren. Probeer deze mogelijkheden in te voeren op een gunstig moment.

*Rood:* De manier waarop u uw werk doet, kan het ontstaan van gezondheidsklachten bevorderen. Neem zo spoedig mogelijk maatregelen.

Vul in onderstaande tabel uw uitkomsten in:

<b>Blok 7: Risicoprofiel</b>				
<b>Blok</b>	<b>Factor</b>	<b>Score groen</b>	<b>Score oranje</b>	<b>Score rood</b>
1.	Klachten			
2.	Werktaken			
3.	Werktijden			
4.	Werkdruk			
5.	Werkplek			
6.	Werkwijze			

**Bijlage:**

**Alle voor u mogelijk relevante tips op een rij**

*Tip 1: Wissel uw eigen taken zoveel mogelijk af*

Wissel zoveel mogelijk af in repeterend of statisch werk en andere taken, zoals lezen, overleggen, telefoneren, opruimen, opbergen en lopen. Wissel denkwerk ook af met doe-werk en wissel inspannend werk af met gemakkelijk werk. Probeer zo vaak mogelijk, ook voor kortere periodes, af te wisselen.

*Tip 2: Verdeel het belastende werk over de dag*

Neem in ieder geval na twee uur werk een pauze of ga dan ander werk doen.

*Tip 3: Gebruik de pauzes*

Pauzes zijn echt nodig voor het herstellen van de belasting. Maak altijd gebruik van uw koffie-, thee- en lunchpauze.

*Tip 4: Voorkom reiken.*

Probeer alle elementen waarmee gewerkt wordt altijd binnen 50 cm afstand van het lichaam te plaatsen. Vooral als de romp gebogen moet worden om iets te pakken, neemt de belasting aanzienlijk toe.

*Tip 5: Beheers de werkdruk*

Probeer in overleg met uw leidinggevende het werk beter te plannen door serieus in te schatten welke tijdsduur met welke werkzaamheden gemoeid zijn. Bepaal samen de uiterste aanlevertijden en geef deze door aan de betrokkenen.

*Tip 6: Overleg over de werkdruk*

Als u vaak onder een hoge werkdruk moet werken is het verstandig dit in het werkoverleg, in een functioneringsgesprek of direct bij uw leidinggevende aan de orde te stellen. In overleg kan naar een redelijke oplossing worden gezocht.

*Tip 7: Inroepen hulp*

Maak van tevoren afspraken met collega's om u te helpen wanneer zich problemen met de hoeveelheid werk of technische problemen voordoen. Tijdige hulp betekent minder werkdruk.

*Tip 8: Betrokkenheid bij deadlines*

Probeer invloed te krijgen op deadlines, zodat met u overlegd wordt als er toezeggingen voor oplevermomenten worden gedaan. U kunt de toezeggingen dan in uw eigen werkaanbod inplannen.

*Tip 9: Overleg over uw takenpakket*

Probeer in overleg met uw leidinggevende en/of collega's meer afwisseling in uw takenpakket te krijgen, bijvoorbeeld door het ruilen van taken. Het beste is om een mix van gemakkelijkere en moeilijker taken te hebben.

*Tip 10: Volg een training*

Sommige mensen kunnen moeilijker met werkdruk omgaan dan anderen. Persoonsgebonden factoren, zoals een perfectionistische instelling, kunnen naast bronaanpak van de werkdruk ook een rol spelen. Indien dit het geval is, zou u een training 'Omgaan met werkdruk' kunnen volgen. In zo'n training worden vaardigheden aangeleerd om gemakkelijker om te gaan met werkbelasting en werkdruk. Ook kunnen trainingen worden gevolgd om een betere werktechniek aan te leren en daarmee de fysieke belasting te vermijden.

*Tip 11: Zorg dat u thuis voldoende kunt herstellen*

Na een dag hard werken is het belangrijk thuis rust te kunnen vinden voor herstel. Probeer de avonden en weekenden niet geheel vol te plannen, zodat er voldoende tijd voor rust overblijft.

*Tip 12: Stel uw werkplek goed in*

Zorg voor een juist ingestelde werkstoel zodat uw onderrug (lendenen) goed ondersteund is. De werktafelhoogte moet zo zijn dat u met ontspannen schouders kunt werken. Gebruik een voetensteun als de tafel niet laag genoeg kan worden ingesteld. De armsteunen van een stoel zijn ongeveer even hoog ingesteld als de tafel.

*Tip 13: Geef onvolkomenheden van de werkplek door aan de verantwoordelijke*

Als u op uw werkplek problemen heeft met het meubilair of apparatuur die niet voldoen, als u niet over voldoende hulpmiddelen beschikt of als u last heeft van de zon, koude of tocht: meld dit dan aan de Arbo-verantwoordelijke of bij uw direct leidinggevende. Zonder melding kan ook geen actie worden ondernomen.

*Tip 14: Wissel uw werkhouding zo veel mogelijk af*

Afwisseling in werkhouding kan worden bereikt door af en toe staand te werken aan een hoge tafel of kast. Dit kan bijvoorbeeld bij telefoneren, tekeningen bekijken of een tijdschrift doorbladeren. Met een tafel die elektrisch snel naar stahoogte te verstellen is, kan ook computerwerk een tijdje staand worden gedaan. Een andere oplossing is om tijdens het computerwerk de armen en schouders even te laten hangen (ontspannen) en vervolgens los te draaien.

*Tip 15: Neem meer beweging tijdens het werk*

Gebruik vaker de trap in plaats van de lift; loop eens wat vaker naar een collega in plaats van te bellen of te e-mailen. Loop altijd mee bij het halen van koffie of thee. Als u over pauzesoftware beschikt, stel deze dan zo in dat u ook informatie over oefeningen krijgt. Voer deze oefeningen dan ook uit.

*Tip 16: Neem meer beweging buiten het werk*

Omdat u voornamelijk zittend werk verricht, wordt u geadviseerd te proberen dit zoveel mogelijk te compenseren met sporten en bewegen. Neem vaker de fiets, wandel of sport in de pauzes of voor of na uw werk.