



Workshop Gezond Beeldschermwerk

Preventie van RSI en ander ongemak...

Doel

Op een verantwoorde manier werken met beeldschermapparatuur.

Insteek

Goed werken met beeldschermapparatuur vereist méér dan de beheersing van computer en programmatuur. Ook de gezondheid verdient alle aandacht. Bijna alle werknemers gebruiken een computer en de duur en intensiteit van het gebruik neemt nog steeds toe. Gebleken is dat 40-60% van beeldschermwerkers vaak (tenminste 1 keer per week) klachten uit over de spieren of gewrichten.

Een bijzondere vorm van spier- en gewrichtsklachten zijn de klachten die met de verzamelnaam RSI (Repetitive Strain Injury) worden aangeduid.

Het blijkt dat gezondheidsklachten in het algemeen samenhangen met een combinatie van diverse factoren, zoals lange werktijden achter het scherm, een hoge werkdruk en beperkingen ten aanzien van de inrichting van de beeldschermwerkplek. Soms zijn aanbevelingen voor de inhoud en organisatie van het werk noodzakelijk om verzuim te voorkomen. Het voorkomen van RSI is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van werkgever en werknemer.

Tijdens de workshop gaan we dieper in op de fases van RSI en hoe je concreet klachten kun voorkomen. Als je je goed bewust bent van risico's dan kun je die helpen beperken.

Programma

Tijdens de workshop met maximaal 4 deelnemers zullen de volgende onderwerpen worden behandeld:

- RSI en gezondheidsrisico's.
- Organisatie van het werk en Arbeidsomstandigheden.
- Mogelijke oplossingen en praktische tips.

Resultaat

Na afloop heeft de deelnemer inzicht in:

- Achtergrond en risico's voor langere termijn van RSI-klachten.
- Maatregelen en concrete aanpak ter voorkóming van klachten, gericht op persoonlijke situatie'.

Investing

Betrokkenen: 3,5 uur
Adviseur van De Linge Groep: 6 uur (inclusief voorbereiding)