



beeldschermwerkersbeeld

Mogen wij
even **polsen?**
musculo-skeletale aandoeningen naar uw job



Uitgave juni 2001 - Dienst Onderneming ACV
Deze brochure kwam tot stand in samenwerking met LBC-NVK, CCOD
en met de financiële steun van de Europese Gemeenschap
(Europese Week Veiligheid en Gezondheid op het Werk)

Aan alle werknemers werkzaam in de haartooi, de schoon- heidszorgen, de fitness, de body-buil- ding, nagel- , sauna en zonnecentra

Het ACV voert nationaal een actie rond arbeidsomstandigheden die bij werknemers klachten veroorzaken wegens overbelasting van spieren, rug, gewrichten, pezen, en dergelijke. Dit soort gezondheidsklachten zijn momenteel immers de meest voorkomende beroepsziekten van werknemers.

Al te vaak denken werknemers dat dit normaal is, dat dit gewoon klachten zijn omwille van ouderdom of sleet, omdat ze zwak gebouwd zijn of erfelijk voorbestemd voor dat soort aandoeningen. Te weinig wordt gekeken naar de arbeidsomstandigheden die dat veroorzaken en wat dààr aan kan veranderen. Dikwijls kan er immers veel voorkomen worden door de arbeidsomstandigheden aan te passen, de werkhouding te verbeteren, te zorgen voor ander meubilair, door oog te hebben voor bepaalde lichaamshoudingen.

Met het ACV willen we daar wat aan doen. We willen werknemers helpen bij het voorkomen van dat soort klachten. En dat begint met goede informatie. Wat loopt er zoal fout ? Wat voor problemen komen voor bij beroepsgroepen als beeldschermwerkers ? Wat valt er aan te doen ? Bij wie kan je terecht ? Wat staat er in de wetgeving ?

Daarover gaat deze folder. Hij is bestemd voor beeldschermwerkers. Voor alle duidelijkheid: beeldschermwerkers worden door de Belgische wetgever omschreven als werknemers die “gewoonlijk en gedurende een aanzienlijk deel van hun normale werktijd” met een beeldscherm werken. In onze, iets minder aan de verbeelding overlatende omschrijving, is een beeldschermwerker iemand die minstens 2 uur per dag aan een beeldscherm werkt.

musculo-skeletaalaandoeningen beeldschermwerkers

msa bij beeldscherm- werkers



Vele beeldschermwerkers hebben wel eens klachten over pijn of vermoeidheid in nek of schouders. Ook armen, polsen en vingers voelen al eens pijnlijk aan. Als dat soort klachten vaak voorkomen, en zich voortdurend herhalen, is er sprake van beroepsgebonden aandoeningen. In de literatuur heeft men het dan over 'repetitive strain injury', afgekort RSI, of over MSA, musculo-skeletale aandoeningen. Het gaat om spierletsels of kwetsuren die ontstaan door herhaalde overbelasting van de schouders, de rug, de nek of de bovenste ledematen.

Voorals intensief beeldschermwerk, in weinig aangepaste omstandigheden of met weinig afwisseling of pauze-mogelijkheden, leidt tot dat soort klachten. Uit Nederlandse onderzoeken kennen we een aantal cijfers: uit een onderzoek met 1278 secretaresses bleek dat 43 % klachten heeft in nek en schouders, 15% in armen en ellebogen en 9 % in polsen en handen. 21 %

van de mensen met nek- of schouderklachten ging daarvoor ook naar de dokter.

Een ander onderzoek bij 222 beeldschermwerkers uit 10 verschillende bedrijven gaf volgend klachtenbeeld:

- 37 % had klachten over oogvermoeidheid;
- 37 % had klachten over de spieren en gewrichten;
- 20 % had klachten over hoofdpijn;
- 50 % had vermoeidheids- en nervositeitsklachten.

Deze klachten komen ook voor bij mensen die minder dan 2 uur per dag aan een beeldscherm werken en zijn dus niet typisch voor beeldschermwerkers. Wel komen die klachten bij beeldschermwerkers 1,5 tot 2 keer zo vaak voor als bij overige kantoorwerknemers.

De klachten over MSA hangen ook meestal samen met klachten over allerlei ergonomische aspecten. Dat is niet verwonderlijk en er is ook een goede medische uitleg voor. Dat zit als volgt.

I OORZAKEN VAN MSA'S

RSI of musculo-skeletale aandoeningen komen meestal voor bij werknemers die steeds maar opnieuw dezelfde bewegingen moeten uitvoeren. Denk maar aan wie aan een lopende band telkens opnieuw, dag in dag uit, dezelfde bewegingen maakt. Altijd weer opnieuw dezelfde bewegingen die altijd weer opnieuw dezelfde spieren en gewrichten belasten. Mensen zijn daarvoor niet gemaakt en krijgen dan die rugklachten, spierlet-sels, gewrichtspijnen, ...

Op het eerste zicht lijkt die lopende band erg verschillend met de situatie van een beeldschermwerker. Daar is veel minder fysieke beweging: enkel de vingers of polsen. Bij beeldschermwerkers ontstaan er echter net specifieke problemen door het ontbreken van beweging: men zit steeds in dezelfde houding voor het beeldscherm, met de nek en schouders in dezelfde positie. Precies die twee factoren, weinig beweging van schouders en nek en de herhaalde bewegingen van polsen en vingers, zijn de medisch-technische oorzaken van de MSA-klachten van beeldschermwerkers.

Door weinig te bewegen worden de spieren van schouders en nek gedurende lange tijd een beetje aangespannen. Daardoor vermindert de doorbloeding van deze spieren : de afvalstoffen worden bijgevolg niet goed afgevoerd en veroorzaken pijnklachten. Op die pijnklachten reageert het lichaam door de spieren wat meer aan te spannen. Dat vermindert nog verder de doorbloeding van de spieren en brengt een vicieuze cirkel op gang: nog meer pijnklachten, nog meer spierspanning, nog meer pijnklachten, enzovoort.

Mensen spannen hun schouderspieren spontaan door te hoge werkdruk of bijvoorbeeld door kou of tocht.

Kijk maar even naar de houding van mensen die buiten in de kou staan te wachten. Ze staan er vaak met opgetrokken schouders bij. Die reflex, een opgetrokken schouder, komt ook voor als de werkpost van de beeldschermwerker niet goed is ingericht : als de tafel te hoog of te laag staat, de stoel te hoog of te laag, het toetsenbord te ver weg, het beeldscherm niet op de juiste hoogte, je niet recht voor het beeldscherm zit, er tocht of een koude luchtstroom is. Vandaar ook die samenhang tussen MSA-klachten en klachten over ergonomische aspecten: het ene wordt ook mee veroorzaakt door het andere.

Het andere probleempunt zit hem in de herhaalde bewegingen van vingers en polsen bij het typwerk of bij het “muizen”. Door die herhaalde bewegingen kan de belasting van altijd maar weer dezelfde spieren, pezen en botten hoog oplopen. Als die bewegingen dan ook nog in een weinig comfortabele houding (die de voorarm teveel belast en met een te sterk geplooid en niet ondersteunde pols) gebeuren, ontstaan ook daar pijnklachten.



2 RISICOGROEPEN EN RISICO-SITUATIES

De tijdsduur waarin ononderbroken wordt gewerkt, en het aantal en de duur van de pauzes die tussendoor worden genomen zijn zeer bepalende factoren. Wie zelf zijn werkritme kan bepalen, het beeldschermwerk naar believen kan onderbreken voor een praatje, een telefoontje, een wandelingetje naar een collega, een andere verdieping of naar de koelkast met frisdrank op de gang, wat kan gaan morrelen aan de printer, wat post kan gaan verdelen: die loopt nauwelijks of geen risico op MSA's.

Wie daarentegen aan zijn beeldscherm "vastgekleusterd" zit, geen ander afwisselend werk tussendoor heeft, aan een hoog werkritme werkt, vaak en langdurig met de computermuis werkt, en dan ook nog geen aangepaste werkpost heeft: die maakt een hoge kans op MSA's. Serieuze MSA's blijken vooral op te treden na een relatief kortdurende (enkele maanden) hoge belasting, en veel minder na langdurige lage belasting van de spieren.

Het zijn vooral dergelijke piekdruktes die MSA's veroorzaken. Enkele maanden lange dagen maken, al dan niet gecombineerd met een ergonomisch weinig aangepaste werkpost: dat zijn de risico-situaties bij uitstek. Denk maar aan arbeidssituaties waarbij een zieke collega moet worden vervangen, wanneer een nieuw computerprogramma wordt doorgevoerd en alles veel meer tijd in beslag neemt of zelfs dubbel moet worden gedaan, een periode van hoge werkdruk met strakke deadlines.

Een snelle aanpak van de klachten is daarbij cruciaal voor de kans op herstel. Mensen die de klachten lange tijd niet ernstig genomen hebben en dachten dat het wel zou overgaan, zijn typisch het soort mensen dat onherstelbare schade oploopt. Het gaat niet bepaald om de zeurkousen, maar eerder om de harde werkers die door MSA's onderuit worden gehaald.



3 DE KLACHTEN

De gezondheidsklachten van beeldschermwerkers verlopen volgens een vast patroon.

In een eerste fase is er pijn of vermoeidheid in de aangetaste zone. Die pijn komt aanvankelijk 's avonds opzetten, of alleen na lang of zeer stressvol werken. De pijn, een kramp, een doof gevoel, is ook duidelijk gelokaliseerd, je kan goed aanwijzen waar de pijn zit. Er is geen uitstraling naar andere delen van arm of schouder. Naarmate het proces verder gaat, komt de pijn ook soms tijdens het werk opzetten. De pijn verdwijnt weer bij rust: 's nachts of bij verlofdagen. Deze fase kan weken en maanden aanhouden en is omkeerbaar.

In een tweede fase wordt het allemaal wat intensiever. De pijn en vermoeidheid is er ook al vroeg tijdens het werk, blijft ook na het werk voortduren, verstoort soms de slaap, duurt ook voort in de weekends. Vaak straalt de pijn ook uit naar de omgeving van de plek die als eerste pijn ging doen. De pijn voelt aan als een irritatie of een tintelend gevoel. Soms is er sprake van krachtsverlies, men heeft moeite om dingen vast te pakken. Ook deze klachten kunnen maanden duren.

In een derde fase is het pijngevoel en de vermoeidheid blijvend aanwezig. De pijn treedt ook op bij rust, bij niet-repetitieve bewegingen. Ook lichte taken gaan niet meer. De pijn gaat niet meer over. Soms treden er zwellingen op, soms een verandering van huidskleur. Er is een sterk vermoeidheidsgevoel en de pijnlijke plekken kunnen koud aanvoelen of veroorzaken tintelingen.



4 OPSPOREN VAN OORZAKEN EN REMEDIES

De oorzaken van MSA's bij beeldschermwerkers zijn van verschillende aard. Belangrijke factoren zijn problemen met de inrichting van de werkpost, het materiaal, de werkdruk en de werktijden. Aan de hand van volgende check-list kan je bezwarende factoren in je arbeidssituatie opsporen en pogen te verhelpen. Wie in elk van de probleemgebieden (werkdruk, werktijden, inrichting van werkpost en materiaal) in de risicozone verkeert, loopt een zeer hoge kans op overbelastingsletsels.

Je doet er dan best wat aan: niet door alleen maar naar je huisarts te gaan en jezelf te laten oplappen. Maar wel door wat te verhelpen en te verbeteren aan je werksituatie. Spreek erover met je vakbondsafgevaardigde. Sommige werkomstandigheden zijn trouwens verboden door de veiligheidswetgeving inzake beeldschermen: we vermelden telkens de referentie en de bewoordingen van de wetgeving.

Bezwarende factoren inzake werkdruk : _____

- werk dat voortdurend wordt onderbroken (door telefoontjes, wachttijden op de computer, ...);
- problemen die niet opgelost geraken;
- te moeilijk werk of té eenvoudig of te saai werk;
- geregeld moeten werken tegen de klok;
- geen vrijheid om het werk op een andere wijze uit te voeren;
- geen zicht op de resultaten van het werk;
- té veel of net te weinig contact met collega's;
- slechte software-opbouw, geen goede software-ergonomie;
- onvoldoende ondersteuning door een helpdesk;
- voortdurende controle van prestaties via computer.
“Zonder medeweten van de werknemers mag er geen gebruik worden gemaakt van een kwantitatief of kwalitatief controlemechanisme” (bijlage 3^ob, KB Beeldschermen).

Als de beschrijving van je werk overeenkomt met 5 of meer van deze •-aanwijzingen (dubbel gemerkte ••-aanwijzingen tel je dubbel) is dit een te vermijden risico inzake werkdruk. Doe er wat aan zodat je score zakt.

Bezwarende factoren inzake werktijden : _____

- langer dan 4 uur per dag met de computer werken;
- geen afwisseling in het computerwerk voor telefoontjes, copies, koffie, klasseren, schrijven, ander werk;
- minder dan 10 minuten onderbreking of ander werk na 2 uur computerwerk.
De veiligheidswetgeving verplicht de werkgever om het werk zo te organiseren dat “de dagelijkse werktijd met een beeldscherm op gezette tijden wordt onderbroken door rustpauzen of andersoortige activiteiten” (art 4 KB beeldschermen);
- vrijwel de hele tijd typen of met de muis werken;
- wekelijks overuren maken;
- het merendeel van de beeldschermtaken met één hand verrichten.

Als de beschrijving van je werk overeenkomt met 4 of meer van deze •-aanwijzingen (dubbel gemerkte ••-aanwijzingen tel je dubbel) is dit een te vermijden risico inzake werktijden. Doe er wat aan zodat je score zakt.

Bezwarende factoren inzake beeldscherm, toetsenbord en muis : _____

- het beeldscherm kan niet naar voor worden gekanteld.



De veiligheidswetgeving voorziet dat beeldschermen “vrij en gemakkelijk verstelbaar en kantelbaar moeten zijn om aan de behoeften van de gebruiker te kunnen worden aangepast” (bijlage 1°b, KB beeldschermen);

- op het scherm ook hele kleine tekens moeten lezen.
De veiligheidswetgeving voorziet dat de “tekens op het beeldscherm voldoende scherp, duidelijk van vorm en voldoende groot moeten zijn” (bijlage 1°b, KB Beeldschermen);
- het klavier niet kunnen neerzetten waar je wil.
Best vermijd je ook een te hoge hellingshoek van je klavier: hoe minder je pols geplooid moet worden bij het werken aan het klavier, hoe beter. Die uitklapbare pootjes onder een standaard-klavier laat je beter ingeklapt zitten.
De veiligheidswetgeving voorziet dat “het toetsenbord hellend moet kunnen worden geplaatst, geen geheel mag vormen met het beeldscherm” (lap-tops !!) “om voor de gebruiker een comfortabele houding mogelijk te maken die geen vermoeidheid in armen of benen veroorzaakt” (bijlage 1°c, KB beeldschermen);
- meer dan 2 uur per dag op een lap-top werken;
- geregeld documenten moeten overtikken zonder te beschikken over een documentenhouder naast het scherm.
De veiligheidswetgeving voorziet dat “de documentenhouder stabiel en regelbaar moet zijn en zodanig zijn geplaatst dat oncomfortabele hoofd- en oogbewegingen tot een minimum worden beperkt” (bijlage 1d, KB Beeldschermen);
- de muis niet kunnen gebruiken waar je wil;
- je onderarm ligt niet vlak op de tafel tijdens het muizen;
- de muis is te gevoelig ingesteld.

Een kleine beweging veroorzaakt een grote beweging van de cursor. Je zorgt beter voor een zodanige muis-instelling waarbij een diagonale beweging van de cursor over de muismat (van bovenhoek links tot onderhoek rechts) overeenkomt met een volledige beweging van de cursor over de diagonaal van het scherm;

- de muis is te langzaam ingesteld.
Meerdere muisbewegingen zijn nodig om de cursor volledig over het scherm van links naar rechts te doen bewegen;
- de muis hapert vaak.
Bij een “klassieke muis” kan dat komen doordat de muis van binnenin is vervuild: opstapeling van vuil waardoor het balletje niet zo vlot beweegt of door een te gladde muismat;
- bij het werken met de muis zijn de vingers sterk gekromd;
- het ontbreekt aan een intelligent muisbesturingsprogramma.
Bij een intelligent muisbesturingsprogramma springt de cursor automatisch naar de meest waarschijnlijke optie (bv. naar de OK-knop op je scherm);
- voor linkshandigen is er geen aangepaste muis beschikbaar.
Er bestaan in de handel muizen voor linkshandigen waarbij de knoppen op de muis ook omgekeerd liggen, zodat ook linkshandigen met hun wijsvinger kunnen klikken.

Als de beschrijving van je werk overeenkomt met 6 of meer van deze •-aanwijzingen (dubbel gemerkte ••-aanwijzingen tel je dubbel) is dit een te vermijden risico inzake werkmateriaal. Doe er wat aan zodat je score zakt.

Bezwarende factoren inzake bureau-inrichting :

- de stoel kan niet hoog genoeg;
De stoel moet zo hoog kunnen dat wanneer je recht-op zit, de punten van je elleboog op gelijke hoogte zitten met de bovenkant van het werkblad van je bureau. Wie ook een in de hoogte verstelbare tafel heeft, begint best met eerst de stoel in te stellen. Daarbij zorg je ervoor dat je voeten vlak de grond raken en je knieën in normale zitstand een hoek van 90° maken. Vervolgens pas je de tafelhoogte aan tot op ellebooghoogte.
“De zitting van de werkstoel moet in de hoogte verstelbaar zijn” (bijlage 1^e de KB Beeldschermen);
- het werkblad is dikker dan 5 cm. Als het werkblad dikker is, kan de stoel niet genoeg omhoog of komen je benen in de knel;
- de armsteunen van de stoel zitten in de weg bij het aanschuiven aan het bureau.
Bij degelijk ontworpen stoelen springen de armleuningen 15 à 20 cm in ten opzichte van de voorste rand van het zitvlak;
- de armsteunen van de stoel zijn niet in de hoogte verstelbaar;
- er is onvoldoende ruimte op het bureau om de nodige papieren neer te leggen;
- het beeldscherm staat niet op een voldoende afstand.
De aanbevolen kijkaafstand varieert naargelang het formaat van je scherm: voor een scherm met een diagonaalbreedte van 14 inch (35,8 cm) is dat 50 à 70 cm; een 15 inch-scherm (38,4 cm) een afstand van 55 à 75 cm; een 17 inch scherm (43,52cm) een afstand van 60 à 85 cm; een 19 inch-scherm (48,6 cm) een afstand van 70 à 95 cm; een 21 inch scherm (53,7 cm) een afstand van 75 à 105 cm.

De veiligheidswetgeving schrijft voor dat de werkpost wat afmetingen en inrichting betreft voldoende plaats moet bieden om veranderingen van houding en werkbewegingen mogelijk te maken (bijlage 2°, KB Beeldschermen);

- je kan niet recht voor het beeldscherm zitten;
- je hebt onder je bureau onvoldoende beenruimte;
- je kan geen voetenplankje krijgen als je dat nodig hebt.
Wie met zijn voeten niet aan de grond komt, gebruikt best een voetensteuntje. Dat is best in de hoogte verstelbaar, voldoende groot (35 x 45cm of groter) en stabiel.
“Desgewenst moet een voetsteun worden aangebracht” (bijlage 1^d, KB Beeldschermen);
- je moet geregeld telefoneren en typen, maar je kan niet beschikken over een hoofdtelefoon.



Als de beschrijving van je werk overeenkomt met 6 of meer van deze •-aanwijzingen (dubbel gemerkte ••-aanwijzingen tel je dubbel) is dit een te vermijden risico inzake bureau-inrichting. Doe er wat aan zodat je score zakt.

Bezwarende factoren inzake verlichting, geluid en klimaat :

- in het scherm zijn weerspiegelingen merkbaar .
De veiligheidswetgeving voorziet dat het beeldscherm “vrij moet zijn van glans en spiegelingen die de gebruiker kunnen hinderen” (bijlage b, KB Beeldschermen);
- niet voor alle vensters in de directe omgeving is een zonwering aanwezig.
De veiligheidswetgeving stipuleert dat “de ramen moeten zijn uitgerust met een passende instelbare helderheidswering om de intensiteit van het licht dat op de werkpost valt, te verminderen” (bijlage 2°c, KB Beeldschermen);
- op de werkplek is er hinder door tegenlicht.
“De algemene en/of gerichte verlichting moeten zorgen voor voldoende verlichting en een passend contrast tussen beeldscherm en omgeving, rekening houdend met de aard van het werk en de visuele behoeften van de gebruiker” (bijlage 2°b, KB Beeldschermen);
- het bovenblad van het bureau is wit, spiegelend of donker gekleurd.
“De werktafel of het werkvlak moet een reflectiearm oppervlak hebben” (bijlage 1°d, KB Beeldschermen);
- op de werkplek is het geregeld koud;
- er is last van hinderlijke tocht op de werkplek;



- de werkomgeving is onrustig, je wordt er vaak gestoord en kan moeilijk geconcentreerd werken: er zitten veel mensen bij elkaar, er wordt druk getelefoneerd in dezelfde ruimten, meerdere mensen lopen af en aan, er is lawaaiërige apparatuur.
“Bij de inrichting van de werkpost moet rekening worden gehouden met het geluid dat wordt voortgebracht door bij de werkpost(en) behorende apparatuur, teneinde vooral verstoring van de aandacht en van het gesproken woord te voorkomen”(bijlage 2°d, KB Beeldschermen).

Als de beschrijving van je werk overeenkomt met 4 of meer van deze •-aanwijzingen is dit een te vermijden risico inzake deze arbeidsomstandigheden. Doe er wat aan zodat je score zakt.

Bezwarende factoren inzake de zithouding en de werktechniek:

- je zit langdurig stil in dezelfde houding;
- je kan je niet geregeld even strekken en rekken;
- je schouders zijn gespannen tijdens het werk;

- je voeten zijn tijdens het werk niet goed gesteund;
- je armen worden tijdens het typen niet gesteund ter hoogte van de ellebogen;
- je kan met je stoel niet goed aanschuiven tegen je bureau;
- tijdens het typen en muizen zijn je polsen niet min of meer recht;
- je bril is niet aangepast aan het werken met de computer:
 - mensen met een bifocale bril of met een sterke bril moeten vaak hun hoofd heen en weer bewegen omdat ze niet zo goed zien wat op het scherm staat;
 - *indien uit het oogonderzoek dat elke beeldschermwerker (op kosten van de werkgever, tijdens de werkuren, door een arbeidsgeneesheer) vooraf (of vijfjaarlijks, driejaarlijks voor 50 plussers) moet ondergaan blijkt dat een speciaal correctiemiddel nodig is (een bril voor werk op beeldscherm) dan vallen de kosten daarvan ten laste van de werkgever (art 7, KB Beeldschermen);*
- je doet tussendoor geen ander werk dan beeldschermwerk (bijvoorbeeld telefoneren, kopiëren, klasseren, lezen, ...).

Als de beschrijving van je werk overeenkomt met 6 of meer van deze •-aanwijzingen (dubbel gemerkte ••-aanwijzingen tel je dubbel) is dit een te vermijden risico inzake zithouding en techniek. Doe er wat aan zodat je score zakt.

5

EEN TEST MET DE BEELD-SCHERM-TACHOGRAAF ?

In Nederland is het FNV, de grootste vakbond, actief bezig rond de risico's die beeldschermwerkers lopen. Een hele reeks aandachtspunten ter voorkoming van overbelastingsletsels hebben ze samengebracht in een handig instrument, de beeldscherm-tachograaf.

Het is een software-programma waarvan je een versie 120 uur op proef kan downloaden via Internet (www.beeldschermtachograaf.nl) en langs dezelfde weg kan aankopen. Net als een tachograaf in vrachtwagens volgt het programma nauwkeurig je doen en laten op en aan je beeldscherm. Het geeft waarschuwingen als je te lang of te intensief werkt, te weinig pauzes inlast, bevat tips ter verbetering van je werkplek, je werkdruk, je techniek. Het programma kan ook dagrapporten genereren waarin je kan zien hoe intensief werd gewerkt. Het houdt immers nauwkeurig bij hoe intens je hebt gewerkt, hoeveel pauzes je hebt genomen, ... voor al dat soort aspecten is die tachograaf een uitstekend hulpmiddel als meetinstrument. Maar het is uiteraard geen alternatief voor ergonomische aanpassingen van de werkpost.

6 WAT ZEGT DE WETGEVING?

In de veiligheidswetgeving staat er een apart hoofdstuk over het werken met beeldschermen. Daarin zitten heel wat bepalingen over de praktische aspecten van het werken met beeldscherm: over verlichting, stoel, werkvlak, enz. Die hebben we hierboven al verwerkt in de check-list.

Van belang is dat werknemers die “gewoonlijk en gedurende een aanzienlijk deel van hun normale werktijd” gebruik maken van beeldschermapparatuur onder arbeidsgeneeskundig toezicht vallen. In de praktijk betekent dit meestal dat wie gewoonlijk 4 uur of meer per dag aan een beeldscherm werkt, daaronder valt. De werkgever moet dan een bijdrage betalen van minimum 1053 Bef (26,10 €) per jaar voor dat arbeidsgeneeskundig toezicht. In ruil daarvoor moeten de werknemers voor ze aan het werk gaan en vervolgens alle 5 jaar (of 3 jaar voor 50-plussers) een test van hun gezichtsvermogen ondergaan. Vaak, maar dat moet niet, is dit gekoppeld aan een algemeen medisch onderzoek door een arbeidsgeneesheer. Het gaat hier

om een onderzoek dat tijdens de normale betaalde werktijd moet gebeuren en dat kosteloos is voor de werknemers. Mee op basis van dat oogonderzoek kan de arbeidsgeneesheer een speciaal correctiemiddel voorschrijven voor gebruik met beeldschermen. Dat is dan voor rekening van de werkgever.

In ruil voor zijn verplichte bijdrage aan die arbeidsgeneeskundige dienst hebben een werkgever en zijn werknemers ook recht op deskundig advies over ergonomie, aangepaste werkhouding, geschikt meubilair, goede kantoorinrichting. De externe arbeidsgeneeskundige diensten beschikken daarvoor allemaal ook over daartoe opgeleide specialisten, ergonomen die dit onder meer als opdracht hebben. Goede arbeidsgeneeskundige diensten bouwen dat soort dienstverlening kosteloos in als deel van hun standaard-dienstverlening, bij andere diensten moet extra worden betaald voor dienstverlening op maat.



7 INDIEN PREVENTIE NIET VOLSTAAT

Het kan dat je werkomstandigheden ondanks alles voor gezondheidsproblemen zorgen. Als werknemer heb je recht op spontane consultaties bij de arbeidsgeneesheer rond symptomen die te maken kunnen hebben met je arbeidsvoorwaarden. Deze consultaties zijn kosteloos voor de werknemer en gebeuren tijdens de betaalde werkuren. De arbeidsgeneesheer moet de resultaten van het onderzoek opnemen in een medisch dossier, waar je inzage in hebt.

Een degelijke medische opvolging kan niet altijd voorkomen dat toch een beroepsziekte ontstaat. MSA's worden helaas zelden erkend en vergoed door het Fonds voor Beroepsziekten (FBZ). Bovendien moet je zelf bewijzen dat er een rechtstreeks én doorslaggevend verband bestaat tussen de ziekte en de arbeidsomstandigheden. Je moet niet enkel bewijzen dat het beroep één van de oorzaken is, maar ook nog dat het de bepalende, de doorslaggevende oorzaak is. Dat is in de praktijk erg moeilijk.

Je arbeidsgeneesheer moet aangifte doen bij het FBZ wanneer hij een ziekte vaststelt die in verband staat met de arbeidsomstandigheden. Wend je tot de adviserend geneesheer van de mutualiteit als je niet meer werkt of als je met ziekteverlof bent.



8 WAT DOE JE ALS DE WETGEVING NIET WORDT TOEGEPAST ?

Rechten hebben is één zaak, ze ook verkrijgen is een andere. Te vaak wordt de wetgeving met voeten getreden. Als individuele werknemer sta je dan zwak. Daarom kan je op de werknemersvertegenwoordigers van het Comité Preventie en Bescherming op het werk (in de openbare sector op de leden van het basisoverlegcomité) een beroep doen om collectieve problemen aan te pakken (medisch toezicht, preventie, informatie, ...).

Bij gebrek aan een Comité PB neemt de vakbondsafvaardiging deze bevoegdheden over. Het is ook aan de vakbondsafvaardiging om tussenbeide te komen bij individuele problemen met de werkgever, de preventieadviseur, ... Indien een Comité PB en een vakbondsafvaardiging niet bestaan of bepaalde problemen vragen om een grotere deskundigheid, dan kan je je richten tot de ACV-secretaris, die je onderneming opvolgt of de dienst onderneming van het gewestelijk verbond.

Hij leest best even deze brochure!



musculoskeletaandoeningen

