

Stress-check beeldschermwerk

Het begrip stress neemt tegenwoordig in het denken over gezondheid en ziekte een centrale plaats in. Over wat stress nu precies is bestaan vele meningen, misverstanden en onduidelijkheden. Stress betekent letterlijk 'druk' of 'spanning'. Elke situatie die een reactie of aanpassing vraagt, veroorzaakt stress. Op zich is dit niet ongezond, een beetje spanning op z'n tijd is best leuk en soms zelfs nodig. Waar het om gaat, is dat we willen voorkomen dat dit tot onwelbevinden of klachten leidt. Onwelbevinden of klachten ontstaan als iemand meer stress (=belasting) verwerken moet dan hij of zij aankan (=belastbaarheid). We dienen ons te realiseren dat stress-veroorzakers zowel met het werk te maken kunnen hebben alsook met omstandigheden buiten het werk (bijv. problemen thuis). Daarnaast is het in het kader van de aanpak van gezondheidsklachten, zoals RSI (Repetitive Strain Injury) tevens zinvol met name de stress-veroorzakers boven water te halen waar we op in kunnen spelen.

Uit de literatuur blijkt dat RSI-gerelateerde klachten mede ten gevolge van stress kunnen ontstaan. Als gevolg van stress verandert de houding. Een ongunstige houding is belastend voor de nek- en schouderregio, waardoor het ontstaan van RSI-gerelateerde klachten wordt bevorderd.

De opbouw van deze stress-check voor beeldschermwerk is als volgt:

1. Een algemene stress-check (zie tabel 1)

- Deze check kan als nulmeting dienen van het algemene stress-niveau.
- Er kan sprake zijn van algemene stress-problematiek (d.w.z. drie of meer vragen aangekruist per kolom). Bij algemene stress-problematiek wordt overleg met de Arbodienst of bedrijfsarts aanbevolen.

2. Een RSI stress-check voor beeldschermwerk (zie tabel 2).

De RSI stress-check richt zich op 6W's:

- werkinhoud;
- werkorganisatie;
- werktijden;
- werkplekomgeving;
- werkverhoudingen;
- werkwijze.

Aan knelpunten die hier geconstateerd worden, dient aandacht gegeven te worden. Knelpunten op functieniveau (d.w.z. meerdere werknemers geven dezelfde knelpunten aan) kunnen het best algemeen aan de orde worden gesteld. Voor individuele knelpunten kan men de individuele werkplekken aanpassen.

Tabel 1. Algemene stresscheck: Herkennen van symptomen van stress

Indien u de laatste zes maanden regelmatig last hebt van een of meerdere hieronder genoemde symptomen (meer dan eens per week) kruist u dan het vak achter de betreffende vraag aan:

Fysieke symptomen

Hebt u moeite met inslapen?	
Wordt u 's nachts meerdere keren wakker?	
Hebt u hartkloppingen of voelt u steken in de borst?	
Hebt u (spier)pijn in nek en schouders?	
Beven uw handen of voelt u tintelingen in handen en voeten?	
Hebt u last van rugpijnen?	
Bent u duizelig?	
Hebt u hoofdpijn?	
Wordt u 's morgens moe wakker?	
Hebt u buikpijn of voelt uw buik gespannen aan?	
Bent u misselijk?	
Transpireert u veel?	
Moet u vaak plassen?	
Hebt u last van diarree?	
Hebt u last van verstopping?	
Hebt u last van een droge mond of een prop in uw keel?	

Emotionele symptomen

Voelt u zich lusteloos?	.	
Voelt u zich terneergeslagen en ziet u de toekomst somber in?		
Voelt u zich machteloos en slachtoffer van de omstandigheden?		
Voelt u zich rusteloos, opgejaagd en ongeduldig?		
Voelt u zich prikkelbaar, opvliegend en snel geïrriteerd?	.	
Bent u geëmotioneerd en huilerig?	.	
Hebt u last van stemmingswisselingen?	.	
Schrikt u overmatig?		
Voelt u zich minder waard dan anderen?	.	
Bent u angstig?		

Gedragssymptomen

Stopt u zich vol met eten?		
Hebt u geen trek in eten?		
Drinkt u meer dan goed voor u is?		
Vindt u dat u te veel rookt?		
Komt u lichaamsbeweging te kort?		
Gebruikt u kalmerende middelen en slaapmiddelen?		
Kunt u zich moeilijk concentreren?		
Bent u vergeetachtig?		
Blijft u zich om wat er gebeurt lang zorgen maken?		
Ontvlucht u gezelschap?		
Bent u erg druk en veel aan het praten?		
Kunt u moeilijk genieten van plezierige gebeurtenissen?		
Bent u ontevreden over uw prestaties of over die van anderen?		

Tabel 2. RSI-stress-check: Herkennen van RSI gerelateerde stress

Indien het hieronder gevraagde in de laatste zes maanden op u van toepassing is (antwoord=ja) kruist u dan het vak achter de betreffende vraag aan:

Werkinhoud

Is uw functie/zijn uw taken onduidelijk omschreven?	
Vindt u van uw dagelijkse werk meer dan 50% te moeilijk?	
Vindt u van uw dagelijkse werk meer dan 50% te eenvoudig?	
Hebt u dagen met meer dan 50% steeds hetzelfde, monotone werk?	
Wordt u minder dan gemiddeld een keer per week betrokken bij overleg/planning/groepsbespreking?	
Hebt u in uw werk naar uw mening te veel verantwoordelijkheid?	
Hebt u in uw werk naar uw mening te weinig verantwoordelijkheid?	

Werkorganisatie

Zijn er onvoldoende mogelijkheden voor overleg?	
Wordt u onvoldoende op de hoogte gehouden van wat zich in het bedrijf afspeelt?	
Hebt u dagelijks te weinig werk?	
Hebt u dagelijks te veel werk?	
Hebt u af en toe te veel werk?	
Kunt u uw werk naar eigen inzicht indelen?	

Werktijden

Hebt u onregelmatige werktijden?	
Vinden er regelmatig belangrijke veranderingen in werktijden plaats?	
Werkt u meer dan twee uur achter elkaar of zes uur per dag achter een beeldscherm?	

Werkplek/omgeving

Is uw werkplek zo geplaatst dat u altijd even (verbaal/oog)contact kan hebben met een collega?	
--	--

Hebt u last van chemische stoffen (bijv. bij laserprinters) / straling?	
Hebt u last van lawaai en/of trillingen? Zijn verlichting, temperatuur, ventilatie onvoldoende?	
Mist u hulpmiddelen of bescherming die nodig zijn om uw werk goed te kunnen doen?	
Hebben ingrijpende technologische veranderingen plaatsgevonden (andere apparatuur, andere programmatuur)?	
Zijn gezamenlijke voorzieningen (printer, fax, kopieermachine etc.) onvoldoende beschikbaar?	
Veroorzaken problemen met de programmatuur waarmee u werkt (pc/muis/toetsenbord/software/netwerk etc.) buiten uw schuld meer dan eens per dag voor ophoud van langer dan 10 minuten?	

Werkverhoudingen

Krijgt u regelmatig tegenstrijdige opdrachten?	
Kunt u onvoldoende een beroep doen op een of meer collega's als dat nodig is?	
Krijgt u onvoldoende ondersteuning van uw (in)directe chefs?	
Wordt u onvoldoende gewaardeerd voor het werk dat wordt gedaan?	
Krijgt u regelmatig te horen of men al dan niet tevreden over uw werk is?	

Werkwijze

Werkt u in een hoger tempo dan u prettig vindt?	
Werkt u in een lager tempo dan u prettig vindt?	
Moet u regelmatig werken in een onprettige houding?	
Werkt u regelmatig lange tijd in dezelfde houding?	
Moet u regelmatig zoeken naar hulpmiddelen/documenten die u in uw werk nodig hebt?	
Voert u regelmatig meer taken tegelijkertijd uit dan u als prettig ervaart (en telefoneren en typen en overleggen)?	