

Wat is RSI?

RSI is de verzamelnaam voor aanhoudende klachten aan nek, schouders, armen en/of handen. Pijn is het belangrijkste symptoom van RSI, maar stijfheid, tintelingen, krachtsverlies en coördinatieverlies kunnen ook voorkomen. Voor het ontstaan van RSI is geen eenduidige oorzaak aan te wijzen. Het wordt bepaald door een (combinatie van een) aantal belastende factoren: werktaken, werktijden, werkdruk, werkplek en werkwijze (het 5W-model).

WAT KUNT U ALS LEIDINGGEVENDE DOEN OM RSI BIJ UW MEDEWERKERSTE VOORKOMEN?

Zorg in de eerste plaats voor goede voorlichting over RSI aan uw medewerkers. Naast voorlichting op groepsniveau, is het ook aan te bevelen brochures, posters of ander materiaal aan te bieden met achtergrondinformatie. Daarnaast richt u zich als leidinggevende op de vijf belastende factoren:

W1: Werktaken

Werknemers met een afwisselend takenpakket hebben meer werkplezier en minder kans op RSI. De ideale mix tussen uitdagende taken en routine taken is echter zeer persoonsgebonden en moet in overleg met de werknemer worden afgestemd. Bespreek met uw werknemers of zij voldoende taakvariatie ervaren en pas zonodig het takenpakket aan.

W2: Werktijden

Het aantal uren dat iemand achter de computer zit, het aantal pauzes en de hoeveelheid overwerk zijn van invloed op het ontstaan van RSI. Stimuleer uw medewerkers regelmatig (micro)pauzes te nemen. In tegenstelling tot de verwachting zal dat de productiviteit van uw medewerkers zelfs verhogen. Beeldschermwerkers die het moeilijk vinden om een korte pauze te nemen kunnen gebruik maken van pauzesoftware als de Beeldschermtachograaf. Stimuleer ook voldoende beweging:



de trap gebruiken in plaats van de lift, naar een collega lopen in plaats van mailen of de printer centraal op de afdeling plaatsen helpen al. Een half uurtje stevig wandelen tijdens de pauze voorziet in de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid beweging.

W3: Werkdruk

Met werkdruk wordt de werkdrukervaring van de werknemer bedoeld. Deadlines, hinderlijk gestoord worden, sociale en technische ondersteuning en de beschikbaarheid van informatie en feedback spelen hierbij een rol. Maak RSI bespreekbaar in uw bedrijf, bijvoorbeeld als onderdeel van het werkoverleg of het functioneringsgesprek.

W4: Werkplek

Een goede werkplekinrichting helpt klachten voorkomen. Zorg voor goede werkplekken die zijn aangepast aan de individuele werknemer. Roep hiervoor de hulp in van uw arbodienst of een eigen medewerker die tot RSI-consulent is opgeleid. Verstrek zondig hulpmiddelen zoals pauzesoftware of een voetenbank.

W5: Werkwijze

Naast een goed ingerichte werkplek is het gebruik van de werkplek belangrijk: een ongezonde werkhouding draagt bij aan RSI. Ook persoonsgebonden kenmerken zoals omgaan met werkdruk, delegeren, grenzen aangeven en goed samenwerken met collega's spelen een rol. Zorg dat dit soort onderwerpen bespreekbaar zijn.

Als iemand al klachten heeft, is het belangrijk deze serieus te nemen en meteen actie te ondernemen. In eerste instantie verwijst u een medewerker met klachten naar de bedrijfsarts of huisarts. Vervolgens moeten de risicofactoren die de klachten veroorzaken worden weggenomen. Houd er rekening mee dat dit een verandering van taken en werkzaamheden tot gevolg kan hebben.



Wat kunt u van uw medewerkers verwachten?

Bestrijding van RSI vereist samenwerking tussen leidinggevende en medewerkers. Van uw medewerkers kunt u verwachten dat zij:

- onnodige risico's voorkomen;
- de hulpmiddelen goed gebruiken;
- actief meewerken aan voorlichting en instructie;
- onveilige of ongezonde situaties bespreken;
- op tijd aan de bel trekken en advies vragen.

Waar kunt u hulp krijgen?

U kunt uw arbodienst inschakelen voor advies, onderzoek naar arbeidsomstandigheden, voorlichting en instructie en overleg over het arbobeleid.

U kunt ook een van uw medewerkers opleiden tot RSI-consulent. Een RSI-consulent is iemand van de werkvloer die zich geschoold heeft in RSI en die als vraagbaak, doorverwijzer of adviseur optreedt naar collega's. Als u een van uw eigen medewerkers via het Arboconvenant Uitgeverijbedrijf laat opleiden tot RSI-consulent, heeft u altijd deskundig advies over werkplekinrichting, houding en hulpmiddelen in huis.

Hoe nu verder?

Deze handleiding maakt onderdeel uit van het RSI-pakket voor uitgeverijen. Op www.gezonduitgeven.nl vindt u de andere onderdelen, zoals een Quick Scan RSI en Werkdruk en een Checklist Ergonomische Inkoop. Wilt u meer informatie, neem dan contact op met Anneliese Smoorenburg, project-coördinator van Gezond Uitgeven!
E-mail asmooenburg@gezonduitgeven.nl.

