

<b>Werkgever</b>		<b>Uitvoerder</b>	
<b>Klantnummer</b>		<b>Reden</b>	
<b>Naam</b>			
<b>Afdeling (type)</b>			

## Beeldschermwerkplek Checklist

Algemeen		ja	nee	nvt
1	Ik werk op een werkdag van 8 uur langer dan 6 uur met een beeldscherm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ik heb een opleiding gekregen over de risico's en het juiste gebruik van het beeldscherm, de stoel en alle toebehoren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ik beschik bij werken op verplaatsing (bv.thuis) over de nodige middelen om een goede werkhouding te bekomen (laptopverhoger, extern toetsenbord, externe muis,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ik heb een vaste werkplek op kantoor (minstens 4 dagen/week)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	De werkplek wordt regelmatig gereinigd en goed onderhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn huidige zitpositie		ja	nee	nvt
6	Ik zet mijn bekken achteraan in de stoel en mijn voeten plat op de grond EN mijn bekken bevindt zich hoger dan mijn knieën.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Tussen de zitting en de knieholte is er ongeveer een vuistbreedte vrij	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	De rugleuning ondersteunt de holte in mijn onderrug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	De rugleuning staat op de dynamische stand (is beweeglijk) en is ingesteld op mijn gewicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Indien mijn bovenarmen op de armsteunen of tafel leunen, bevinden mijn ellebogen zich in een hoek van 90°	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	De bovenarmen bevinden zich tegen mijn lichaam bij steun op de armsteunen of tafel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bureaustoel		ja	nee	nvt
12	De zithoogte is aanpasbaar zodat het bekken zich hoger bevindt dan mijn knieën	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	De zitdiepte van de stoel is aanpasbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	De hoogte van de rugleuning is verstelbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	De rugleuning is voorzien van een lumbale steun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Het is mogelijk de rugleuning op dynamische stand te zetten en de weerstand aan te passen aan mijn gewicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	De hoogte van de armsteunen van de stoel kunnen aangepast worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	De armsteunen kunnen zijdelings dicht of verder van het lichaam geplaatst worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tafel		ja	nee	nvt
19	De tafel is in hoogte instelbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	De tafel is mat (niet reflecterend) en licht van kleur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	De tafel is voldoende ruim om comfortabel te kunnen werken (voldoende ruimte om armen en handen te ondersteunen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Er is voldoende beenruimte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	De polsen en handen rusten op een scherpe of harde rand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Het is mogelijk om zittend en staand bureauwerk af te wisselen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<b>Toebehoren</b>	<b>ja</b>	<b>nee</b>	<b>nvt</b>
25	Het toetsenbord is vlak opgesteld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	De muis ligt vlak naast het toetsenbord	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Het beeldscherm is in hoogte instelbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Het beeldscherm staat op ongeveer een armlengte afstand (Let op: grotere schermen, grotere afstand)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Het beeldscherm staat recht voor mij	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Indien ik werk met meerdere beeldschermen, staan deze naast elkaar en op dezelfde hoogte en afstand ingesteld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	De helderheid en het contrast van het beeldscherm zijn aanpasbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Toebehoren (documenthouder, voetensteun, aangepaste muis, headset, ...) zijn indien nodig ter beschikking	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Indien ik langer dan 2u/dag met een laptop werk, beschik ik over hulpmiddelen om een comfortabele werkhouding aan te nemen (laptopverhoger of dockingstation, extern toetsenbord en muis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Indien ik langer dan 30 min/dag met een tablet werk, beschik ik over hulpmiddelen om een comfortabele werkhouding aan te nemen (houder, extern toetsenbord en extern beeldscherm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Werkomgeving</b>		<b>ja</b>	<b>nee</b>	<b>nvt</b>
35	Er is voldoende werkruimte per persoon in het kantoor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Het verlichtingsniveau is aangepast aan de uit te voeren taken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Er is hinderlijke reflectie of verblinding ten gevolge van ramen of andere lichtbronnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Ik ondervind regelmatig geluidsoverlast die mijn concentratie verstoort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Er is de mogelijkheid om bij geconcentreerd werk mij te installeren in een stiltezone waar overleg en telefonie niet toegestaan zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Ik heb regelmatig last van een te koud of te warm kantoorklimaat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Ik ondervind regelmatig last van hinderlijke tocht op de werkplek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	Er is voldoende verluchting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Er is struikelgevaar (bv. kabels zijn niet ordelijk weggewerkt,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mogelijkheid tot alternatieve houdingen en bewegingen</b>		<b>ja</b>	<b>nee</b>	<b>nvt</b>
44	De inrichting /organisatie van mijn werkplek zorgt er voor dat ik regelmatig moet rechtstaan (printer, vuilbakken, waterdispenser, ... op afstand)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Ik sta elk half uur recht van mijn bureaustoel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	Ik word binnen de organisatie gestimuleerd om actieve verplaatsingen van en naar het werk te doen (fietsvergoeding, leasefiets,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	Er zijn op kantoor mogelijkheden waardoor ik mijn houding kan variëren (bv. bureaufiets, zitbal, balance board, staand vergaderen, ruimte om staand te telefoneren ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Lichamelijke klachten</b>		<b>ja</b>	<b>nee</b>	<b>nvt</b>
48	Heb je regelmatig hoofdpijnklachten tijdens of na het beeldschermwerk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49	Heb je regelmatig klachten thv ogen (wazig of onscherp zien, irritatie of pijn aan de ogen, tranende, droge of vermoeide ogen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50	Heb je regelmatig klachten thv onderrug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51	Heb je regelmatig klachten thv de nek, bovenrug of schouders	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52	Heb je regelmatig klachten thv onderarmen, polsen of vingers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53	Heb je klachten waarvan je denkt dat ze veroorzaakt worden door een te hoog of te laag werkritme, onduidelijk takenpakket, gespannen sfeer, onvoldoende ondersteuning van leidinggevende, balans werk – privé, concentratiestoornissen, ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54	Wens je in het kader van voorgaande vragen graag contact met de Arbeidsarts?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Richt je werkpost in aan de hand van onderstaande figuren. Indien je omwille van factoren die je zelf niet in de hand hebt kan U ons altijd contacteren of raadpleeg de brochure beeldschermwerk die U kan terugvinden op de website.

**BIJLAGE I : richtlijnen voor de beeldschermwerker**

**Documentatie bij de vragenlijst**

The diagrams illustrate the following ergonomic guidelines:

- 01 - RIETEN PLAT OP DE GROND**: Feet flat on the ground.
- 02 - ZITHOOGTE (OPEN RIJKE)**: Chair height adjusted so feet are flat on the ground. Includes notes for "ACTIVE ZITHOUDING" and "PASSIEVE ZITHOUDING".
- 03 - DIEPTE ZITPLAAT**: Chair seat depth adjusted for comfort.
- 04 - HOOGTE LUMBALE STEUN**: Lumbar support height adjusted to the lower back.
- 05 - HOOGTE TAFEL (EN ARMSTEUN)**: Table height (1m61,5) and armrest height (90°).
- 06 - AFSTAND BEELDSCHERM**: Screen distance (90°) and eye position (-15°).
- 07a - TOETSENBORD - DOCUMENTHOUERBLAD**: Document holder height (15cm) for "NIET BLIND TYPEN".
- 07b - TOETSENBORD - DOCUMENTHOUERBLAD**: Document holder height (15cm) for "BLIND TYPEN".
- 08 - INCLINATIE WERKBLAD**: Screen inclination (45°) and rotation (10-15°).

## BIJLAGE II : Opmerkingen

### AANDACHTSPUNTEN

[Zithoogte: bekken hoger dan knieën](#)

[Beweging rug: los zetten](#)

[Steun lage rug: boven broeksriem](#)

[Zitdiepte: vuist ruimte in kniekuil](#)

[Tafel en armsteunen: op ellebooghoogte \(90° tussen onder –en bovenarm\)](#)

[Beeldscherm: bovenrand op ooghoogte](#)

[Scherm: op armlengte afstand](#)

[Toetsenbord: 15 cm van tafelrand](#)

[Muis: dichtbij het lichaam](#)

[Haaks op venster en 2m afstand](#)

Opmerkingen	
	Voorstel verbetering