



GEZOND ACHTER DE COMPUTER





GEZOND ACHTER DE COMPUTER

In deze opdracht leer je hoe je op een gezonde manier met de computer (thuis) kunt werken.

Een goede lichaamshouding

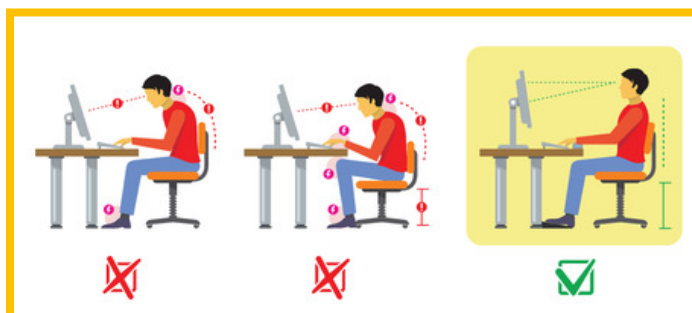
Sommige mensen zitten de hele werkdag achter de computer. Dan is het belangrijk dat je een goede lichaamshouding hebt. Dat vraagt een goede afstand tot de computer en je beeldscherm, een goede hoogte van je bureaublad, een goede stoel, een goede zithouding, enz. Dit is voor iedereen verschillend. We zijn immers niet even lang en breed, maar veel zaken worden wel op dezelfde manier berekend.

Opdracht 1

Bekijk het <https://youtu.be/lbLgLxaevxE> of zoek op YouTube naar de titel 'Zo richt je je ergonomische werkplek in'.

Welk tips heb je gezien? Schrijf ze hier op:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



Opdracht 2

Welke score geef jij jezelf voor je zithouding achter de computer? Waar moet jij op letten? Geef jezelf 3 tips.

- 1
- 2
- 3

Gezondheidsrisico's beeldschermwerk

Beeldschermwerk kenmerkt zich door een aantal vormen van belasting die kunnen leiden tot gezondheidsklachten:

- Beeldschermwerk wordt meestal zittend uitgevoerd (statische belasting).
- De bewegingen met hoofd, armen en handen zijn minimaal (statische belasting).
- Bij een werkhouding waarbij de vingers boven de polsen uitkomen is (vanwege de dynamiek van de vingers) irritatie mogelijk van de peesscheden in het polsgewricht (carpaal tunnel syndroom).
- De tijdsduur van computergebruik is van invloed op het risico. Muisgebruik is meer risicovol dan gebruik van het toetsenbord en de effecten op de onderarm en hand zijn duidelijker dan die op nek en schouders (bron: [Gezondheidsraadadvies Beeldschermwerken](#)).
- De gebruikte software kan van invloed zijn op het ontwikkelen van klachten, bijvoorbeeld doordat deze precies of veelvuldig positioneren van de muis vergt of doordat mogelijkheden voor sneltoetsen ontbreken.

Bron: <https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/computerwerk>

Opdracht 3

1. Hoeveel uur zit jij gemiddeld achter de computer per dag?

2. Is dat veel of weinig denk je?

3. Wat zou jij kunnen doen om de gezondheidsrisico's te beperken?

Tablet en smartphones

Veel mensen gebruiken een tablet en een smartphone. Die houden ze in de lucht of leggen ze op de bankleuning of op hun knie. Dat is meestal geen goede houding en levert allerlei soorten problemen op. Zoals het fenomeen 'de tabletnek'.



Opdracht 4

Lees het artikel hierover op: <https://fysius.nl/blog/tabletnek-voorkomen-lees-onze-6-tips/> of zoek op 'tabletnek'.

Welke tips worden er gegeven om een tabletnek te voorkomen?

Schrijf ze hieronder op en deel ze met je collega's, evt. kinderen en cliënten.



Belasting van je ogen

Het werken met computers kan ook belastend zijn voor je ogen.

Voor het ontstaan van oogklachten zijn de volgende factoren van belang:

- De oogleden blijken bij intensief beeldschermwerk nauwelijks te knipperen, waardoor de oogbol te droog wordt en oogvermoeidheid kan optreden. Vooral wanneer de relatieve luchtvochtigheid laag is.
- Bepalend is ook de beeldschermindeling, de grootte (leesbaarheid) van de symbolen en het gebruik van kleur in de informatie.
- De omgeving is daarnaast ook van belang bij beeldschermwerk. Zo kunnen spiegelende of te kleine beeldschermen leiden tot gezondheidsklachten.

<https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/computerwerk>



Overbelasting kan ook effect hebben op de kwaliteit van je slaap. Blauw licht van een smartphone remt de aanmaak hormoon melatonine dat waak-slaapritme regelt. Geluidjes en meldingen (mail, appjes, enz.) kunnen je slaap 's nachts verstoren.



Opdracht 5

Lees de volgende stellingen door en zeg of we waar of niet waar zijn.
De juiste antwoorden vind je onderaan de laatste bladzijde.

1 Waar of niet waar?

Nederlandse werknemers zitten op een werkdag gemiddeld 1,9 uur achter een beeldscherm.

2 Waar of niet waar?

De afstand tussen uw ogen en het beeldscherm moet liggen tussen de 50-70 cm.

3 Waar of niet waar?

Het is slim om bij het computeren elke 5 minuten de ogen 20 seconden te sluiten of te knipperen.

4 Waar of niet waar?

Te veel kijken naar het blauwe licht dat uit je scherm komt, kan volgens de onderzoekers leiden tot oogandoeningen en zelfs blindheid.

5 Waar of niet waar?

Tijdens het werken met de computer knippert een mens de helft minder vaak met de ogen dan onder "normale" omstandigheden.

Verslaving computer en smartphone

Mensen brengen steeds meer tijd door achter de computer. Er zijn veel smartphoneverslaafden en gameverslaafden die bij een kliniek terecht komen om af te kicken.

Opdracht 6

Lees (een deel van) dit artikel uit de nationale hulpgids

<https://www.nationalehulpgids.nl/nieuws/smartphone-verslaving-8-tips-die-echt-helpen/>

Smartphone verslaving? 8 tips die écht helpen



Ook jij brengt gemiddeld tweeënhalf uur per dag op je mobiele telefoon door. Dat is toch waardevolle tijd waarmee je hele andere nuttige of fijne dingen kunt doen. Met je kinderen spelen, een nieuwe taal leren, sporten, een goed boek lezen, noem het maar op. Maar nee, met zijn allen staren we die spaarzame uurtjes wezenloos naar een scherm. Hoe komt dat toch? Want veel met je telefoon en social media bezig zijn heeft grote en negatieve gevolgen voor je concentratie, je gezondheid, je productiviteit én je geluk.

Wat zijn de gevolgen van smartphone gebruik?

Stress!

Doordat je de hele tijd nieuwe berichten krijgt of zou kunnen krijgen, ben je de hele tijd alert. Je hebt gewoon geen rust meer. Uit onderzoek blijkt dat veel kinderen hun mobiele telefoon de hele tijd in de gaten houden. Zelfs 's nachts laten ze hem aanstaan om niks te missen. Het gevoel niks te kunnen missen zorgt voor een aanhoudend stress gevoel. Sommige mensen ervaren zoveel stress over het al dan niet krijgen van berichtjes dat ze zelfs fantoomtrillingen voelen van hun telefoon.

Afname concentratie

Onderzoek laat zien dat jongeren die compulsief gebruik maken van sociale media, lagere schoolprestaties (zowel zelf gerapporteerd als daadwerkelijk) behalen. Je kunt dieper en beter nadenken als je minder gewend bent een continue afleiding. Je komt zonder meldingen van appjes en sociale media bovendien makkelijker in een zogeheten flow-staat: een gemoedstoestand waarin je supergeconcentreerd en -productief aan het werk bent.

Minder gelukkig

Het continu afhankelijk zijn en reactief leven, in plaats van een gevoel van controle en eigen initiatief, beïnvloeden je geluksgevoel. Mensen willen graag grip hebben op hun leven. Als jij echter de hele tijd met anderen bezig bent en reageert als zij dat bepalen, is dit het tegenovergestelde van controle. Uiteindelijk voel je je daardoor minder gelukkig.

Fysieke klachten

Door constant naar beneden te kijken, krijgen je nek en rug het zwaar te verduren. Een studie bij jongeren in het Verenigd Koninkrijk liet zien dat 84% van de ondervraagden rugpijn had die te wijten was aan het voorovergebogen zitten voor smartphones en tablets. Daarnaast krijg je droge en vermoeide ogen van het staren naar het kleine schermje. Het leidt tot een waziger en slechter zicht.

Verlies van tijd en aandacht

Door met je smartphone bezig te zijn verdoe je je tijd. Tijd die je kan besteden aan andere waardevolle zaken. Daarnaast heb je minder aandacht voor je omgeving en je vrienden en familie. In plaats van een goed gesprek te voeren, zit je even snel door je feed te scrollen. Toch zonde!



Opdracht 7

Geef onderstaande stellingen elk een cijfer tussen de 1 (helemaal mee oneens) en 7 (helemaal mee eens).

Zonder smartphone....

1. Ben ik geïrriteerd.	
2. Voel ik me ongemakkelijk omdat ik geen toegang heb tot informatie.	
3. Erger ik me steeds opnieuw als ik iets wil opzoeken, maar dat niet kan.	
4. Word ik zenuwachtig omdat ik geen nieuws kan volgen.	
5. Ben ik bang dat ik niet meer thuiskom.	
6. Voel ik continu de drang om 'm toch te checken.	
7. Voel ik me angstig omdat ik niet onmiddellijk contact kan opnemen met familie en vrienden als dat zou moeten.	
8. Ben ik ongerust omdat familie en vrienden me niet kunnen bereiken als dat moet.	

9. Voel ik me angstig omdat ik sowieso geen contact kan opnemen met familie en vrienden.	
10. Word ik nerveus omdat ik geen berichtjes en telefoontjes meer krijg.	
11. Word ik nerveus omdat ik niet weet of iemand mij probeert te bereiken.	
12. Voel ik me angstig omdat ik niets meer met mijn online identiteit kan doen.	
13. Voel ik me ongemakkelijk als ik niet meer kan zien wat mijn vrienden aan het doen zijn.	
14. Word ik onrustig omdat ik mijn social-media-notificaties niet kan checken	
15. Voel ik me angstig omdat ik mijn e-mails niet kan lezen.	
16. Weet ik niet meer wat ik moet doen.	

Ik raak in paniek als...

17. De batterij van mijn smartphone bijna leeg is.	
18. Ik mijn maandelijkse datalimiet heb bereikt.	
19. Ik geen wifiverbinding of datasignaal heb	
20. Ik een notificatie krijg maar niet meteen kan zien wat het is.	

TEL NU ALLE CIJFERS OP:

20-40 PUNTEN: Je hebt geen last van nomofobie. Je hoeft je nergens zorgen over te maken en kunt nog prima zonder smartphone.

41-80 PUNTEN: Je krijgt het wat benauwd zonder telefoon, maar maakt er dan geen groot probleem van en weet jezelf al snel te herpakken.

81-120 PUNTEN: Je bent verslaafd, kijkt continu of je berichten hebt en wordt zenuwachtig zonder smartphone: je bent licht nomofoob.

121-140 PUNTEN: Je hebt verslaafd zijn en verslááfd zijn, en jij hoort duidelijk tot die laatste categorie. Jij bent zwaar nomofoob: je mobiel móet altijd in je buurt zijn. Serieus werk aan de winkel: tijd om af te kicken!

Bron: <https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur/374426-test-jezelf-ben-je-verslaafd-aan-je-smartphone>

En geldt dit ook voor je tablet/ iPad?



Antwoorden vraag 5
1 Niet waar, dat is 3,9 uur.
2 Waar.
3 Niet waar. Het advies is om dit om de 20 minuten te doen.
4 Waar.
5 Waar en dat zorgt voor te droge en vermoeide ogen.

Opdracht 7A

Neem nu een cliënt of familielid in je hoofd en beantwoord de vragen voor hem of haar of doe dit met hem of haar. Wat zijn de verschillen? Wat zijn de overeenkomsten?

Deze module is gemaakt door Suzanne Verheijden in opdracht van 's Heeren Loo en geactualiseerd door InAspire.

Heb je opmerkingen of vragen over dit lesmateriaal? Mail dan naar info@digivaardigindezorg.nl.