

Het comfort en de productiviteit van thuiswerkers verbeteren



KORTE SAMENVATTING

**De gezondheid van medewerkers verbeteren
aan de hand van ergonomie**

ergotron®

OVERZICHT

Wegens de COVID-19-pandemie werd een ongekend aantal kenniswerkers verplicht om thuis te werken. De overgang was een uitdaging, maar toonde ook de vele voordelen van thuiswerken evenals een groeiende wens van werknemers om dit in de toekomst te blijven doen. Walmart CTO Suresh Kumar zei: "De overgang naar virtueel werken was ons niet alleen gelukt, het bleek een groot succes. We richten ons meer op de zaken die de meeste impact hebben op onze klanten, medewerkers en het bedrijf. We zijn goed op weg en kijken nu hoe we dit kunnen voortzetten."¹

Naarmate organisaties post-pandemische hybride werkstijlen omarmen, moeten ze aandacht besteden aan het ontwerp van thuiswerkplekken.

Na de pandemie overwegen organisaties hun kantoorruimte in te krimpen omdat ze werknemers de flexibiliteit geven om thuis te werken. Door een formelere structuur en een formeler beleid voor thuiswerken op te zetten, kan ervoor worden gezorgd dat dit een gezonde en productieve manier van zakendoen voor de lange termijn wordt.



Deze verandering naar permanente regelingen voor thuiswerken omvat een belangrijk aandachtspunt, namelijk de aansprakelijkheid in verband met werknemers die een slecht ontworpen werkplek gebruiken. Uit onderzoek blijkt dat thuiswerkers vooral kwetsbaar zijn voor mentale en musculoskeletale problemen. Hoewel het op dit moment nog niet wettelijk bepaald is, kunnen werkgevers op grond van arbeidsveiligheidsnormen verplicht worden actie te ondernemen tegen de negatieve mentale en fysieke pijnpunten die gepaard gaan met zittend computerwerk.

In deze samenvatting wordt uiteengezet waarom ondersteuning van werknemers met de middelen die ze nodig hebben om comfortabel en productief te werken, zoals sta-bureaus en ergonomische training, van vitaal belang is voor een florerend team.

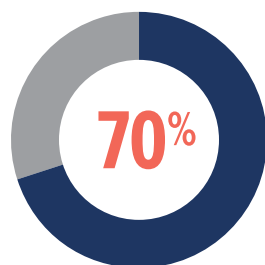
HUIDIG ONDERZOEK

Als gevolg van de thuiswerkmaatregelen tijdens de COVID-19-pandemie, nemen lichamelijke en mentale gezondheidsaandoeningen toe.

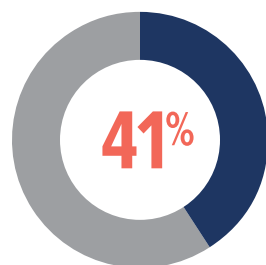
In een in Augustus 2020 gepubliceerd Amerikaans onderzoek, werd vastgesteld dat de thuisomgeving niet geschikt is voor werkers op afstand en werd gewezen op een verhoogd risico op spier- en fysieke problemen en geestelijke gezondheidsproblemen.² Mogelijke gevolgen van meer fysieke en psychologische stress zijn hogere kosten voor gezondheidszorg en arbeidsongeschiktheid, verloren tijd en productiviteit, en een negatieve impact op de ervaring van de werknemer.

De impact van niet-ergonomische meubels op thuiswerkers tijdens de COVID-19-pandemie

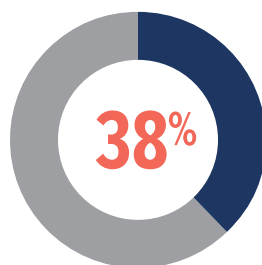
Uit een analyse van thuiswerkers tijdens COVID-19 bleek dat 86% van de werknemers beschikt over één enkel tafelblad dat niet in hoogte verstelbaar was.²



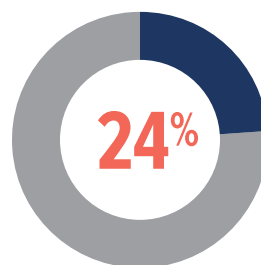
GERAPPORTEERDE
MUSCULOSKELETALE PIJN



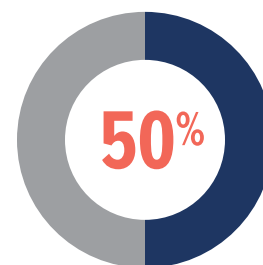
GERAPPORTEERDE
LAGE RUGPIJN



GERAPPORTEERDE
TOENAME VAN ERNSTIGE
LAGE RUGPIJN



GERAPPORTEERDE
NEKPIJN

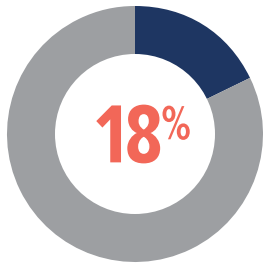


GERAPPORTEERDE
NEKPIJN DIE TOENAM BIJ
HET GEBRUIK VAN LAPTOPS
ZONDER VERSTELBARE
HOOGTE

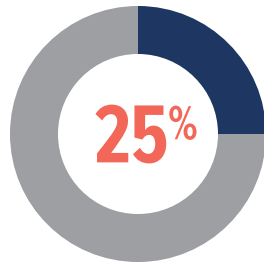


Gerapporteerde gezondheidsgegevens van
kwartaal 4 2019 in vergelijking met
kwartaal 4 2020

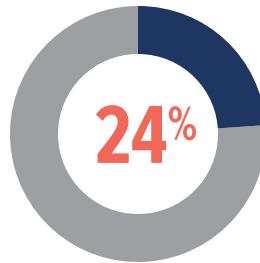
De impact van de geestelijke gezondheid op thuiswerkers tijdens
de COVID-19-pandemie⁸



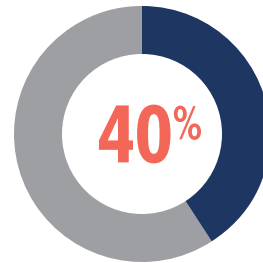
TOENAME IN CARPAAL
TUNNELSYNDROOM



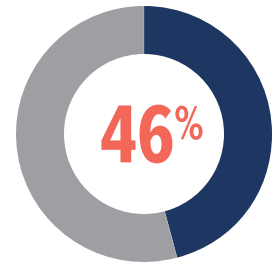
TOENAME IN
LAGE RUGPIJN



AFNAME GEESTELIJKE
GEZONDHEID HET
AFGELOPEN JAAR



VAN DE MEDEWERKERS
MET ÉÉN OF MEERDERE
ACUTE GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSPROBLEMEN



ZEGT DAT DE GEESTELIJKE
GEZONDHEID VAN
MEDEWERKERS IS
GEDAALD

Uitgavenramingen schatten dat in 2021 door de werkgever betaalde musculoskeletale behandelingen 40% hoger zijn dan in 2019, met een gemiddelde van \$5.687 uitgegeven per werknemer met een musculoskeletale aandoening.⁴

Fysieke inactiviteit verergert het probleem. Meer zittend gedrag en een slechte houding bij het gebruik van apparatuur die niet verstelbaar of ergonomisch is, lijken het ontstaan van aandoeningen van het bewegingsapparaat te bevorderen, met name lage rugpijn en nekpijn.² Thuiswerkers die lang zitten en niet genoeg lichaamsbeweging hebben, meldden een significant hogere intensiteit van lage rugpijn.⁵

Computerwerk is zonder de juiste aanpassingen vooral zittend werk en kan ononderbroken doorgaan wanneer thuis wordt gewerkt. Slechts 20 minuten zitten in een slechte houding is genoeg om de bindweefselbanden te vervormen.⁶

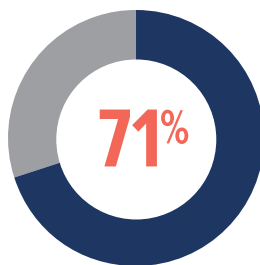
Een lager niveau van lichamelijke activiteit op het werk wordt in verband gebracht met een hoger niveau van ervaren stress⁷ en meer dan de helft van de thuiswerkers geeft aan het afgelopen jaar gestrest te zijn geweest.⁸

Echt comfort tijdens een werkdag vereist een combinatie van neutrale houdingen en beweging door middel van lichaamsbeweging met een lage intensiteit. De investering in verstelbaar kantoormeubilair maakt dit mogelijk en wordt aanbevolen voor thuiswerkers.⁹

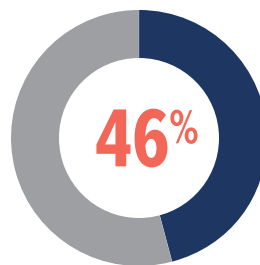
Een van de elementen zijn verstelbare monitorarmen en toetsenbordbladen, die de houding tijdens het zitten kunnen verbeteren. Feit is dat het zitten hierdoor niet wordt onderbroken en een van de grootste uitdagingen blijft voor gezondheid tijdens de werkdag en een algemeen gevoel van welzijn. Alleen sta-bureaus kunnen de flexibiliteit bieden om zowel fysieke activiteit en ergonomie aan te pakken zonder de productiviteit te verstoren.



BEWEGING
IS GENOEG OM HET
CONCENTRATIEVERMOGEN
TE VERHOGEN¹⁰



MELDEN EEN VERBETERDE
CONCENTRATIE NA HET
VERMINDEREN VAN DE
ZITTIDJ MET ÉÉN UUR¹¹



VERHOOGING VAN DE
PRODUCTIVITEIT GEMELD
NA GEBRUIK VAN
EEN STA-BUREAU¹²

Thuiswerkers zonder pijn melden een aanzienlijk hogere werktevredenheid,² en wanneer werknemers van mening zijn dat hun werkplek hun gezondheid en welzijn ondersteunt, is de kans groot dat ze 3 keer meer toegewijd zijn.¹³

"Frequente verandering van houding blijkt het meest gunstig te zijn voor de gezondheid van het bewegingsapparaat, de stofwisseling en de hersenen."

– Professor David Dunstan,
Hoofd Physical Activity Laboratory bij Baker
Heart and Diabetes Institute

STAPPENPLAN

Aandacht hebben voor kantoorergonomie kan een krachtige impact hebben op de gezondheid en het welzijn van werknemers.

Organisaties moeten een ergonomisch initiatief nemen om ervoor te zorgen dat de werknemers over de juiste uitrusting beschikken en worden voorgelicht over veilige werkhoudingen en de gezondheidsvoordelen van een actieve werkstijl. Een voorbeeld van een dergelijk initiatief is het opstellen van een taakgroep met de volgende doelen.

Werkplek inventarisatie.

Om de unieke behoeften van de organisatie vast te stellen, moet een onderzoek naar de werkplek van de werknemers worden uitgevoerd. Inactieve werknemers zijn een belangrijk aandachtspunt, naast werknemers die voornamelijk op een laptop werken of geen verstelbare apparatuur hebben, zoals monitorarmen en toetsenbord houders.

Voorbeeldvragen voor een werknemersonderzoek:

- 1. Werk je voornamelijk op een laptop?*
- 2. Gebruik je een apart/extern beeldscherm? (niet het beeldscherm van de laptop)*
- 3. Is je beeldscherm in hoogte verstelbaar?*
- 4. Gebruik je een apart/extern toetsenbord? (niet het toetsenbord van de laptop)*
- 5. Gebruik je een aparte/externe muis? (niet de trackpad van de laptop)*
- 6. Is je bureau of tafel in hoogte verstelbaar?*
- 7. Is je stoel in hoogte verstelbaar?*
- 8. Hoeveel minuten zit je tijdens een werkdag?*
- 9. Veroorzaakt je werkplek geestelijke problemen of fysieke pijn?*
- 10. Zou je een kantooruitrusting willen hebben die de beweging/het staan en een neutrale houding/ergonomie bevordert?*

De resultaten kunnen intern of door een ergonomiespecialist worden geëvalueerd en gebruikt als stappenplan om te bepalen welke producten en programma's het meest geschikt zijn. Werknemers hebben eerst de juiste hulpmiddelen nodig, gevolgd door training op basis van praktijkvoorbeelden voor het aannemen van een actieve werkstijl.

DE PRODUCTEN STANDAARDISEREN. Werk samen met een ergonomisch specialist of productvertegenwoordiger om apparatuur te kiezen die aan de behoeften van de meeste werknemers voldoet. Dit omvat meestal een stoel, een Zit-Sta bureau, een externe monitor met monitorarm of -beugel, een extern toetsenbord en een externe muis. Kies producten die op meerdere punten verstelbaar zijn, zodat ze geschikt zijn voor een groot aantal gebruikers. Elk product moet uitvoerig worden gecontroleerd op veiligheid, ergonomie en duurzaamheid.

TRAINING EN VERANDERING VAN GEWOONTES. De meeste werknemers moeten getraind worden over hoe ze moeten werken op een manier die echt comfortabel is en die het risico op computer gerelateerde blessures helpt te verminderen. Zitten, vooral in slechte houdingen, is een gewoonte die tijd kost om te herprogrammeren. In de beste praktijkvoorbeelden komen ondersteunend beleid, betrokkenheid van de leiding en regelmatige herinneringen naar voren.

Training over ergonomie en gezonde beweging op de werkdag kan virtueel of persoonlijk, in groepsverband of één-op-één plaatsvinden. De meeste mensen kunnen de basisprincipes van de lichaamshouding aangeleerd krijgen en deze zonder verdere hulp op hun werkplek toepassen. Voor mensen met een speciale aandoening of probleem wordt een één-op-één evaluatie en de keuze van apparatuur aanbevolen. Gebruik regelmatige herinneringen of software om werknemers aan te sporen regelmatig te gaan staan en bewegen en om een verkeerde houding te corrigeren.



CONCLUSIE

Zittend werk en een slechte houding hebben een negatieve impact op comfort en productiviteit. Ontoereikende thuiswerkplekken zijn een veel voorkomende boosdoener, en een gebrek aan ondersteuning voor thuiswerkers kan organisaties en werknemers in een kwetsbare positie brengen. Zit-sta-bureaus, verstelbare monitorarmen en andere accessoires zijn populaire, door onderzoek ondersteunde oplossingen om een actieve en ergonomische werkstijl te bevorderen. De investering in kwalitatief hoogwaardige oplossingen heeft een directe dagelijkse invloed op het comfort, de productiviteit en het welzijn van de werknemers, wat uiteindelijk de hele organisatie ten goede komt.

REFERENTIES

- ¹ Repko, M. (2020). Walmart zegt dat haar duizenden technische werknemers thuis zullen blijven werken, ook als de pandemie voorbij is. <https://www.cnn.com/2020/05/28/walmart-says-its-thousands-of-tech-employees-will-continue-remote-work.html>
- ² Moretti, A., Menna, F., Alicino, M., Paoletta, M., Liguori, S., & Iolascon, G. (2020). Characterization of Home Working Population during COVID-19 Emergency: A Cross-Sectional Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6284. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176284>
- ³ OneCall. (2021). *\$30,000+ Claim or Proper Ergonomics: The Choice is Simple | One Call*. <https://onecallcm.com/about/news-blog/30000-claim-or-proper-ergonomics-the-choice-is-simple>
- ⁴ SHRM. (2021, July 7). *Why HR Should Focus on Ergonomics*. <https://www.shrm.org/ResourcesAndTools/hr-topics/employee-relations/Pages/Why-HR-Should-Focus-on-Ergonomics.aspx>
- ⁵ Šagát, P., Bartík, P., Prieto González, P., Tohänean, D. I., & Knjaz, D. (2020). Impact of COVID-19 Quarantine on Low Back Pain Intensity, Prevalence, and Associated Risk Factors among Adult Citizens Residing in Riyadh (Saudi Arabia): A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7302. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197302>
- ⁶ Pan, J. (2012, August 15). *Why Sitting Too Much Is Dangerous*. Mashable. <https://mashable.com/archive/too-much-sitting/#DsjH-QKn1IZqV>
- ⁷ Lindberg, C. M., Srinivasan, K., Gilligan, B., Razjouyan, J., Lee, H., Najafi, B., Canada, K. J., Mehl, M. R., Currim, F., Ram, S., Lunden, M. M., Heerwagen, J. H., Kampschroer, K., & Sternberg, E. M. (2018). Effects of office workstation type on physical activity and stress. *Occupational and Environmental Medicine*, 75(10), 689–695. <https://doi.org/10.1136/oemed-2018-105077>
- ⁸ Lyra Health. (2021). *State of Mental Health at Work Report 2021*. <https://get.lyrahealth.com/rs/359-GQR-502/images/state-of-mental-health-report-2021.pdf>
- ⁹ Mojtahedzadeh, N., Rohwer, E., Lengen, J., Harth, V., & Mache, S. (2021). Gesundheitsfördernde Arbeitsgestaltung im Homeoffice im Kontext der COVID-19-Pandemie [Health-promoting work design for telework in the context of the COVID-19 pandemic]. *Zentralblatt Für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz Und Ergonomie*, 71(2), 69–74. <https://doi.org/10.1007/s40664-020-00419-1>
- ¹⁰ Verburch, L., Königs, M., Scherder, E. J. A., & Oosterlaan, J. (2013). Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: a meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 48(12), 973–979. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091441>
- ¹¹ Pronk, N. P., Ph.D., Katz, A.S., Ph.D., Lowry, M., MS & Payfer, J.R. (2012). Reducing Occupational Sitting Time and Improving Worker Health: The Take-a-Stand Project, 2011. *Preventing Chronic Disease*. https://www.cdc.gov/pccd/issues/2012/pdf/11_0323.pdf
- ¹² Garrett, G., Benden, M., Mehta, R., Pickens, A., Peres, S. C., & Zhao, H. (2016). Call Center Productivity Over 6 Months Following a Standing Desk Intervention. *IIE Transactions on Occupational Ergonomics and Human Factors*, 4(2–3), 188–195. <https://doi.org/10.1080/21577323.2016.1183534>
- ¹³ Quantum Workplace. (2019). *2019 Employee Engagement Trends*. <https://www.quantumworkplace.com/2019-employee-engagement-trends-report>

Het aannemen van een bewegingsmentaliteit is gemakkelijker met de juiste hulpmiddelen.

Ergotrons professionele bewegingsoplossingen zijn ontworpen om werkplekken te ontwerpen die de vrijheid van beweging, keuze en autonomie bieden.

Ben je klaar om de stap te zetten?

WE GEBRUIKEN MENSGERICHTE ONTWERPPRINCIPES
EN DE TECHNOLOGY OF MOVEMENT™
OM OMGEVINGEN TE CREËREN WAARIN
MENSEN GOED GEDIJEN.

MOVING YOU FORWARD



@Ergotron



@ErgotronInc



@Ergotron



@ErgotronGuy



@Ergotron

Download aanvullende informatie via ergotron.com

Verkoop EMEA:

Amersfoort, The Netherlands / +31.33.45.45.600 / info.eu@ergotron.com

Wereldwijde verkoop van maatoplossingen:

custom@ergotron.com

© Ergotron, Inc. 10.11.2021

Dit document is in de V.S. vervaardigd en kan zonder nadere kennisgeving worden gewijzigd.

De apparatuur van Ergotron is niet bestemd voor het genezen, behandelen, terugdringen of voorkomen van enige aandoening.

Octrooigegevens zijn beschikbaar op www.ergotron.com/patents

