

# *Voorlichting KANS/RSI*

**Steeds vaker zijn beeldschermwerkzaamheden de oorzaak van gezondheidsklachten en verminderde inzetbaarheid. Door een verkeerde werkhouding kunnen rugklachten en klachten aan arm, nek of schouder ontstaan. Dit soort klachten worden tegenwoordig samengevat onder de noemer KANS: Klachten aan Arm, Nek of Schouder. De term RSI wordt niet langer gebruikt.**

Met relatief simpele maatregelen zijn veel van de genoemde problemen te voorkomen. Santar adviseert u over werkplekinrichting en andere maatregelen die u kunt nemen om KANS te bestrijden.

Voorkomen blijft natuurlijk het allerbeste. Daarbij gaat het niet alleen om kennis, maar vooral ook om alert zijn op ongezond gedrag en het aanleren van een goede werkhouding. De aanpak van KANS bij beeldschermwerk richt zich op positieve beïnvloeding van de achterliggende belastingsfactoren:

- werktaken
- werktijden
- werkdruk
- werkplek
- werkwijze

### Voorlichting KANS en beeldschermwerkzaamheden

Santar organiseert voorlichtingen voor medewerkers die door hun werkzaamheden het risico lopen klachten te ontwikkelen. Doel van de voorlichting is het leren herkennen en bewust worden van de risicofactoren en symptomen van KANS. Zo kan men tijdig de juiste maatregelen nemen ter voorkoming van gezondheidsklachten of escalatie daarvan.

In de voorlichting besteden onze adviseurs onder andere aandacht aan:

- wat KANS is: definitie, klachten en symptomen;
- de risicofactoren: lichamelijke en organisatorische werkbelasting, persoonsgebonden factoren;
- wat u kunt doen om KANS te voorkomen: werkplekergonomie, hulpmiddelen, werk- en rusttijden;
- wat u kunt doen als er al gezondheidsklachten zijn.

Na afloop van de voorlichting hebben de deelnemers inzicht in de oorzaken van beeldschermgerelateerde gezondheidsklachten en de maatregelen die zij kunnen nemen ter preventie van deze klachten. Denk daarbij aan instructies voor de juiste instelling van een beeldschermwerkplek, de juiste werktechniek en een goede organisatie van het werk. De deelnemers krijgen een naslagwerk met daarin een checklist voor het beoordelen van hun eigen werkplek, zodat ze het geleerde direct in de praktijk kunnen brengen.

### Meer informatie

De inhoud van de voorlichting KANS en beeldschermwerkzaamheden wordt altijd afgestemd op uw organisatie en wensen. De voorlichting duurt één à twee uur en kan zowel bij Santar als bij u op locatie worden gegeven. Ook is het mogelijk om aansluitend op de voorlichting de adviseurs van Santar de individuele werkplekken van de deelnemers te laten beoordelen op specifieke knelpunten.

Iets voor u? Neem dan contact op met de arbeidshygiënist van Santar via telefoonnummer 053 – 489 80 30 of per e-mail [info@santar.nl](mailto:info@santar.nl).