

3. KANS (klachten van armen, nek en schouders)

1. Het risico

KANS of RSI?

KANS wordt ook wel aangeduid met de term RSI. Omdat er geen eenduidigheid bestaat over de gebruikte terminologie worden de begrippen KANS, CANS (Engelse vertaling) en RSI door elkaar gebruikt. In deze tekst gebruiken wij de term KANS. In de praktijk zullen alle drie genoemde termen zich aandienen.

Wat is KANS?

Met KANS wordt bedoeld: gezondheidsklachten die betrekking hebben op de nek, bovenrug, schouders, armen, ellebogen, polsen en/of handen. De gezondheidsklachten bestaan uit het regelmatig of langdurig last hebben van pijn, tintelingen, een doof gevoel en/of stijfheid. De klachten maken het moeilijk of onmogelijk bepaalde handelingen of activiteiten uit te voeren, waardoor productieverlies, studievertraging of (langdurig) ziekteverzuim kunnen ontstaan.

Risicofactoren

Naast beeldschermwerk kunnen allerlei soorten werk leiden tot KANS-klachten, bijvoorbeeld bepaalde soorten laboratoriumwerkzaamheden. Al deze soorten werk worden gekenmerkt door statische fysieke belasting en/of repeterende handelingen. Bij universiteiten betreft dat functies die via risico-inventarisatie geïdentificeerd worden. Dit hoofdstuk over KANS richt zich vooral op de risico's van beeldschermwerk.

Medewerkers en studenten van universiteiten verrichten gemiddeld meer dan twee uur per dag beeldschermwerk. Beeldschermwerk wordt gekenmerkt door een statische belasting van de schouderpijlen in combinatie met een dynamische belasting van pols en hand.

Door stress, door te lang achter elkaar beeldschermwerk te doen en/of door een verkeerde werkhouding worden spieren voortdurend aangespannen en kan KANS optreden.

De 5 W's

KANS is een multifactorieel bepaald klachtensyndroom, hetgeen wil zeggen dat er sprake is van een samenspel tussen fysieke belasting, psychosociale arbeidsbelasting en individuele aanleg.

Aangrijpingspunt voor preventieactiviteiten kunnen zijn:

Oorzaken	Preventie
Werktaken	Beeldschermwerk wordt afgewisseld met andere taken om bewegingsarmoede te voorkomen.
Werktijden	Als afwisseling van taken niet mogelijk is regelmatige onderbrekingen c.q. pauzes houden.
Werkdruk	Piekbelasting, deadlines en een stressvolle werkomgeving worden zoveel mogelijk voorkomen.
Werkplek	Beeldschermwerkplekken zijn ergonomisch verantwoord ingericht.
Werkwijze	Beeldschermwerkers zijn zich bewust van de risico's en wat men zelf kan doen om klachten te voorkomen.

Incidentie

Eind 20^{ste} en begin 21^{ste} eeuw was KANS een aanzienlijk probleem bij medewerkers en studenten van universiteiten. De vele maatregelen die daarna zijn getroffen hebben geleid tot aanzienlijke reductie van uitval door KANS-klachten. Dat rechtvaardigt continuering van deze (preventieve) maatregelen.

2. Doelgroepen

Vrijwel alle medewerkers en studenten van universiteiten verrichten regelmatig (langdurig) beeldschermwerk en behoren daarom tot de doelgroep van de arbocatalogus. Promovendi die aan hun proefschrift werken vormen daarbinnen een specifieke categorie die extra risico's loopt. Hetzelfde geldt voor studenten die aan hun scriptie werken. Daarnaast kunnen baliedmedewerkers als specifieke groep beschouwd worden.

De arbocatalogus bevat zelfhulpinstrumenten waartoe medewerkers en studenten rechtstreeks toegang hebben. Daarnaast bevat de arbocatalogus instrumenten die ingezet kunnen worden door arbodeskundigen c.q. management.

3. Wettelijk kader

Arbeidsomstandighedenwet

Art. 8.1 Voorlichting aan medewerkers en studenten.
Art. 8.4 Toezicht op naleving van instructies en voorschriften.

Arbeidsomstandighedenbesluit

Art. 5.2 Voorkomen en beperken van gevaren door fysieke belasting.
Art. 5.4 Ergonomisch inrichten van werkplekken.
Art. 5.9 Aandacht voor beeldschermwerk in de RI&E.
Art. 5.10 Beeldschermwerk na twee uren afwisselen door ander werk of pauze.
Art. 5.11 Onderzoek van ogen en gezichtsvermogen en verstrekking van oogcorrectiemiddelen.
Art. 5.14 De verplichtingen zijn ook van toepassing op thuiswerk (dit geldt niet voor studenten).

Arbeidsomstandighedenregeling (zie bijlage 1).

Art. 5.1-5.3 Doelvoorschriften over apparatuur en meubilair, inrichting van de beeldschermwerkplek en programmatuur

Arbeidsomstandigheden beleidsregels

Beleidsregel 5.1	Beeldschermarbeid; apparatuur en meubilair
Beleidsregel 5.4-1a	Zittend werk
Beleidsregel 5.4-3	Zitgelegenheid bij baliewerk
Beleidsregel 5.11	Bescherming van ogen en gezichtsvermogen bij beeldschermwerk

4. Ambitieniveau universiteiten

De aard van het werk bij universiteiten veronderstelt veelvuldig beeldschermwerk. Blootstelling aan de gevaren van beeldschermwerk is dan ook een gegeven. Gezien dat gegeven streven de universiteiten ernaar om uitval en productieverlies door KANS zoveel mogelijk te voorkomen en adequate maatregelen te nemen om het herstel te bevorderen in het geval een medewerker/student lijdt aan KANS.

5. Maatregelen en middelen

Doelvoorschriften:

- *grenswaarden:*
Geen toevoegingen ten opzichte van de wettelijke verplichtingen
- *procesbepalingen:*
Universiteiten voeren beleid op het gebied van KANS en dragen dit uit. In het beleid worden uitspraken gedaan over tenminste de volgende aspecten:
 - Ergonomische inrichting van de werkplekken voor studenten en medewerkers.
 - Voorlichting en instructie aan studenten en medewerkers zodat men zich bewust is van de gevaren van beeldschermwerk en de wijze waarop men zelf de risico's zo veel mogelijk kan beperken. Extra aandacht voor medewerkers en studenten die werken aan proefschriften resp. scripties.
 - Beschikbaarheid van arboexpertise op het terrein van KANS

De volgende aanvullende maatregelen kunnen worden opgenomen in het beleid:

- Werkplekonderzoek in het kader van KANS-preventie (al dan niet nadat individuele medewerkers KANS-klachten rapporteren)
- Onderzoek van ogen en gezichtsvermogen (visustest)
- Instelbaar en verstelbaar materiaal op werkplekken die bedoeld zijn voor meerdere gebruikers (bijvoorbeeld studiezalen).
- Een digitaal voorlichtingspakket over KANS op elke universitaire werkplek.
- Het laagdrempelig aanbieden van hulpmiddelen, bijvoorbeeld pauzesoftware
- Monitoring van incidentie van KANS-klachten
- Specifieke maatregelen vanwege het risico op KANS-klachten die verband houden met het (grootschalig) gebruik van laptops (met name door studenten).

Middelvoorschriften:

Er zijn geen specifieke middelen die zich er op dit moment voor lenen om voorgeschreven te worden. Op termijn kunnen uit de good practices middelen voorkomen die voldoende draagvlak hebben om te promoveren tot middelvoorschrift.

Good Practices:

Risico-inventarisatie

- Checklist KANS-beleid: voor beoordeling van de effectiviteit van het KANS-beleid en het zorgsysteem.
- Vragenlijst KANS: voor inventarisatie van KANS-risico's in het kader van een RI&E op afdelingsniveau.

Voorlichting

- Digitale voorlichting: een digitaal voorlichtingspakket dat op alle universitaire werkplekken beschikbaar is inclusief hyperlinks naar pauzeprogramma's.
- PowerPoint presentatie: te gebruiken door arbodeskundigen bij mondelinge voorlichting aan studenten of medewerkers.
- Tekst algemene folders: ter verspreiding onder medewerkers of studenten.

Instrumenten werkplekonderzoek

- Zelfhulpinstrument: een digitaal instrument waarmee medewerkers en studenten hun eigen werkplek en werkwijze kunnen beoordelen en aanpassen. Nog te ontwikkelen in samenwerking met de TU-Delft.
- Tool werkplekonderzoek: een instrument waarmee een arbodeskundige systematisch individueel werkplekonderzoek uit kan voeren en daarover kan rapporteren aan de opdrachtgever.

Alle good practices zijn beschikbaar via de publieke site www.vsnu.nl/arbocatalogus. Zij zijn beschikbaar als halffabrikaat dat wil zeggen dat zij bewerkbaar zijn (Word, Excel, PowerPoint) en kunnen worden aangepast aan de lokale omstandigheden.

Voor buitenlandse medewerkers en studenten worden de instrumenten in het Engels aangeboden.