



GEZOND ACHTER DE COMPUTER



AAN DE SLAG MET DIGITALE VAARDIGHEDEN
TRAINING: BASISVAARDIGHEDEN





Gezond achter de computer

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

Een goede lichaamshouding

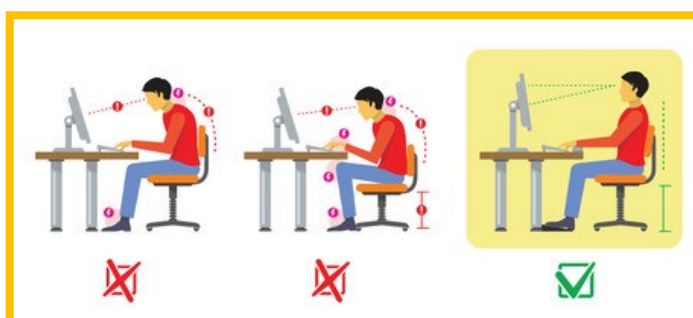
Sommige mensen zitten de hele werkdag achter de computer. Dan is het belangrijk dat je een goede lichaamshouding hebt. Dat vraagt een goede afstand tot de computer en je beeldscherm, een goede hoogte van je bureaublad, een goede stoel, een goede zithouding, enz. Dit is voor iedereen verschillend. We 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 'Een goede houding'.

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 heeft 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/ patiënten.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

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 knippen, 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 spiegellende 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 van het hormoon melatonine dat het 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 ze 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 je 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 terechtkomen om af te kicken.

Opdracht 6

Lees (een deel van) dit artikel uit het AD van 03-12-2017



Verslaafd aan je smartphone? Pas op! De gevolgen zijn ernstig

We horen steeds vaker over het fenomeen smartphoneverslaving. Nieuw onderzoek wijst uit dat de gevolgen van het mateloos checken van onze mobieltjes 'desastreus' zijn. Iemand die vaak op zijn telefoon tuurt, heeft meer kans op depressieve gevoelens, ontwikkelt minder inlevingsvermogen en is minder creatief. Onderzoekers van de gerenommeerde Universiteit van Korea waarschuwden onlangs tijdens een medisch congres voor het ontstaan van een chemische disbalans in de hersenen, veroorzaakt door het gebruik van telefoons. Dit zou met name jongeren vatbaar maken voor depressie en angststoornissen. CNN maakt vandaag melding van de bevindingen.

Dat is verontrustend, want uit een peiling (oktober 2017) van EenVandaag blijkt dat zes op de tien jongeren dagelijks minstens drie uur aan hun smartphone besteden. 15 procent gebruikt de telefoon zelfs meer dan zes uur op een dag.

Jong en oud: al dat getuur op telefoons zorgt er volgens recent onderzoek van de Universiteit van San Diego voor dat mensen minder vaak afspreken, minder seks hebben en vaker eenzaam zijn. De meesten die veelvuldig hun smartphone gebruiken, hebben vaak neerslachtige gevoelens.

AAN DE SLAG MET DIGITALE VAARDIGHEDEN
TRAINING: BASISVAARDIGHEDEN



Antisociaal

Door de komst van telefoons hebben we minder interactie met onbekenden. Veel mensen staren naar hun scherm, zelfs tijdens het wachten bij een stoplicht. In haar boek Reclaiming the Conversation noemt psycholoog Sherry Turkle ons telefoongebruik 'problematisch'. De lessen die je leert van echte ontmoetingen, leer je niet van een chatgesprek op Messenger of Whatsapp, schrijft Turkle. Offline kun je immers niet altijd de beste versie van jezelf laten zien. Bij echte gesprekken vallen ongemakkelijke stiltes of maak je fouten. Maar dat doen anderen ook. Daar groeit je inlevingsvermogen van.

Zonder verveling kun je niet creatief zijn en is er weinig ruimte om diep na te denken- Evgeny Morozov

Ook wetenschapper Susan Greenfield concludeert dat smartphones een negatief effect hebben op ons empathisch vermogen. Greenfield denkt dat er met de komst van de nieuwe technologie een breinverandering gaande is die gevolgen heeft voor het denken en voelen van met name jongeren. We worden stil van technologie, doordat we liever berichten naar elkaar sturen dan praten.

Het moeilijk loskomen van onze schermen, zorgt er ook voor dat we minder de tijd nemen om ons brein rust te geven. Wie een smartphone heeft, wordt geen moment met rust gelaten. En dat is zonde, want verveling is goed voor je brein. „Zonder verveling kun je niet creatief zijn en is er weinig ruimte om diep na te denken”, constateert internetscepticus en filosoof Evgeny Morozov.

Trucjes van techbedrijven

Waarom zijn we zo versmolten met onze telefoons als het schadelijk voor ons is? We zijn slaven van techbedrijven, schrijft The Guardian. Google en Facebook weten precies hoe ze ons moeten aansporen om eindeloos onze telefoons te checken. Techneuten meten voortdurend het gedrag van hun gebruikers en ontwerpen hun producten opzettelijk verslavend.



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 nomofob.

121-140 PUNTEN: Je hebt verslaafd zijn en verslaafd zijn, en jij hoort duidelijk tot die laatste categorie. Jij bent zwaar nomofob: 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?



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?

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.

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

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