

*‘Tablet en smartphone leveren
risico’s én kansen op’*

MOBILE DEVICE: ZORG OF ZEGEN?

De snelle verbreiding van tablets en smartphones geeft de gezondheidsrisico’s van beeldschermwerk een nieuwe dimensie. Arboprofessionals ontdekken er niet aan zich hierin te verdiepen. Tegelijkertijd is het goed deze ‘mobile devices’ niet louter als een probleem te zien. Ze bieden ook nieuwe kansen voor werkdrukbeperking en de combinatie van werk en privé.

tekst HUUB PENNOCK ~ beeld SHUTTERSTOCK

GEEN ENKELE ARBO-professional kan om de opmars van tablets en smartphones heen. De cijfers over zakelijk gebruik spreken voor zich: steeds meer werknemers werken met deze apparaten (zie op pagina 32). En wie dit vandaag nog niet doet, begint er morgen wel mee. Dit roept de vraag op, wat de arboprofessional met die mobile devices moet? Dát er iets mee moet, staat wel vast. Want de meeste organisaties mogen het klassieke beeldschermwerk dan grotendeels onder controle hebben, tablets en smartphones zorgen voor een nieuwe dimensie. Nieuwe risico’s steken de kop op, maar er zijn ook interessante nieuwe kansen.



Vier gebruikerstaken

De aan tablets en smartphones verbonden risico’s en kansen zijn uiterst divers. Een goede methode om hier grip op te krijgen

is het onderscheiden van vier gebruikerstaken:

- kijken;
- bedienen;
- verwerken;
- met taal mee omgaan.

Kijken

Over kijken kunnen we kort zijn. Bij een desktop computer staat het beeldscherm normaal gesproken op minimaal 50 cm afstand. Is de afstand kleiner, dan moeten de oogspieren harder werken om scherp te stellen. Het probleem van tablets en smartphones is dat we ze vaak dichterbij de ogen houden. Hierdoor moeten onze oogspieren harder werken. Ongezond is dat niet, maar wel duidelijk vermoeiender dan regulier beeldschermwerk. De beste oplossingen zijn beperking van de gebruiksduur, en afwisseling door de blik geregeld te richten op zaken die verder weg zijn.

Bedienen

Een mobile device houden we vaak vast, en



dat levert een dilemma op. Houden we de armen ontspannen, dan buigt de nek extreem naar voren, en moeten de nek- en halsspieren extra hard werken. Het alternatief – de armen omhoog brengen – is niet veel beter: dit geeft statische belasting van de arm- en schouderspieren. De bediening levert soortgelijke belasting op, vooral omdat de vaak kleine schermen de hoeveelheid leesbare informatie beperken. Frequente navigatiebewegingen zijn het gevolg. Maar doordat de bewegingen afwisselend zijn (scrollen, swipen, tikken) is de belasting wel gevarieerder dan iemand die een ‘muishuwelijk’ heeft. Ook gunstig is dat we bij mobile devices veel meer verschillende houdingsmogelijkheden hebben. Dit verkleint juist het risico van overbelasting. Al met al is het verstandig om deze apparaten waar mogelijk tijdens gebruik onder een hoek neer te leggen en het gebruik op te bouwen. Zo kan het lichaam eraan wennen. Langdurig beeldschermwerk en lang werken in één ongezonde houding zijn hoe dan ook af te raden. ▶

‘Het is verstandig om gebruik langzaam op te bouwen’

SMARTPHONEGEBRUIK

HEB JIJ EEN SMARTPHONE, OF
HEEFT JE SMARTPHONE JOU?

Grootschalig onderzoek naar smartphoneverslaving laat nog op zich wachten. Maar eerste peilingen maken duidelijk dat de vraag 'heb jij een smartphone, of heeft smartphone jou?' heel reëel is:

- Onderzoek van Lookout wijst uit dat 58% van de smartphone gebruikers 'don't go 1 hour without checking their phone'.
- Volgens iPass-onderzoek checkt 7% van de ondervraagden obsessief zijn mail op nieuwe berichten. Het aantal medewerkers dat buiten werktijd zijn mobiel minstens vijf keer per uur checkt, ligt rond de 25%.

Verwerken

Het kleine scherm levert ook een uitdaging op voor de hersenen. Omdat er zo weinig informatie tegelijk zichtbaar is, wisselen we vaker tussen schermen en moeten we dus meer onthouden. Dit vergroot de kans op vermoeidheid en fouten. Dit probleem is het best te beperken door niet iedere software klakkeloos op een klein beeldscherm te gebruiken. Vooral programma's waarin overzicht belangrijk is, zoals (bijvoorbeeld) Excel, zijn ongeschikt voor gebruik op mobile devices.

Mentaal mee omgaan

Wie tablets en smartphones op een goede manier inpast in zijn dagelijks leven, kan zijn productiviteit flink verhogen. Werken kan immers overal en altijd. Bijkomend voordeel is dat dit deadlinedruk kan beperken en de combinatie van werk en privé kan vereenvoudigen. Maar er zijn wel belangrijke risico's om rekening mee te houden. Wie dat niet doet, loopt het risico zijn productiviteit juist sterk te verlagen. Om te beginnen neemt de kans op afleiding toe. Wie voortdurend bereikbaar is, zal zijn werk vaker laten onderbreken. Dit is vooral funest voor concentratiewerk, maar kan bijvoorbeeld ook de efficiëntie en kwaliteit van vergaderingen verminderen. Verder kan de mogelijkheid om altijd en overal te werken gevoelens van werkdruk opleveren. Wie continu met zijn werk bezig is, loopt grote kans zijn werk-privé balans te verstoren, om over een gezonde (nacht)

vermijden psychologische fenomenen een rol. In de eerste plaats kan de *fear of missing out* (FOMO; heb ik niets belangrijks gemist?) mentale druk opleveren. Ten tweede wijst onderzoek uit dat een onverwachte beloning de maximale stimulans vormt voor specifiek gedrag. Door voortdurend toegang te bieden tot e-mail, sms en sociale media, bieden smartphones en tablets precies zo'n stimulans. Veel gebruikers kunnen de neiging om hun device voortdurend te checken op nieuws nauwelijks of helemaal niet onderdrukken (zie kader). Er kán immers altijd iets leuks, interessants of belangrijks zijn gebeurd...

Zorg of zegen?

Zijn mobile devices een zorg of een zegen?

Arboprofessionals hebben van nature de neiging om in risico's te denken en ook dit artikel staat er uitvoerig bij stil. Toch is een zonnige kijk op de materie meer op zijn plaats. Tablets en smartphones gaan echt niet meer weg en bieden vele voordelen. En wie zijn gezonde verstand gebruikt, kan die risico's aan. Bewustzijn bij medewerkers hierover kweken is wel een essentiële voorwaarde.

Huub Pennock werkt als gecertificeerd ergonoom bij ergo-balans (www.ergo-balans.nl) en De Goede Praktijk (www.degoedepraktijk.nl).



TRENDS EN CIJFERS: MOBILE DEVICES

Mede doordat veel werkgevers dit faciliteren, neemt zakelijk gebruik van tablets en smartphones snel toe:

- Verstreckte eind 2010 slechts **1%** van de werkgevers met vijftig man personeel of meer een tablet aan één of meer personeelsleden, eind 2012 lag dit al op **17,5%**.
- Het gebruik van smartphones binnen de totale mobiele telefonie ligt bij zulke werkgevers inmiddels al op (gemiddeld) **50%**.
- Het onderwijs (**65%**) de industrie (**61%**) en de overheid (**56%**) kennen hierbij het grootste aandeel smartphones.

BRONNEN: COMPUTER PROFILE, FEBRUARI EN OKTOBER 2013