

Door: Paul Smits



KANTOORZIEKTEN: OMSTANDIGHEDEN BETER MAAR LANG NIET VOORBIJ

Het muffe, ziekmakende klimaat in een gebouw, ontstekingen door overvloedig muisgebruik en diabetes door langdurig zitten: dergelijke kantoorziekten komen minder in het nieuws. Heeft preventie gewerkt? Een rondgang langs deskundigen leert dat vooral het nieuwe van deze ziekten eraf is, maar dat ze nog wel degelijk voorkomen ondanks verbeterde arbeidsomstandigheden.

RSI en sickbuildingsyndroom waren een hype. En zitten zou het nieuwe roken zijn. Heeft de facilitaire dienst bereikt dat gezondheidsklachten af zijn genomen in verband met bovengenoemde fenomenen, want je hoort er toch niet veel meer over? Hebben ergonomische inzichten hun nut bewezen? Is het binnenklimaat op orde door meer groen? En is kantoorpersoneel veel gezonder geworden door de dynamische werkplek? TNO onderzoekt arbeidsomstandigheden, zoals in 2016 over sedentair gedrag, langdurig zitten (of liggen, maar niet slapen) zonder veel energieverbruik. Het blijkt dat Nederlanders nog steeds vrij veel zitten. Nederland staat in Europa in de top zes van landen als het gaat om zitten op het werk. Nederlandse werknemers zitten gemiddeld 10,1 uur

per doordeweekse dag. Sedentair gedrag vergroot de kans op vroegtijdig overlijden, diabetes (type 2), overgewicht, depressie, kanker of hart- en vaatziekten.

Het lijkt er niet minder op te worden. Zo staat in de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2017, van TNO en CBS, dat 41,7% van de respondenten aangeeft op een werkdag veel (meer dan tien uur) te zitten. Ict'ers zijn daarbij koplopers.

Voor RSI als verzamelnaam voor klachten aan nek, schouder, armen/ellebogen of polsen/handen houdt de jaarlijkse arbeidsmonitor van TNO en CBS de trend bij. Over de laatste tien jaar nemen die klachten eerder toe dan af: bijna 40% van de ondervraagden geeft in 2017 aan langdurige of meerdere klachten te hebben in relatie tot RSI.

De Nederlandse expert op het gebied van binnenklimaat, prof. P. Bluysen van TU Delft, kwam in 2016 in het nieuws naar aanleiding van een studie. Ze berekende dat een slecht binnenklimaat kan leiden tot een productieverlies van €3600 per werknemer op jaarbasis. Een uitgebreide internationale studie met deelname van Bluysen wees eerder uit dat medewerkers volop klachten hebben over gezondheid en comfort in 'moderne' kantoorgebouwen. Ongeveer een derde van

respondenten had problemen met slechte lucht, temperatuur en lawaai. Manutan (kantoorartikelen) liet in 2015 onderzoek verrichten, met als conclusie dat het niet best gesteld is met het binnenklimaat bij bedrijven. Nederlandse werknemers zijn er niet over te spreken: te warm, te koud en de airco te hard of te zacht. Bijna een kwart stoort zich hieraan.

Minder ruimte in de media

Het lijkt er kortom op dat minder ruimte in de media voor genoemde kantoorziekten en oorzaken die eraan ten grondslag liggen niet komt door het verdwijnen ervan. Wel geven deskundigen toe dat er wordt geprobeerd met maatregelen gezondheidsklachten te verminderen als gevolg van binnenwerk.

Reint Alberts, voorzitter van de RSI-vereniging, beaamt dat de aandacht voor en de preventie van RSI weliswaar wat uit beeld is, maar nog steeds actueel. „Enkele decennia terug kwam het begrip RSI uit het buitenland overwaaien. Er was verwarring onder medici over de juiste diagnostiek en behandeling. Het fenomeen RSI-klachten kreeg veel aandacht. Het idee om de term RSI in de ban te doen door een eenduidige aanpak van de klachten klopt niet. Het komt nog steeds voor in de top drie van

werkkachten. RSI is een internationaal begrip, terwijl hier in de medische wereld wordt gesproken van KANS, Klachten Arm, Nek en/of Schouder, waarbij minder de nadruk ligt op oorzaken maar meer op de aanpak ervan."

Hardnekkig

De woordvoerder van de RSI-vereniging erkent dat het soort klachten waar zijn organisatie zich voor inzet hardnekkig zijn. Ook al zijn er lichtpunten „De Wet verbetering poortwachter met een grotere rol voor bedrijven als medewerkers ziek worden heeft tot een afname van klachten geleid. En ik kom veel in Duitsland, daar worden in vergelijking met Nederland gezondheidsklachten als RSI minder serieus genomen."

De aanpak moet nog beter, vindt Alberts. „Neem de inrichting van een kantoor. Let niet alleen op design maar laat bij de aanschaf van meubels, apparatuur en dergelijke ook bedrijfshygiënische deskundigen meekijken. Betrek mensen met kennis van arbo bij zo'n project, maar ook de medewerkers zelf als ervaringsdeskundigen." Daarnaast denkt Alberts dat meer onderzoek nodig is. Hij vreest eerder een toe- dan afname door flexplekken, thuiswerkers en scholieren die lang achter de laptop of tablet zitten. „De overheid moet meer richtlijnen opstellen. Als vereniging praten we daar ook over mee."

Dr. Erwin Speklé is als voorzitter van Human Factors NI, de Nederlandse ergonomie-vereniging en verbonden aan Arbo Unie, bezorgd over zitten als oorzaak van ziekteverzuim. „Dat de aandacht voor dergelijke kantoorziekten minder is geworden, zegt niet alles. Op een gegeven moment worden begrippen als RSI of het nieuwe roken nieuws. Maar het is nu genormaliseerd en eigenlijk was het bij het bekend worden ook niet helemaal nieuw. Denk aan monniken die door kalligrafieren gezondheidsklachten kregen. Of neem de telegrafistenziekte met RSI-achtige verschijnselen, dat bestond al lang voordat RSI bekend werd."

Volgens Speklé neemt een kantoorziekte als aandoening bovenste extremiteiten (o.a. slijmbeursontsteking) zelfs toe. „Het verzuim daardoor daalt niet. Het heeft te maken met houding, beweging maar ook met psychische factoren. Computerwerk wordt langer, intensiever, er is veel

werkdruk of de kwaliteit van een stoel is misschien niet goed genoeg." De oorzaak van het niet minder worden van beroepsziekten als gevolg van binnen werken hoeft niet te liggen aan mislukte preventie. Speklé: „Beeldschermen zijn verbeterd, meubilair is comfortabeler, er worden pauzes ingelast op het werk als je veel zit et cetera. Maar alles heeft zijn beperkingen. Dus koop je de ideale stoel, dan zie je nogal eens dat die niet optimaal wordt gebruikt. De vele instelmogelijkheden worden niet goed benut. Daar komt de ergonoom om de hoek kijken. De gebruiker moet leren hoe zo'n stoel te gebruiken. Tegelijkertijd heeft ook een gouden stoel zijn limiet. Is iemand erg gestrest, dan is goed kunnen zitten niet voldoende. Of een nieuwe muismat, daarin alleen zit het hem niet." Specifiek over zitten vindt Speklé de leus 'zitten is het nieuwe roken' te dogmatisch. „Zitten op zich is niet slecht, wel als het niet wordt onderbroken."

‘Dat de aandacht voor dergelijke kantoorziekten minder is geworden, zegt niet alles’

De ergonoom geeft de aanschaf van een bureau als illustratie dat investeren in goede omstandigheden niet duur hoeft te zijn en kostbaar verzuim kan voorkomen. „Eerst had je de vaste bureaus, later kreeg je de instelbare en vervolgens de verstelbare. Ik adviseer elektrisch bedienbare, niet te grote zit-stabureaus ook omdat die niet zo duur meer zijn. Voor het gemak heeft het elektrisch bedienbare bureau de voorkeur. Als je weet dat zo'n bureau tegenwoordig minder dan duizend euro kost en een dag ziekteverzuim al een paar honderd euro, dan lijkt het me niet zo'n moeilijke keus. En binnen tien jaar is zo'n bureau afgeschreven. Klanten luisteren naar me, doen het."

Koop goed meubilair voor een brede populatie, adviseert Speklé. Ook is hij geen fan van allerlei 'hulpjes': dus geen voetenbankje, beeldschermverhoging of polssteun. En behalve fysieke ingrepen wijst hij op het belang van goed gedrag. „Onderbreek met regelmatige tussen-

pozen. Dus niet langer dan een half uur achter de computer. En wandel eens als je belt. In India heb je al de campagne 'walk en talk' om dat te bevorderen. Ook goede verlichting en een passend binnenklimaat zijn belangrijk."

Modewoord

Daarmee komt Speklé bij beroepsziekten die te maken hebben met het binnenklimaat. Met name een term als 'sick-buildingsyndroom' kreeg in het verleden bekendheid. Iemand die zich al lange tijd bezighoudt met het binnenmilieu is prof. Philomena Bluysen van de TU Delft (hoogleraar Binnenmilieu bij de faculteit Bouwkunde), voorheen werkzaam bij TNO. Ze staat aan de basis van het dit jaar geopende Sense Lab in Delft, Een laboratorium waar de verschillende factoren voor een optimaal binnenmilieu worden getest. Basisschoolleerlingen proberen bijvoorbeeld uit wat de ideale combinatie van temperatuur, licht en geluid is. Verschillende ventilatiesystemen en aan te passen verlichting, bekleding en achtergrondgeluid zorgen telkens voor andere omstandigheden. Een deel van het lab is open voor het publiek, dus misschien interessant voor een facilitaire afdeling?

In een interview met het universiteitsblad naar aanleiding van het nieuwe lab zegt Bluysen dat veel kennis voorhanden is, maar niet altijd wordt toegepast. „In de jaren negentig was sickbuildingsyndroom het modewoord. Gebouwen zijn niet ziek, mensen worden ziek. We constateerden in onderzoek dat de ventilatierichtlijnen, die nog steeds gelden, niet voldoen. Die gaan alleen uit van de CO2-uitstoot door mensen, terwijl alle materialen en producten in gebouwen ook iets afgeven." Ook kennis over ventilatie wordt nog steeds genegeerd, constateert ze verder in het interview. „In de jaren tachtig werd alles dicht-geïsoleerd vanwege de energiecrisis. Dat zie je nu weer gebeuren."

Haar taak bij de TU Delft is mede om toekomstige architecten de boodschap mee te geven dat het niet alleen om vormgeving draait bij ontwerpen van nieuwe gebouwen. „Elke beginnende architect wil de volgende Le Corbusier worden; dat wilde ik zelf ook. Later kom er dan achter dat je die gebouwen neerzet voor mensen, niet alleen voor de buitenkant. Als je kunt zorgen dat de gebruikers van je gebouw gezond blijven, is dat net zo belangrijk."