

Jaargang 22 • nummer 2 • juni 2016 • www.rsi-vereniging.nl



RSI-Magazine

Een 'tabletnek'
op de iPadschool?

RELAX!
WANDELEN
IN DE BUITEN-
LUCHT

RSI op Curaçao

Chronische pijn: zijn pijnstillers een oplossing?

Het RSI-Magazine verschijnt in 2016 vier keer.

Juni 2016, 22ste jaargang, nr. 2.
Lidmaatschap: € 25,- per jaar bij automatische incasso, anders € 27,50 per jaar.

Opzeggen van het lidmaatschap kan tegen het einde van het jaar met inachtneming van een opzegtermijn van vier weken.

Adres

RSI-vereniging
Postbus 133, 3860 AC Nijkerk
postbus@rsi-vereniging.nl
www.rsi-vereniging.nl

Voor inhoudelijke vragen over RSI, steun en uitwisselen van ervaringen.

Tel. 0900 – 774 54 56 (of 0900-RSI-LIJN)
Maandag, dinsdag en donderdag van 13.00 tot 15.00 uur en van 19.00 tot 21.00 uur (je betaalt alleen de normale gesprekskosten). Of mail 24 uur per dag, 7 dagen per week naar rsi-lijn@rsi-vereniging.nl

Voor administratieve zaken, journalisten, therapeuten, studenten en andere (beroepsmatige) belangstellenden.

Tel. 033 – 247 10 43
Dagelijks van 9.00 tot 17.00 uur.

Aanmelden als vrijwilliger

vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl

Bestuur

Voorzitter: Sandra Oudshoff
Secretaris: vacature
Penningmeester: André van der Put
Algemeen lid: Reint Alberts, Karin Jansen

Mediaredactie

Sandra Oudshoff (hoofdredacteur)
Jan Bockma, Stichting MEO (eindredacteur)
Karin Jansen, Egbertien Martens, Corinne Travail, Sandra Ko, Daniëlle Robben

Aan dit nummer werkten verder mee

Hanneke Dijkman, Andre van der Put, George Hill, Kay Hill, Joke Huisman en Vera Altena

Vormgeving en realisatie

Stichting MEO, Alkmaar.
www.stichtingmeo.nl

Advertenties

Adverteren in het RSI-Magazine is mogelijk. Neem hiervoor contact op met voorzitter@rsi-vereniging.nl

Nabestellingen

Nabestellen kan via de website o.v.v. maand, jaargang en aantal exemplaren, zolang de voorraad strekt. Je betaalt alleen de verzendkosten.

Vrijwaring

Wij hebben alle moeite gedaan om recht-hebbenden van copyright te achterhalen. Personen of instanties die aanspraak maken op bepaalde rechten worden vriendelijk verzocht contact op te nemen met de redactie.

Copyright

Voor het overnemen van artikelen uit het RSI-Magazine is voorafgaand schriftelijke toestemming van de redactie nodig. De redactie beslist over plaatsing van ingestuurde kopij en behoudt zich het recht voor die in te korten. Geplaatste artikelen en advertenties vertegenwoordigen niet noodzakelijkerwijs de mening van de redactie of de RSI-vereniging.

Druk, druk, druk?

Zoals Loesje zegt: “Als je honderd keer zegt dat je het druk hebt, wordt het natuurlijk ook niet rustig”. Tegenwoordig lijkt ‘druk’ een statussymbool: het betekent dat je een baan hebt, nodig bent, belangrijk bent. Zelf bén ik best druk: vier dagen een intensieve baan én voorzitter en hoofdredacteur van het RSI-Magazine. Ik maak me ook druk, omdat ik het allebei belangrijk vind. Maar misschien moet ik wat minder druk worden. Gisteren heb ik een goede start gemaakt met een dagje sauna met een vriendin. Nu schrijf ik, net voor de deadline, fluitend dit voorwoord - de eerste stappen zijn gezet!

Wil jij ook leren ontspannen? In de rubriek ‘Relax!’ testen Jansen en Ko weer een ontspanningsmethode voor jullie.



Als redactie zijn we steeds op zoek naar het laatste nieuws en interessante informatie die relevant is voor mensen met RSI-klachten. We kunnen jullie hulp daar goed bij gebruiken! Heb je zelf een vraag over RSI-zaken, of kom je iets interessants tegen in kranten, tijdschriften of online? Laat het ons weten op mediaredactie@rsi-vereniging.nl.

En in het artikel over pauzes kun je terugvinden dat het nemen van pauzes van minimaal vijf minuten effectief is: de spierspanning vermindert en de productiviteit neemt zo veel toe, dat de pauzetime gecompenseerd wordt. Misschien goed om je baas en collega's mee te laten lezen? In dit blad vind je verder natuurlijk volop informatie over alles rondom RSI. Hoe zorgen ‘iPadscholen’ ervoor dat kinderen fysiek gezond blijven? Orthopedisch chirurg Piet van Loon maakt zich daar zorgen over; een mooie aanleiding om in gesprek te gaan met de Steve JobsScholen. Maar we nemen je ook mee naar de tropische sferen van Curaçao, waar we sinds kort een verenigingslid hebben. We geven uitleg over het gebruik van pijnstillers bij RSI en de risico's daarvan - als je probeert zwanger te worden, sla dit artikel dan zeker niet over! Een nieuwe rubriek is het prikboard, waar je informatie vindt over wat er online gebeurt. Verder veel verenigingsnieuws: een impressie van de Algemene Ledenvergadering en de RSI-Update op 5 maart, een nieuwe rubriek van de RSI-coaches die vragen beantwoorden, informatie over hoe je de vereniging kan steunen én wat de vereniging voor jou kan betekenen.

Zo, nu weer tijd voor een ontspannende pauze!

Sandra Oudshoff, hoofdredacteur

PAUZES
BIJ COMPUTER-
WERK: DOEN?
P16



Zin in een leuke uitdaging?

Kijk dan gauw op de achterkant van dit magazine voor vrijwilligersvacatures!

Like ons op Facebook

www.facebook.com/rsi.vereniging

Volg ons op Twitter

www.twitter.com/RSI_Magazine

www.rsi-vereniging.nl

Inhoud

2 | Voorwoord

4 | Prikbord

5 | Cursussen voor vrijwilligers

| Coach denkt mee - Zzp'ers en RSI

6 | Algemene Ledenvergadering en RSI Update, 5 maart

9 | Oproep: online onderzoek Werk en Gezondheid

10 | Chronische pijn: zijn pijnstillers een oplossing?

12 | RSI op Curaçao?

14 | Tijdelijk werk: recht op een goede werkplek?

16 | Pauzes bij computerwerk: doen?

17 | Steve JobsScholen: iPads in plaats van werkboekjes

19 | Gespot: mobielstaren

20 | Recensie: Marten Klaver – Zakendoen met emoties

21 | RSI-moment in de bus

| Pareltjes van George

22 | Relax! Deel 3: Wandelen in de buitenlucht.

23 | Negen tips om meer uit je lidmaatschap te halen

| Hoe kan ik de RSI-vereniging steunen?

Advertentie

NIEUW

NEWTRAL 2
ERGONOMISCHE MUIS

“Een betere manier van werken”

Ergonomische RSI Preventie Muis:

- met afneembare pols- en handpalm ondersteuning;
- voorkomt polskrommingen;
- verlaagt de spierspanning;
- is ook geschikt voor precisiewerk;
- is wetenschappelijk onderzocht.

De Newtral 2 is verkrijgbaar in de maten Small / Medium en Large, bedraad en draadloos.

Probeer nu 15 dagen gratis en ervaar het verschil.

TEST & match*

www.backshop.nl

BACKSHOP
ENJOY ERGONOMICS

010 - 470 26 11 • info@backshop.nl
Vareseweg 43 • 3047 AT Rotterdam

Prikbord

Het Prikbord is een nieuwe rubriek in het RSI-Magazine. Het zijn korte geheugensteuntjes over berichten die op onze website, in de Nieuwsbrief, op Facebook of via andere media zijn gepubliceerd. Meer informatie over deze onderwerpen vind je op onze website <https://www.rsi-vereniging.nl>.

Denkhulp werk en chronisch ziek

Wat gebeurt er met je baan of functie als je (RSP-) klachten chronisch zijn geworden? Wat wordt van jou verwacht en wat kun jij wanneer en van welke instantie verwachten? De denkhulp geeft een overzicht van al je rechten en plichten. Meer informatie vind je op onze website, onder het menu Leven met/Studie en werk.

Drie goede vragen

Eenmaal op spreekuur bij de dokter weet je niet meer wat je allemaal wilde vragen. Dit stappenplan van de NPCF helpt je bij de voorbereiding, zodat je de voor jou juiste zorg kunt kiezen. Onder het menu Leven met/Ziektekosten op onze website vind je meer informatie over dit onderwerp.

Vergelijkingshulp carpaletunnelsyndroom

Gebruik de Vergelijkingshulp carpaletunnelsyndroom van de NPCF om te bepalen in welk ziekenhuis je geopereerd wilt worden. Kijk op onze website onder het menu Behandeling/Keuzetips voor meer informatie.

Sneltoetsen

Met toetscombinaties kun je het gebruik van je muis beperken. Het werkt ook nog eens efficiënter. Kijk op onze website onder het menu Hulpmiddelen/Computergebruik/Sneltoetsen voor de 'cursus' Sneltoetsen, waarin je stapsgewijs sneltoetsen leert toepassen.

Ebook Jong & chronisch ziek (Pain2Power)

Inge Dekker was al op jonge leeftijd chronisch ziek. Het is voor haar moeilijker om te doen wat ze wil, maar dat lukt haar desondanks wel. Ze heeft de Pain2Power-methode ontwikkeld die je kan helpen keuzes te maken die het beste passen bij jouw ambities. Op de homepagina van onze website staat meer informatie over Pain2Power.

Het Nationale Zorgnummer

Ieder(in), het Landelijk Platform GGZ en Patiëntenfederatie NPCF hebben samen een telefoonnummer beschikbaar gesteld voor vragen over zorg, ondersteuning en participatie. Meer informatie over dit onderwerp staat op onze website onder het menu Leven met/Studie en werk.

Doe je voordeel met de aangifte

Ieder(in) heeft een kort stappenplan gemaakt om te zien of je zorgkosten kunt aftrekken. Heb je je aangifte inkomstenbelasting over 2015 al ingestuurd, maar kom je erachter dat je nog zorgkosten kunt aftrekken? Geen nood, je kunt soms nog een nieuwe, aangepaste aangifte insturen.

Videogamers: e-sporters

Professionele videogamers trainen vaak (meer dan) acht uur per dag. Dat is 'e-top sport'. Hebben zij ook last van blessures, net zoals fysieke sporters? Meer hierover op onze website onder het menu Leven met/Studie en werk.

Zit met Pit!

Veel kinderen zitten elke dag lange tijd achter een computer te werken of te spelen. Ze doen dat vaak in een slechte houding en daarmee lopen ze de kans op afwijkingen, zoals een bochel of een slechte rug. Zit met Pit! is een programma waarmee kinderen vanaf groep 5 leren hoe ze in een goede houding moeten bewegen en werken op een computer. Meer informatie staat op onze website onder Preventie/Kinderen en RSP.

Tekst: Corinne Travail

Cursussen voor vrijwilligers van PGO Support – leuk en leerzaam



De drie cursusmusketiers

PGOSupport is een organisatie die landelijke patiëntenverenigingen ondersteunt en adviseert bij organisatieontwikkeling, bedrijfsvoering en kwaliteit van zorg. Onderdeel daarvan is de PGO Academie, met relevante cursussen die gratis worden aangeboden aan vrijwilligers. Drie vrijwilligers van onze vereniging volgden een cursus en doen verslag.

Cursus: Effectief coördineren van vrijwilligers

Bijgewoond door: Karin Jansen

Ik heb geleerd dat vrijwilligers het volgende fijn vinden:

- Goede communicatie, zowel over de organisatie als over belangrijke zaken met betrekking tot de uitvoering van hun taken;
- Feedback;
- Evaluatie;
- Erkenning, oftewel: af en toe een compliment.

Als geheugensteuntje nam ik de eerste letters, wisselde ze om, en kreeg GEEF. Nu ga ik me dus inzetten om de vrijwilligers zo veel mogelijk deze dingen te ... euh ... geven :)

Cursus: Hoe krijg je je nieuws in het nieuws?

Bijgewoond door: Sandra Oudshoff

Ik heb geleerd dat iets nieuws is als het verrassend, dichtbij, actueel en eenvoudig is, veel mensen aangaat en uit een betrouwbare bron afkomstig is. Een conflict helpt ook. Bij persberichten is vijf het magische getal:

- De kop bevat vijf woorden;
- De inleiding beantwoordt vijf W's: wie, wat, waar, wanneer, waarom;
- De inleiding bevat 50 woorden;
- Totaal maximaal vijf alinea's van vijf regels.

Als test hebben we een persbericht over Roodkapje geschreven: "Jager redt oma en kleindochter"

Cursus: Aan de slag met fondsenwerving

Bijgewoond door: André van der Put

Ik heb geleerd dat fondsenwerving een investering vraagt: fondsenwerving kost in het begin geld, maar dat wordt terugverdiend. Een goed plan is hierbij belangrijk:

- Een sterk verhaal: wat willen wij bereiken, en waarom?
- Een analyse van onze doelgroepen: mensen met RSI, werkgevers, verzekeraars, ...
- Een strategie en een plan van aanpak.

We zijn bezig deze theorie in de praktijk te brengen, met een project voor preventie van RSI bij kinderen. Hierover later meer.

Tekst: Karin Jansen, Sandra Oudshoff,
André van der Put
Foto: Karin Jansen

Lotgenotencontact



Coach denkt mee Zzp'ers en RSI

De RSI-coach kan je helpen bij het omgaan met problemen die je tegenkomt als je RSI hebt. In deze rubriek vertellen zij over hun ervaringen. Welke vragen krijgen de coaches? Wat komen zij tegen in hun gesprekken als vrijwilliger bij de RSI-lijn? Deze keer vertelt Joke Huisman over het onderwerp zzp'ers met RSI.

Vlak na elkaar krijg ik twee vragen over RSI en het bestaan als zzp'er. De eerste beller wil ontslag nemen en voor zichzelf beginnen. Maar, dan krijgt hij RSI; hij kan zijn huidige baan houden, maar dat is niet wat hij wil.

Een paar dagen later belt iemand met de vraag wat hij kan doen om zijn RSI-klachten te verminderen. We nemen diverse hulpmiddelen en behandelopties door, tot we komen bij 'wat meer ontspanning tijdens het werk'. Daar reageert de beller direct op: "Maar dát kan niet! Ik heb een eigen bedrijf, ik móet doorwerken".

Tja, denk ik dan, dat gevoel van 'moeten' - hoe begrijpelijk ook - gaat niet helpen. Behandelaars en hulpmiddelen zijn nodig, maar wat meer ontspanning tijdens het werk ook. Dan gaat

het gesprek verder, over wat wél zou kunnen. We komen uit bij regelmatig zuchten en diep uitademen. Dat is qua tijd haalbaar en sluit wel aan bij zijn behoefte. Ik hoop dat een behandelaar hem verder kan helpen om te ontspannen.

Met de eerste beller heb ik alle voor- en nadelen van het wel of niet ontslag nemen doorgenomen. Kan hij als zelfstandige werken met pijn in handen en armen en met voldoende rust en vertrouwen? Wat telt zwaarder: je hart volgen of meer zekerheid bij een baas? Ik heb geen idee wat de keuze is geworden, maar het gesprek heeft ongetwijfeld geholpen om erover na te denken.

Tekst: Joke Huisman
Foto: Joke Huisman

Zaterdag 5 maart 2016, een dag die je leven verandert?

Algemene Ledenvergadering en RSI Update



Algemene ledenvergadering

Op een voorjaarsdag komen in Utrecht ruim dertig mensen bijeen. Wat is hier aan de hand? Er wordt serieus gepraat, mensen lopen rond met natte plekken op hun rug en sommigen staan met hun armen te zwaaien en draaien op Oosterse muziek. De jaarlijkse Algemene Ledenvergadering (ALV) en RSI Update van onze vereniging is aangebroken. Met foto's en verhalen geven we jou een indruk van de middag, die voor sommigen misschien wel hun leven heeft veranderd.

Wat gebeurt er op de Algemene Ledenvergadering?

Bij binnenkomst loopt iedereen langs het lunchbuffet. Het is moeilijk kiezen uit soep, wraps, broodjes, quiche, fruit en brownies. Zodra iedereen eet, opent de voorzitter de vergadering. Halverwege mag iedereen nog een rondje maken langs het buffet - even rekken en strekken. De ALV duurt desondanks net geen vijf kwartier, zodat er voldoende tijd is voor pauze en napraten.

Tijdens de ALV kijken we terug op 2015 met een inhoudelijk en financieel jaarverslag en kijken we vooruit naar 2016, met een begroting en activiteitenplan. Bij het jaarverslag vraagt iemand naar buitenlandse RSI-verenigingen; bestuurslid Karin antwoordt dat alleen Engeland en Australië een patiëntenvereniging kennen - in andere landen wordt gerekend op steun van familie. Wel hebben we sinds kort contact met een Argentijnse RSI'er.

Goed nieuws: de verwachting is dat na 2016 de basissubsidie voor verenigingen gelijk blijft, of zelfs iets omhoog gaat! Bij het activiteitenplan voor 2016 zegt het bestuur nog te zoeken naar adverteerders, om in 2016 een tweede themamiddag en een tweede vrijwilligersmiddag te financieren. Tijdens de ALV wordt flink meegedacht: zo krijgt het bestuur tips om te kijken naar

programma's van bedrijven die wellicht de kosten van website-hosting willen sponsoren.

Lezing: socialbesitas, wat is dat?

Mayke Calis geeft vandaag een lezing over *socialbesitas*. Dit is het verschijnsel dat jongeren zich 'overeten' aan sociale media. Ze willen vrienden altijd en overal volgen, moeten meteen reageren en gebruiken sociale media mateloos en dwangmatig. "Tien minuten niks horen vind ik lang" of "Niet kijken zorgt voor een gevoel dat ik iets mis". De menselijke behoefte aan waardering, de alomtegenwoordigheid van sociale media en de druk van klasgenoten en vrienden dragen hieraan bij. Van de 13- tot 18-jarigen heeft 97 procent een smartphone. Kinderen brengen, buiten schooltijd, gemiddeld maar liefst zes uur per dag achter een scherm door. Dit kan een smartphone, tablet of computer zijn, maar ook de televisie. In het weekend is dit nog meer.

Mayke Calis is journaliste, schrijfster en veelgevraagd spreker over socialbesitas. In een vlotte lezing deelt zij veel informatie over jeugd en onlinegedrag. Mayke geeft aan dat regels en afspraken in de onlinewereld net zo belangrijk zijn als in de offlinewereld. We vinden het normaal om bedtijd en zakgeld in te stellen, maar veel

ouders worstelen met regels voor gebruik van schermen en sociale media. Echter, kinderen verwachten én accepteren deze regels wel.

Jongeren zijn gevraagd naar de maatregelen die ze zelf nemen om klachten te voorkomen. Slechts 60 procent sport minimaal één keer per week, ongeveer 30 procent gaat elke dag op tijd naar bed en 30 procent zet media uit voor het slapen - 70 procent doet dit dus niet. WhatsAppen tijdens het fietsen wordt zelfs door meer dan 70 procent gedaan. Bij computergebruik pauzeert maar 20 procent en maar 10 procent werkt aan een bureau.

"Ik voelde de energie van links naar rechts tussen mijn handen heen en weer springen!"

We horen over FOMO en SOG. FOMO betekent *Fear of Missing Out*, SOG staat voor *Studie Ontwijkend Gedrag*. Vroeger gingen we dan voetballen of lezen; de jeugd van nu begraaft zich in sociale media en verwaarloost school. Relatief nieuw is ook het *phantom vibration syndrome* - je telefoon voelen trillen terwijl dat niet gebeurt.



Mayke Calis: socialbesitas

Workshop: RSI voor beginners

Naast beginners zijn er veel gevorderden bij deze workshop en het hele land is vertegenwoordigd: van Noord-Groningen tot Zeeuws-Vlaanderen. Er blijken gemeenschappelijke vragen te zijn:

1) Welke arts kan en wil de diagnose stellen?

De vereniging heeft geen lijst van artsen die zich specifiek met RSI bezighouden, die zijn er namelijk niet. Wat wél kan worden vastgesteld is dat er volgens het CANS-model klachten van arm, nek en/of schouder zijn. Wanneer alle specifieke vormen - zoals het carpale-tunnelsyndroom - zijn uitgesloten, blijven aspecifieke klachten over.

2) Waar kan ik terecht voor de beste behandeling?

Er komen regelmatig nieuwe (multidisciplinaire) behandelcentra bij, zoals de RSI-klinieken in verschillende steden. Na een behandeling zijn veel mensen tevreden, maar soms helemaal niet. Dé behandeling bestaat niet - wat bij de een wel werkt, werkt bij de ander niet. In de multidisciplinaire CANS-richtlijn staat het zorgpad voor aspecifieke klachten. De richtlijn staat op onze website, onder het menu *Behandeling*.

3) Welke beroepen kun je uitoefenen met RSI?

Je kunt je laten om- of bijscholen; daarbij kun je denken aan een baan als leraar voor je eigen beroep, of voor iets anders dat je interesse heeft. Voor je nieuwe beroep heb je misschien niet de juiste opleiding of ervaring: zoek dan een mentor die je kan helpen, bijvoorbeeld via je opleiding of nieuwe werkgever.

Als je bewust voor een bepaald beroep hebt gekozen, dan wil je soms niets anders doen. Je kunt proberen je werk anders in te richten, bijvoorbeeld met spraakherkenningssoftware, of door naast het werk veel te sporten en te bewegen. Zoek de manier die bij jou past.

4) Moet je bij een sollicitatie vermelden dat je RSI-klachten hebt?

Op onze website en in het eerste RSI-Magazine van 2016 vind je informatie over aanstellingskeuringen. Of en wanneer je je klachten moet melden bij een sollicitatie staat daar ook beschreven. Het komt erop neer dat je het wél moet melden als je redelijkerwijs kunt verwachten dat de klachten terugkeren in je nieuwe baan. Er gelden verder strenge regels voor wat bedrijven wel en niet mogen vragen over jouw gezondheid, waar bedrijven zich niet altijd aan houden. Je kunt dit melden bij het CKA.



Is er nog plaats bij de beginners workshop?

SAM

SAM is de naam van een apparaat voor pijnbestrijding dat de hele middag kan worden getest. Eric Luimee had zelf RSI-klachten en is via zijn fysiotherapeute met SAM in aanraking gekomen. Omdat hij er veel baat bij had, is hij SAM uit China gaan importeren. Drie exemplaren van SAM staan klaar en zijn continu bezet. Sommige deelnemers laten zelfs de lezing of workshop lopen om SAM een halfuur te kunnen testen, in plaats van vijf of tien minuten. We horen verzuchtingen als: "Wat heerlijk om even geen pijn te voelen". Een aantal deelnemers koopt SAM ter plekke met korting, anderen nemen een kortingscode mee voor later.

Zhineng Qigong-workshop

Lot is Zhineng Qigong-docente in Amsterdam én RSI-ervarings-deskundige. Ze vertelt over de Oosterse oorsprong en genezende werking van Qigong. Al snel gaan de stoelen aan de kant. Eerst opwarmen en daarna een meditatie-deel, waarbij we onze ogen sluiten en bewegen op aanwijzing van de rustgevende stem van Lot. Samen creëren we zo een energieveld dat helpt bij de oefeningen. Die energie kunnen we voelen, als we onze handen naar elkaar toe en van elkaar af bewegen. Een deelnemer zegt na afloop: "Ik voelde de energie van links naar rechts tussen mijn handen heen en weer springen!".

Hierna gaan we met Qigong-bewegingen aan de slag; dat blijkt ingewikkeld, met draaiingen van polsen en handen. Veel te snel is de les voorbij. De meeste deelnemers hebben het erg prettig gevonden, al heeft niet iedereen dezelfde sensaties beleefd. Lot wordt bestookt met vragen over goede docenten in de rest van het land. Een mooie kennismaking dus - en voor sommige deelnemers krijgt het zeker een vervolg.



Verrassende uitzicht van de vergaderzaal

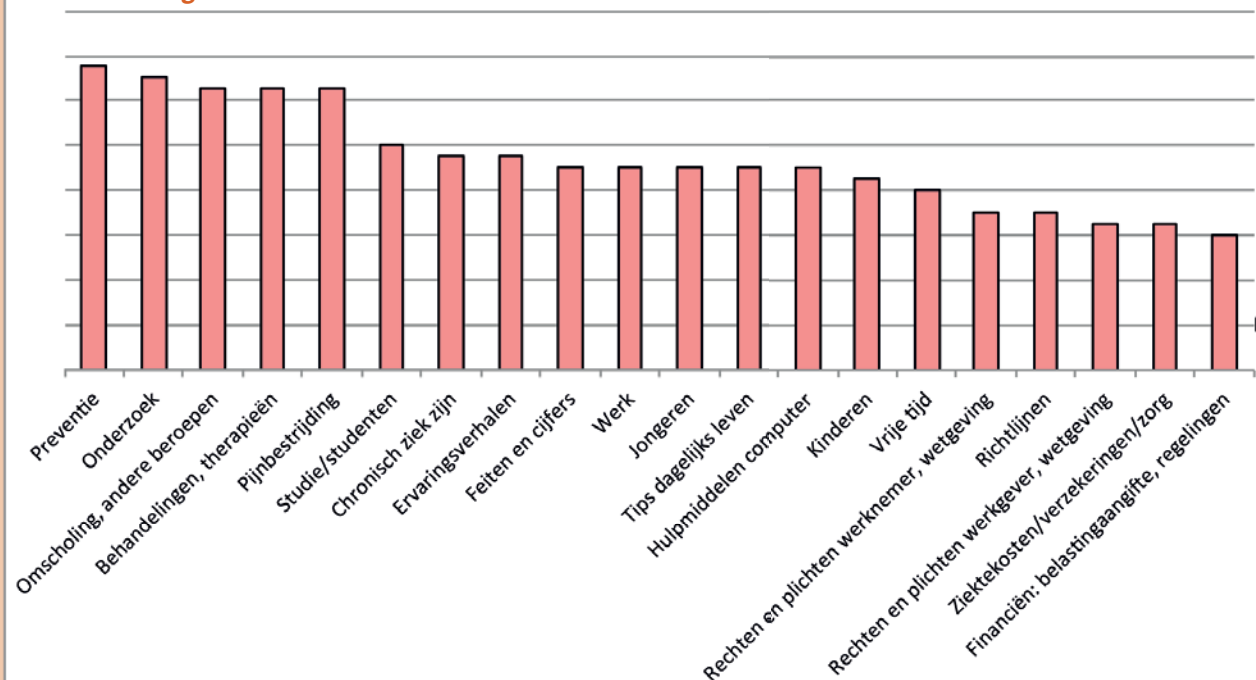
Sneltoets

We zijn als vereniging en redactie altijd nieuwsgierig naar wat onze leden van de onderwerpen en lezingen vinden en waar ze geïnteresseerd in zijn. Dat helpt bij het bepalen van de inhoud van het RSI-Magazine en het programma voor volgende themamiddagen. Ongeveer de helft van de deelnemers heeft de Sneltoets-enquête ingevuld waarmee we dat peilen.

Het blijkt dat het programma in de smaak valt. De lezing, workshops en demonstratie scoren allemaal een ruime acht. Bij SAM zijn de scores het meest gevarieerd en worden zowel zessen als tienen uitgedeeld.

Welke onderwerpen interessant zijn voor RSI'ers kun je zien in de grafiek op deze pagina. Preventie scoort het hoogst, financiën en belastingen het laagst.

Sneltoets grafiek



SAM wordt enthousiast uitgelegd

Is ons leven veranderd door 5 maart?

De meeste deelnemers zijn erg enthousiast over de middag als geheel. Sommigen hebben SAM aangeschaft om pijnklachten te bestrijden, anderen hebben het vaste voornemen om zich voor een Zhineng Qigong-cursus in te schrijven. In de RSI voor beginners-workshop zijn waardevolle ervaringen en zelfs telefoonnummers voor een WhatsApp-groep uitgewisseld, om elkaar te blijven steunen. En zoals altijd zijn het vooral de contacten met andere deelnemers die de middag het meest waardevol maken. Het is erg fijn om te merken dat je niet alléén staat met RSI-klachten en kunt praten met mensen

die precies weten wat je meemaakt. Dat alles in een opgewekte sfeer waarin veel gelachen wordt. Nu maar hopen dat het bestuur genoeg adverteerders werft, zodat een tweede bijeenkomst dit najaar mogelijk wordt. Laat het weten als je tips of ideeën hebt voor onderwerpen of workshops via bestuur@rsi-vereniging.nl.

Tekst: Sandra Oudshoff, Corinne Travail, Karin Jansen

Foto's: Karin Jansen

Grafiek: Corinne Travail

Bron: Commissie Klachtenbehandeling Aanstellingskeuringen

Oproep



Online onderzoek Werk & Gezondheid voor RSI'ers

De Universiteit van Leiden doet onderzoek naar werknemers met een gezondheidsbeperking. Hoe gaat gezondheid samen met werk? Waar moet ondersteuning zich op richten om het werk voor mensen met RSI te verbeteren?

De onderzoekers zijn tot eind juni op zoek naar deelnemers die aan de volgende voorwaarden voldoen:

- je bent een werknemer met RSI;
- je hebt een leidinggevende op het werk;
- je wilt een online vragenlijst invullen van circa 15 minuten.

Met je deelname kun je een boekenbon van € 10,- winnen. Voor vragen, opmerkingen of meer informatie neem je contact op met dr. Edwin Boezeman via eboezeman@fsw.leidenuniv.nl.

Wil je meedoen? Stuur dan een e-mail naar Djina Boshuizen via d.boshuizen@umail.leidenuniv.nl.

Chronische pijn: zijn pijnstillers een oplossing?

Chronische pijn kan een allesoverheersend element zijn in je leven. Ieder middel dat die pijn voor even kan verlichten, is welkom; zeker als het gaat om vrij verkrijgbare medicijnen, want dat betekent dat ze niet schadelijk zijn. Toch? In dit artikel gaan we in op chronische pijn en de risico's van pijnstillers. Wist je bijvoorbeeld dat gebruik van diclofenac, of gelijksoortige pijnstillers, al na tien dagen de ovulatie onderdrukt? Iets om rekening mee te houden, als je probeert om zwanger te worden.

Wat is chronische pijn?

De International Association for the Study of Pain (IASP) definieert pijn als "een onplezierige, sensorische en emotionele gewaarwording". Bij RSI-klachten is het een van de meest voorkomende effecten. Pijn is chronisch als die langer dan drie maanden duurt - bijna een op de vijf volwassen Nederlanders heeft hier last van. Dit kan periodes afwezig zijn en flink in intensiteit verschillen: "Chronische pijn is vaak ernstig: 34 procent scoort een 8 of hoger op een tienpuntenschaal, waarbij 0 geen pijn betekent en 10 de ergste pijn is die je je kunt voorstellen. Het heeft een sterk negatieve invloed op slapen, functioneren en kwaliteit van leven," aldus prof. dr. Frank Huygen, bij zijn oratie in 2011 als hoogleraar Pijn geneeskunde.



Wat zijn behandelingen voor chronische pijn?

In 2006 is een uitgebreide studie naar chronische pijn uitgevoerd in zestien Europese landen: naar de effecten daarvan op het dagelijks leven, pijnmedicatie en andere behandelingen. Hieruit blijkt dat voorgeschreven pijnmedicatie veel voorkomt. In Nederland gebruikt, op voorschrift van een arts, 36 procent NSAID's (niet-steroidale anti-inflammatoire drugs; populaire pijnstillers als aspirine, ibuprofen en diclofenac – zie kader). 19 procent gebruikt opiaten, 16 procent gebruikt COX-2-remmers en 11 procent paracetamol. Niet-voorgeschreven gebruik

van pijnstillers komt bij 40 procent van de ondervraagden voor. Van deze mensen gebruikt gemiddeld rond de 43 procent paracetamol - in Nederland zelfs rond de 90 procent. Gemiddeld gebruikt 55 procent niet-voorgeschreven NSAID's.

Rond 30 procent van mensen met chronische pijn wordt hiervoor niet (meer) behandeld. Redenen die zij hiervoor geven, zijn:

- De pijn is hanteerbaar.
- De bijwerkingen van de behandeling zijn te groot.
- Ze willen geen medicatie slikken.
- Ze hebben besloten zich neer te leggen bij de pijn.

56 procent van de Nederlanders met chronische pijn is niet tevreden met het effect van de pijnbehandeling die ze ontvangen, tegen een Europees gemiddelde van 40 procent - landen als Finland en Ierland scoren zelfs rond de 30 procent. Er is echter geen relatie tussen het medicijngebruik en de tevredenheid: het is dus niet zo dat landen die 'makkelijker' (zware) pijnmedicatie voorschrijven meer tevreden pijnpatiënten hebben.

Wat zijn de risico's van pijnmedicatie?

Alle pijnstillers hebben bijwerkingen. In het algemeen geldt: hoe zwaarder de medicatie, hoe zwaarder de bijwerkingen. Zelfs een onschuldig ogende pijnstiller als paracetamol heeft bijwerkingen: regelmatig gebruik - vijftien of meer dagen per maand – kan hoofdpijn veroorzaken. Hoge doseringen geven een kleine kans op schade aan lever, bloed en/of nieren. Bij NSAID's zijn bekende bijwerkingen kans op maag- en darmzweren en bloedingen, wisselwerkingen met andere medicijnen en alcohol, mogelijke schade tijdens de zwangerschap en kans op hartklachten. Bij COX-2-remmers is er een risico op



hartklachten en beroertes. Bij opiaten is er een reëel verslavingsrisico en zijn er andere vervelende bijwerkingen, zoals misselijkheid, obstipatie, ademhalingsproblemen, sufheid, duizeligheid en depressie.

Over het gebruik van opiaten bij chronische pijnklachten is recent een artikel verschenen in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde. Vanwege het belang van de informatie is er ook een patiëntvriendelijke versie verschenen, die is geschreven door revalidatiearts Loes Swaan. Langdurig gebruik van opiaten bij chronische pijnklachten wordt niet aangeraden. Niet alleen vanwege de bijwerkingen en het verslavingsrisico, maar vooral omdat ze meestal niet werken. Veel mensen die opiaten gebruiken hebben nog steeds pijn. Als die niet vermindert, betekent dit waarschijnlijk dat het medicijn niet goed werkt. Naast bovengenoemde bijwerkingen kunnen, bij langdurig gebruik, hartritimestoornissen en negatieve effecten op het immuunsysteem en de productie van geslachtshormonen optreden.

En hoe zit dat met zwanger worden?

Onderzoek bij zoogdieren liet tien jaar geleden al zien dat NSAID's als aspirine, ibuprofen en diclofenac invloed hebben op de ovulatiecyclus van vrouwelijke zoogdieren. Op een reumacongres in 2015 is een onderzoek gepresenteerd, waaruit bleek dat al na tien dagen gebruik van deze pijnstillers nog maar 6 tot 27 procent van de vrouwen ovuleerde, tegen 100 procent in de controlegroep - die een placebo kreeg. Zonder ovulatie is er geen zwangerschap mogelijk.



Wat zijn alternatieven voor pijnstillers?

Ongeveer 70 procent van de ondervraagde pijnpatiënten heeft andere behandelingen ondergaan dan pijnmedicatie. In Nederland zijn de meest gebruikte behandelingen fysiotherapie, massage en acupunctuur. Ongeveer 40 procent is tevreden over het effect van deze behandelingen.

Loes Swaan geeft aan dat, wanneer pijnstillers en opiaten onvoldoende werken, er ook andere medicijnen zijn, zoals middelen tegen epilepsie of tegen depressie. Deze middelen grijpen aan op het centrale zenuwstelsel en werken daarom soms ook goed tegen pijn. Andere alternatieven die zij noemt zijn: oefentherapie, lichaamsbeweging, training, gesprekken bij een psycholoog en revalidatiebehandeling.

Zelfmanagement, tenslotte, is een optie om pijn onder controle te krijgen. Op de website van het samenwerkingsverband *Pijnpatiënten naar één stem* vind je meer informatie. Er is onder andere een pijn-toolkit te vinden, die veel informatie geeft over pijn en hoe ermee om te gaan.

Hoe ga ik om met chronische pijn?

Pijnstillers zijn zeker niet de enige optie; er zijn veel behandelingen mogelijk voor chronische pijn. Bij een keuze voor pijnstillers moet rekening worden gehouden met de mogelijke bijwerkingen. Het

is belangrijk om het gebruik van vrij verkrijgbare pijnstillers te beperken tot de aangegeven dosering en te bespreken met huisarts en apotheker, maar ook om kritische vragen te stellen bij langdurig voorgeschreven pijnstillers.

Bij chronische pijn ben je zelf de ervaringsdeskundige van jouw pijn en het effect ervan op je lichaam. Zorg daarom dat je een duidelijke stem hebt in je behandeltraject en dat de keuzes die worden gemaakt ook jouw keuzes zijn. Laat je goed voorlichten over risico's en bijwerkingen. En als je niet tevreden bent over je huidige behandeling, kijk dan eens naar de alternatieven die in dit artikel genoemd zijn.

Tekst: Sandra Oudshoff

Foto's: Public Domain Pictures.net, Nabokov, Sandra Oudshoff

Referenties:

Survey of chronic pain in Europe: Prevalence, impact on daily life, and treatment. Breivik H., Collett B., Ventafridda V., Cohen R. and Gallacher D., 2006. *European Journal of Pain*, Volume 10, Issue 4, May, page 287.

De revalidatiearts en de patiënt met opioïden: wat zijn verstandige keuzes?. Swaan, L., 2015. *Nederlands Tijdschrift voor Revalidatiegeneeskunde*, mei.

Non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) and ovulation: lessons from morphology. Gaytán M., Morales C., Bellido C., Sánchez-Criado J.E., Gaytán F., 2006. *Histology and Histopathology*, May; 21(5): 541-56.

Non-steroidal anti-inflammatory drugs inhibit ovulation after just 10 days. European League Against Rheumatism, 2015. *ScienceDaily*, 11 June.

Links:

Informatie over bijwerkingen van medicijnen: www.apotheek.nl

Patiëntenversie van het artikel over opiaten: www.pijnpatientennaar1stem.nl/literatuur

Pijntoolkit: <http://www.pijnpatientennaar1stem.nl/wp-content/uploads/2015/10/paintoolkitnlscreen1.pdf>

Soorten pijnstillers

Paracetamol

Paracetamol is een van de meest gebruikte pijnstillers: het stilt pijn, verlaagt koorts en wordt gebruikt bij veel acute pijnklachten. Langdurig gebruik of hoge doseringen kan schadelijk zijn voor de lever.

Niet-steroidale anti-inflammatoire drugs of NSAID's

NSAID's - wereldwijd het meest gebruikte medicijn - gaan pijn, koorts en zwelling tegen en werken ontstekingsremmend. Een belangrijk nadeel is dat ze bij langdurig gebruik de maagwand irriteren en zo een maagirritatie, maagzweer of maagbloeding kunnen veroorzaken. Bekende voorbeelden van NSAID's zijn aspirine, ibuprofen, naproxen en diclofenac.

COX-2-remmers

COX-2-remmers vormen een relatief nieuwe groep pijnstillers die verwant zijn aan NSAID's en ook maagklachten kunnen veroor-

zaken. Een ander nadeel is dat ze het risico op hartklachten en beroertes vergroten. Vioxx is vanwege dit risico in 2004 zelfs van de markt gehaald. Pijnstillers in deze categorie zijn onder andere etoricoxib en celecoxib.

Opiaten

Opiaten zijn pijnstillers die op het centraal zenuwstelsel werken en zorgen voor vermindering van alle pijnprikkels. Ze heten opiaten omdat sommigen zijn afgeleid van opium, of synthetische medicijnen zijn met opiumachtige eigenschappen. Ze moeten voorzichtig worden gebruikt, vanwege de vele bijwerkingen - zoals misselijkheid, duizeligheid, sufheid en obstipatie. Bij langdurig gebruik treedt een verslavend effect op en kunnen ze minder goed gaan werken. Voorbeelden van opiaten zijn tramadol, fentanyl, morfine en codeïne.

“Curaçao moet nog veel
leren over RSI”

RSI op Curaçao?

Tot onze grote verrassing meldt zich een nieuw lid. Hij komt ook uit het Koninkrijk der Nederlanden, maar dan wel van ver weg: Arthur Nivillac woont namelijk op Curaçao!

We zijn natuurlijk erg benieuwd wie Arthur is, waarom hij lid wordt en hoe de RSI-situatie op Curaçao is. Omdat het budget van de vereniging - helaas voor mij - geen bezoek aan Curaçao toestaat, zullen we het moeten doen met een digitaal interview. Allereerst vragen we hem iets over zichzelf te vertellen.

Dit is Arthur

Ik heb zelf geen RSI-klachten, maar heb beroepsmatig te maken met mensen die dat wel hebben. Ik ben opgeleid tot algemeen maatschappelijk werker aan de Hogeschool Groningen en heb een specialisatie bedrijfsmaatschappelijk werk gedaan. Daarna heb ik een opleiding tot specialist in veiligheid, gezondheid en welzijn aan de Universiteit van Amsterdam gevolgd.

Na mijn studie heb ik een aantal jaren gewerkt bij een arbodienst op Curaçao. Sinds vier jaar heb ik mijn eigen arbodienst, genaamd Optima. We werken voor werknemers en werkgevers op Curaçao, de BES-eilanden - Bonaire, Sint Eustatius en Saba - en sinds kort ook Suriname. Het Optima-team bestaat uit een arboarts, bedrijfsarts, bedrijfsmaatschappelijk werker, arboconsultant, HR-specialist, arbeidshygiënist/ergonoom, arbeidspsycholoog en een verzuimcontroleur.

Waarom ben je lid geworden?

Optima is lid geworden van de RSI-vereniging om verschillende redenen. Om te beginnen is het als arbodienst heel verstandig

om aan te sluiten bij jullie vereniging, om expertise te delen en ervaring en informatie met elkaar uit te wisselen. We kunnen veel van elkaar leren. Samen kunnen we proberen Curaçao bewuster te maken van RSI; niet alleen bij het diagnosticeren, maar ook wat betreft begeleiding, de aanpassing van arbeidsomstandigheden, onderzoek, enzovoorts. Curaçao is nog niet ver wat betreft aandacht voor RSI: het eiland kent wel patiëntenverenigingen voor onder andere kanker, diabetici en alzheimer, maar niet voor RSI.

Komen RSI-klachten op Curaçao veel voor?

Ja, klachten komen voor bij beroepsgroepen in de ICT, bij schoonmaakpersoneel in hotels en op werkplekken die nog niet volledig zijn geautomatiseerd - waar werknemers nog veel handmatig moeten doen. Ik ben ook bekend met een paar werknemers die zijn afgekeurd wegens RSI-klachten. Het verzuim op Curaçao is vrij hoog wanneer het aankomt op RSI-achtige klachten. Werkplekken worden niet altijd goed aangepast en de werkmiddelen voldoen niet altijd aan de norm. Er is weinig voorlichting over preventie van RSI tijdens de uitoefening van risicovolle taken.

RSI wordt op Curaçao nog niet zo breed bekeken als jullie dat doen. Het gaat meestal om mensen met arm- of polsclachten. Als vereniging hebben jullie het over RSI/KANS: dat zijn diagnoses die wij nog niet maken. Daarnaast worden klachten op Curaçao vrij snel in een medische hoek gestopt. Er wordt nauwelijks uitgezocht waarom het zover is gekomen; wij medicaliseren vrij snel.

Arbo-wetgeving

In ons bedrijf streven wij naar een bredere aanpak. Wanneer mensen met RSI-achtige klachten bij ons komen, worden ze door de bedrijfsarts begeleid met behulp van protocollen. Daarnaast brengen we een bezoek aan de werkplek en wordt de persoon doorverwezen naar een fysiotherapeut. Wij hebben hier geen echte arbo-wetgeving. Sommige regels en wetten van Nederland gelden ook voor Curaçao, maar andere weer niet. Vakbonden hebben op Curaçao veel invloed, maar helaas geven zij geen prioriteit aan arbeidsomstandigheden: zij moeten meer bijscholing krijgen in arbogereleerde onderwerpen.

Onderzoek naar arbeidsomstandigheden

Er moet meer onderzoek gedaan worden naar arbeidsomstandigheden - dat ontbreekt hier. Sinds twee maanden heeft Optima een onderzoeksteam geïnstalleerd. Zo zijn wij bezig een Nationale Enquête naar arbeidsomstandigheden op Curaçao

op te zetten, met als onderdeel RSI-klachten. Wij hopen, mede door ons aan te sluiten bij de RSI-vereniging, steun te krijgen voor onderzoeken. Die moeten uitgevoerd worden om een beter beeld te krijgen van oorzaken en begeleiding van RSI-klachten. Wij willen een ‘awareness-campagne’ starten, om werknemers

“Wij medicaliseren snel”

en werkgevers bewuster te maken van RSI en hoe ze met de klachten omgaan. Met ons advies- en opleidingsbureau willen wij trainingen en voorlichting aanbieden om werkgevers, werknemers en vakbonden te bereiken. Voor zover ik weet, zijn wij het enige bedrijf op Curaçao dat zich op deze manier bezig wil houden met RSI. Optima zou graag steun krijgen van de vereniging om een goede voorlichtingscampagne op poten te zetten.

Want ...

Curaçao moet nog veel leren over RSI. Er moet meer aandacht komen voor voorlichting en preventie, net als voor degenen die al met klachten rondlopen; betere arbeidsomstandigheden, meer aandacht voor ergonomie en meer aandacht voor repeterende functies.

Tekst: Egbertien Martens

Curaçao staat bekend om het grote aantal stranden en trekt daardoor veel toeristen aan. Het is een tropisch eiland in de Caribische zee en is 444 km² groot; een autonoom land binnen het Koninkrijk der Nederlanden. De hoofdstad is Willemstad en beslaat ongeveer een derde van het hele eiland. Er wonen circa 156.000 mensen van diverse origine: de meerderheid is Creool. Verder wonen er veel mensen met een gemengde Afrikaanse en Europese afkomst. Er wonen in totaal 102 verschillende nationaliteiten. De officiële talen zijn Nederlands, Papiaments en Engels.

Tijdelijk werk: recht op een goede werkplek?

Je bent door je werkgever uitgeleend aan een ander bedrijf om daar een klus te doen. Of je werkt via een uitzendbureau of als zzp'er bij een bedrijf. Wie is er dan verantwoordelijk voor je werkplek en aansprakelijk voor de schade die je door je werk oploopt?

Ben je in vaste dienst van een bedrijf, of heb je daar een contract voor een bepaalde tijd? Dan is duidelijk dat je werkgever verantwoordelijk is voor een goede werkplek, zodat je daar niet ziek van wordt. Mocht dat toch gebeuren, dan kun je die werkgever aansprakelijk stellen. Maar, als je via een uitzendbureau werkt of uitgeleend bent door je baas, wie heeft dan die verantwoordelijkheid: je eigen werkgever, de werkgever waar je tijdelijk werkt, of jijzelf? En geldt die verantwoordelijkheid voor een goede werkplek ook als je zzp'er bent?

“Een werkgever hoort een goede gastheer te zijn en ervoor te zorgen dat je niet ziek wordt door het werk dat je doet.”

Gedeelde verantwoordelijkheid

Wanneer je je werk als zzp'er uitvoert, of voor een andere dan je eigen werkgever, dan is de verantwoordelijkheid voor je werkplek gedeeld. Dat wil zeggen dat jullie samen verantwoordelijk zijn voor jouw werkplek: je eigen werkgever, de werkgever waar je tijdelijk werkt of voor wie je als zelfstandige een klus doet én jijzelf. Zzp'ers en werknemers die op dezelfde plek werken zijn op dezelfde manier door de wet beschermd (1). Een werkgever hoort een goede gastheer te zijn en ervoor te zorgen dat je niet ziek wordt door het werk dat je doet.

Je zult zelf aan de bel moeten trekken bij je tijdelijke baas als je (RSI-)klachten krijgt, bijvoorbeeld omdat de werkplek voor jou persoonlijk niet goed is ingericht. Je moet de tijdelijke werkgever wel de kans geven om daar iets aan te doen. Doet hij dat niet, meld het dan bij je eigen werkgever, die kan misschien bemiddelen. Samen moeten jullie een oplossing vinden.

Je bent zelf verantwoordelijk voor het gebruiken van de hulpmiddelen die je krijgt. Krijg je een verstelbare stoel en instructies hoe je die goed moet instellen, maar doe je dat vervolgens niet, dan kun je de werkgever later niet aansprakelijk stellen voor schade - geen rechter zal die claim toewijzen.



Wettelijke regelingen arbeidsomstandigheden

Aan welke voorwaarden moet een goede werkplek voldoen?

De algemene bepalingen staan in de Arbowet (2). De regels waar werkgevers zich aan moeten houden staan in het Arbobesluit (Arboportaal - 3) en die regels zijn verder uitgewerkt in de Arboregeling (4).

De werkgever aansprakelijk stellen

Is je werkgever nalatig geweest en ben je ziek geworden door het werk? Als je je werkgever aansprakelijk wilt stellen voor geleden schade, dan moet je goed kunnen aantonen dat dat grotendeels is veroorzaakt door je werk(-omstandigheden). Je moet kunnen aantonen dat je werkgever zijn zorgplicht niet is nagekomen. Die zorgplicht is vastgelegd in Artikel 658 van het Burgerlijk Wetboek - Boek 7 (5). Dat is niet eenvoudig. Je moet bewijzen dat je schade lijdt en dat er een verband is tussen die schade en je werk. Als je een werkplek hebt die aan alle eisen voldoet, je voldoende afwisseling in je werk hebt, de werkdruk niet te hoog is en je regelmatig kunt pauzeren, dan heeft je werkgever aan zijn verplichtingen voldaan. In dat geval wordt het moeilijk om te bewijzen dat de schade door je werk komt.

Zelfs als jij wel kunt bewijzen dat de schade door je werk is ontstaan, dan zal je werkgever er misschien alles aan doen om dat verband te ontkrachten, oftewel de bewijslast om te keren. Dat wil zeggen dat je werkgever zal proberen aan te tonen dat hij wel aan alle verplichtingen heeft voldaan, of dat jouw klachten ook een andere oorzaak kunnen hebben. Hij zal mogelijk proberen aan te tonen dat je roekeloos bent geweest. Je werkplek bij je werkgever voldoet aan alle eisen, maar hoe zit dat als je na werktijd thuis op je computer, laptop, tablet of andere apparaten verder werkt? Heb je dan ook een goed ingerichte werkplek of hang je dan over de leuning van de bank in een slechte houding? Of ben je fanatiek aan het gamen of urenlang met je smartphone bezig? Of heb je een perfectionistisch karakter, kun je nooit 'nee' zeggen en gun je jezelf nauwelijks rust? Je kunt niet alleen op of door je werk stress hebben, dat kan ook in een privésituatie - of beide.

“Je bent zelf verantwoordelijk voor het gebruiken van de hulpmiddelen die je krijgt.”

Verjaringstermijn

Schade door een beroepsziekte moet je binnen vijf jaar nadat je de klachten krijgt indienen als schadeclaim. Je kunt voor het verstrijken van de verjaringstermijn een brief naar je werkgever sturen om die verjaring tegen te houden, een zogeheten 'stuitingsbrief'. Je moet dat, als je een letselschadezaak wilt beginnen, wel elke vijf jaar herhalen.

Juridische hulp

Wie lid is van een vakbond kan daar juridische hulp aanvragen. Bij de FNV is dat het Bureau Beroepsziekten FNV. Ben je geen lid van een vakbond? Zorg dan voor een goede rechtsbijstandsverzekering.

Tekst: Corinne Travail

Foto: National Archives and Records Administration

Bronnen: CNV Dienstenbond (antwoord op vraag via e-mail)

Themadossier Arbo Rendement, 31 januari 2016

Link(s):

- (1) Arbowet en zzp'er: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zelfstandigen-zonder-personeel-zzp/inhoud/zzp-en-de-arbowet>
- (2) Arbowet: <http://www.arboportaal.nl/externe-bronnen/inhoud/wetgeving/arbeidsomstandighedenwet>
- (3) Arbeidsbesluit: <http://www.arboportaal.nl/externe-bronnen/inhoud/wetgeving/arbeidsomstandighedenbesluit>
- (4) Arboregelingen: <http://www.arboportaal.nl/externe-bronnen/inhoud/wetgeving/arbeidsomstandighedenregeling>
- (5) Artikel 658 van het Burgerlijk Wetboek - Boek 7: http://wetten.overheid.nl/BWBR0005290/2016-04-01#Boek7_Titeldeel10_Afdeling6_Artikel658

Tip: houd zelf een dossier bij. Wanneer heb je jouw klachten gemeld? Wat heeft de tijdelijke werkgever met je melding gedaan? Communiceer bij voorkeur schriftelijk, neem telefoongesprekken op, laat afspraken op papier zetten, bewaar die goed en maak foto's van je werkplek - om later te kunnen bewijzen dat die niet voldeed.

Oproep

Positieve ervaringen op de werkvloer gezocht!

RSI'ers en werkgevers zitten niet altijd op één lijn. Maar er zijn gelukkig ook positieve ervaringen op de werkvloer: werkgevers die je de rust en ruimte geven om te herstellen, die je klachten serieus nemen en die veel aan voorlichting en preventie doen.

Heb jij positieve ervaringen met een bedrijf? Meld je dan via mediaredactie@rsi-vereniging.nl. Wij zijn namelijk bezig met een nieuwe rubriek om juist deze bedrijven in het zonnetje te zetten!

Schema Arbowet-Arbobesluit-Arboregeling



Pauzes bij computerwerk: doen?

”Vijf redenen waarom pauzesoftware niet werkt”. Deze intrigerende titel verschijnt in mijn mailbox. Laat ik nou altijd gedacht hebben dat pauzesoftware een belangrijk hulpmiddel is om RSI-klachten te voorkomen en onder controle te houden - ook al kunnen die pop-ups soms best irritant zijn. De bron van deze informatie is niet helemaal onbevooroordeeld: de afzender is namelijk een leverancier die een alternatief voor pauzesoftware heeft ontwikkeld. Reden genoeg om zelf op onderzoek uit te gaan.

Wat zegt de literatuur over pauzes en computerwerk?

Er is veel onderzoek gedaan dat de effectiviteit van pauzes bij computerwerk aantoonst; een aantal referenties vind je onderaan dit artikel. De conclusies zijn onder meer dat pauzes een positief effect hebben op spiervermoeidheid, oogvermoeidheid en productiviteit. Bijvoorbeeld bij datatypistes: vier extra pauzes van vijf minuten gedurende de werkdag leidden tot minder ongemak en pijn. Tegelijkertijd nam de productiviteit toe, waardoor de tijd voor de pauzes ruim werd gecompenseerd. Uit onderzoeken en overzichtsartikelen blijkt het trouwens niet veel uit te maken of de pauzes bewegend of zittend worden doorgebracht, zolang er maar gepauzeerd wordt.

Micropauzes versus langere pauzes

Pauzesoftware geeft aan wanneer een computergebruiker moet pauzeren. Bij de meeste software is het pauzeregime onder meer afhankelijk van typensnelheid en aanwezigheid van RSI-klachten. Micropauzes zijn kort: vijf tot tien seconden. Langere pauzes duren meestal vijf tot tien minuten. Bij het Erasmus Medisch Centrum is onderzoek gedaan naar de natuurlijke pauzeritmes van computerwerkers en het effect van toegevoegde pauzes door pauzesoftware. Uit deze en andere onderzoeken blijkt dat computerwerkers uit zichzelf al veel micropauzes nemen tijdens een werkdag. Het gebruik van pauzesoftware leidt slechts beperkt tot extra micropauzes; bovendien introduceert de software de pauzes meestal rondom het moment dat iemand uit zichzelf al zou pauzeren. Bij langere pauzes is het een ander verhaal: pauzesoftware leidt in dat geval tot flink meer langere pauzes, die veel eerder worden aangekondigd dan dat iemand uit zichzelf zou pauzeren.

Waarom werkt pauzesoftware (niet)?

Stefan Ilmker heeft eerder een proefschrift geschreven over computergebruik en RSI-klachten en werkt nu bij een bedrijf dat zich ‘Kennispartner in gezond werken’ noemt. Hij is de auteur van het artikel over de vijf redenen waarom pauzesoftware niet zou werken. Eén reden is dat micropauzes – in tegenstelling tot langere pauzes - niet essentieel zijn. Ook vinden gebruikers de kortere pauzes storend en negeren ze die regelmatig. Andere redenen zijn dat mensen zonder klachten de meldingen, onderbrekingen en de nadruk op informatie over mogelijke klachten irritant vinden en daarom de software niet gebruiken. Ook stelt Ilmker dat managers de invoering van pauzesoftware niet altijd steunen, omdat ze met een ander werkritme zelf geen last hebben van langdurig computerwerk en RSI-klachten.

Conclusie over pauzesoftware

Het meeste onderzoek over de effectiviteit van pauzes bij computerwerk is gericht op langere pauzes, van vijf minuten of meer. Hiervan is een positief effect op (spier)vermoeidheid

en ogen aangetoond. Over het effect van micropauzes is veel minder bekend. Gecombineerd met het feit dat pauzesoftware weinig micropauzes toevoegt aan het natuurlijke pauzeritme van computerwerkers, is pauzesoftware voor micropauzes dus wellicht overbodig.

Het effect van langere pauzes op RSI-klachten is wél goed onderbouwd. Pauzesoftware voegt bovendien gedurende de werkdag langere pauzes toe op momenten dat computerwerkers die niet uit zichzelf nemen. Voor langere pauzes lijkt een vorm van pauzesoftware dus wél zinvol om RSI-klachten te helpen voorkomen, of onder controle te houden.



Tijd voor pauze

Tekst: Sandra Oudshoff

Foto's: Kormoran, Sandra Oudshoff

Bron: www.ergodirect.nl/kennisartikelen/5-redenen-waarom-pauzesoftware-niet-werkt/

Referenties: A field study of supplementary rest breaks for data-entry operators. Galinsky T.L., Swanson N.G., Sauter S.L., Hurrell J.J., Schleifer L.M., Ergonomics 2000 May; 43(5): 622-38.

Supplementary breaks and stretching exercises for data entry operators: a follow-up field study. Galinsky T., Swanson N., Sauter S., Dunkin R., Hurrell J., Schleifer L., 2007. Am J Ind Med, Jul; 50(7): 519-27.

Effect of Different Types of Rest-Break Interventions on Neck and Shoulder Muscle Activity, Perceived Discomfort and Productivity in Symptomatic VDU Operators: A Randomized Controlled Trial. Nakphet N., Chaikumarn M. & Janwantanakul P., 2014. International Journal of Occupational Safety and Ergonomics, 20:2, 339-353.

The effects of pause software on the temporal characteristics of computer use. Slijper H.P., Richter J.M., Smeets J.B.J. & Frens M.A., 2007. Ergonomics Volume 50, Issue 2, 178-191.



iPads in plaats van werkboekjes

In Nederland zijn er inmiddels 25 zogenaamde Steve JobsScholen, vernoemd naar de inmiddels overleden Apple-topman. De door hem ontwikkelde iPad vervangt op deze scholen het traditionele werkboekje. Hoe gaat dat in zijn werk? Licht het gevaar van ‘tabletnekken’, ‘gamebocheltjes’ of ‘iPad-armen’ niet op de loer? Orthopedisch chirurg Piet van Loon waarschuwt daarvoor. Kan Tijl Rood, adviseur en begeleider van de Steve JobsScholen, zijn zorgen wegnemen?

Lang leve de vooruitgang?

Piet van Loon maakt zich zorgen: “Ik ben vanuit het vakgebied van de orthopedie - wat oorspronkelijk een vak was rond de goede uitgroei van het kinderlichaam - gaan waarschuwen voor de effecten van te veel zitten, te veel verkeerd zitten en het nauwelijks ontwikkelen van andere motoriek dan die van de duimen”.

Steve JobsScholen zijn scholen die helemaal uitgerust zijn voor het digitale tijdperk. “Wij denken dat in de toekomst schrijven een minder belangrijke plaats zal innemen, vanwege toenemen de digitalisering. De toetsen en veegtechniek vervangen het schrijven tegenwoordig steeds meer”, zegt Tijl Rood. Kinderen werken op een Steve JobsSchool gemiddeld “tussen anderhalf en twee uur, verdeeld over de dag” met een iPad. “Op onze scholen wordt met tijdseenheden van 30 of 45 minuten gewerkt. Bijvoorbeeld: een halfuur taal of rekenen, of 45 minuten aan een project werken. De leerkracht bewaakt de tijd. De kinderen kiezen zelf wanneer ze welke activiteit doen. Wij kiezen in ons concept bewust voor veel vrijheid bij leerlingen, dus ook voor een eigen verantwoordelijkheid. Eens in de zes weken worden in een gesprek met kind, leerkracht en ouders leerdoelen geëvalueerd en nieuwe leerdoelen vastgesteld. Alle afspraken worden digitaal in hun agenda vastgelegd.”

Slechte houding

“Het is onmogelijk de technologie buiten de deur te houden”, zegt Van Loon: “Maar, we moeten ervoor waken dat er geen

gezondheidsschade optreedt. Daar zijn ouders, scholen, artsen en overheid voor verantwoordelijk. De negatieve invloed van zitten - en vooral onderuit zitten - is nu de allergrootste zorg van de medische wereld. Het verkeerd uitgroeien van een kinderlichaam, door een slechte houding, heeft verstrekende gevolgen in de volwassenheid. Méér dan veertig procent van de jongeren heeft rugklachten; dat kan toch niet de bedoeling zijn van de opvoeders!?”

RSI is bijvoorbeeld zo’n verstrekend gevolg. Van Loon: “RSI is een van de vele verschijningsvormen van een niet goed ontwikkelde lichaamshouding, naast gebrek aan conditie van de spieren die ons rechtop laten staan, lopen en zitten. Vrijwel alle klachten aan armen en schouders zijn gebaseerd op het voorover zakken van de rug en nek. Vooral de zenuwbanen vinden het niet prettig in een lichaam met een verkeerde houding; dan gebeuren inwendig altijd vervelende dingen die pijn kunnen opleveren. Dat deze klachten ook al op jonge leeftijd spelen, verbaast me niet. Dat intensiever tabletgebruik hieraan bijdraagt is duidelijk als tabletten op school zwaarder tellen dan andere lesvormen - zoals naar de leerkracht luisteren, op het bord kijken of in een schrift aan een tafel werken”.

Ontwikkeling hersenen

Niet alleen de houding, maar ook de ontwikkeling van de hersenen heeft baat bij het ‘ouderwetse’ schriftwerk: “Het volledig driedimensionaal leren schrijven - waar juist almaar oefenen



en verbeteren 'kunst baart' - levert ons leervermogen in de hersenen heel belangrijke input, waar we later heel veel gebruik van maken. Het door fijne motoriek op en neer laten bewegen van alle zenuwuiteinden in de hand geeft een goede impuls aan de ontwikkeling van de hersenen, waar al deze zenuwbanen samenkomen. Alle zenuwcellen die groeien hebben dus behoefte aan 'rekken en strekken'. Het kleine verschil in houding, fijne en grove motoriek tussen dit schooltype en de 'klassieke school' is daarom wel degelijk van groot belang: als je de uren, weken, maanden en jaren gaat optellen en beseft dat een kinderli-chaam, voor goed groeien, juist weg moet blijven bij stilzitten en voorovergebogen zitten".

Piet van Loon vraagt zich ook af: "Wat zijn de effecten op gedrag en sociale vaardigheden als jonge kinderen minder fysiek, en mogelijk ook minder met elkaar bezig zijn? Zijn er extra com-penserende oefeningen, bijvoorbeeld op houdingsverbetering gerichte gymnastiekles? Is er ook bijscholing in het ontwikkelen van de fijne motoriek? Leidt een anderssoortige immobiliteit van kinderen op deze school niet tot meer, in plaats van minder gezondheidsproblemen?"

Grote variatie in meubilair

Kinderen op de Steve JobsSchool zijn "niet minder fysiek en sociaal bezig, maar meer", zegt Tijn Rood. "Ons beleid is dat er een grote mate van variatie in meubilair moet zijn; voor zittend,

staand en liggend werken. Daarom hebben wij rechte stoelen en tafels, stoelen met schuine rugleuning, zitzakken en banken. Kinderen kiezen zelf hun werkplek/zitvorm en wisselen dat af naar behoefte. Wij gaan ervan uit dat leerlingen die houding kiezen waarin zij het lekkerst kunnen zitten, liggen en staan. En aangezien zij sterk de behoefte hebben om te bewegen, veran-deren ze regelmatig uit zichzelf van houding".

"Bovendien heeft de iPad een uitklapbare standaard, zodat het hoofd minder gebogen hoeft te worden. Daarnaast is het zo dat de kinderen bij wisseling van activiteit naar een ander lokaal lopen, want de leerkrachten blijven in hun lokaal zitten. Op traditionele basisscholen blijven kinderen nagenoeg de hele dag in hetzelfde klaslokaal en blijven ze op dezelfde stoel zitten".

Schrijven, Ministeck en gymnastiek

Volgens Rood leidt het iPad-gebruik op de Steve JobsScholen niet tot overbelasting van de duimen: "Omdat kinderen deze niet heel intensief gebruiken. Dit komt bij games wel voor, maar niet bij de educatieve toepassingen". Het traditionele schrijven wordt nog steeds onderwezen. Rood: "Ouders kiezen voor hun kinderen of ze met verbonden letters leren schrijven, of in blok-schrift. Dat laatste gaat sneller. Negentig procent van de ouders kiest voor het aanleren van het verbonden schrift, waarbij met dezelfde boekjes wordt gewerkt als op andere scholen. Ook via andere activiteiten kan de ontwikkeling van de fijne motoriek

bevorderd worden; bijvoorbeeld bij punniken of werken met Ministeck - kleine stukjes mozaïek."

Volgens Tijn blijkt uit onderzoek van de Hogeschool van Amster-dam - domein Gezondheid, Bewegen, Sport - dat kinderen op een Steve JobsSchool meer bewegen dan op een andere school. Rood: "De leerlingen krijgen gymnastiekles, meestal twee keer per week. De wet schrijft minimaal 90 minuten per week voor. Bij ons staat meer gymnastiekles geprogrammeerd, zodat leer-lingen die deze activiteit willen of moeten volgen - omdat dit in hun doelen staat - hier ook meer aan deel kunnen nemen".

Software in het geheugen

Helemaal nieuw zijn de zorgen om de houding van kinderen trouwens niet. Van Loon: "De eerste pedagogen maakten zich al zorgen over de immobiliteit van kinderen die naar school gingen. Zo zette Maria Montessori al vanuit haar geneeskun-dige blik - ze was kinderarts - de biologie en de lichamelijke gezondheid voorop". Al past ook de geneeskundige blik zich aan op het digitale tijdperk, zo blijkt uit Van Loons woorden: "Ons centraal zenuwstelsel werkt precies als een computer, maar als de CPU van een kind - hersenstam, kernen, kleine hersenen en ruggenmerg - niet door vrijuit spelen en bewegen goed wordt opgebouwd, dan moeten we niet raar staan te kijken dat de verwerking van data - wat we zien, voelen, et cetera - niet goed door de software in het geheugen wordt verwerkt".

En daar is Tijn Rood het "helemaal mee eens".

Wat is een Steve JobsSchool?

Op initiatief van Maurice de Hond is in 2012 de stichting *Onder-wijs voor een Nieuwe Tijd* (O4NT) opgericht. O4NT ontwikkelde het concept voor de Steve JobsScholen. Uitgangspunten zijn:

- Maximaal ontwikkelen van talenten van kinderen.
- Aanleren en ontwikkelen van vaardigheden als omgang met digitale media, creativiteit, innovatief en kritisch denken, problemen oplossen, communicatie, samenwerken, aanpassingsvermogen, leiderschap, sociale en motorische vaardigheden.
- De school is vijftig weken per jaar open: maandag tot en met vrijdag, van 8.30 uur tot 18.30 uur. Virtueel is de school 24 uur per dag, zeven dagen per week voor alle leerlingen via hun iPad geopend.
- Ouders spelen een belangrijke rol bij het leren op school.

Tekst: Egbertien Martens

Foto's: Steve JobsSchool.nl en David Finato

*Bronnen: www.mens-en-samenleving.info/nl/pedagogiek
www.o4nt.nl*

PJM van Loon e.a.: "Wat zitten met de kinderrug doet" in Beweegreden, augustus 2015

PJM van Loon: "Wereld Osteoporose dag, bewegen en houding" in Osteoporose Nieuws, oktober 2014

Doeke Post: "Rugproblemen bij kinderen, een oud probleem maar heel actueel" in Leeuwarder Courant, april 2016

M. Effting: "Jongeren gamen zich letterlijk een bochel" in de Volkskrant, 7 augustus 2013

Link: www.caretomove.nl

Mobielstaren

Mensen die op straat voortdurend op hun mobieltje staren: die vind je niet alleen in Nederland, maar ook in Stockholm. Twee Zweedse ontwerpers hebben daarom dit verkeersbord gemaakt. Zij willen voetgangers waarschuwen om niet alleen op hun telefoon te kijken, maar ook aandacht te besteden aan wat er op straat gebeurt. Maar, wie alleen op zijn mobieltje kijkt, ziet dit (onofficiële) verkeersbord over het hoofd. Het stond er dan ook al een tijdje, voor het werd opgemerkt ...

Tekst: Corinne Travail

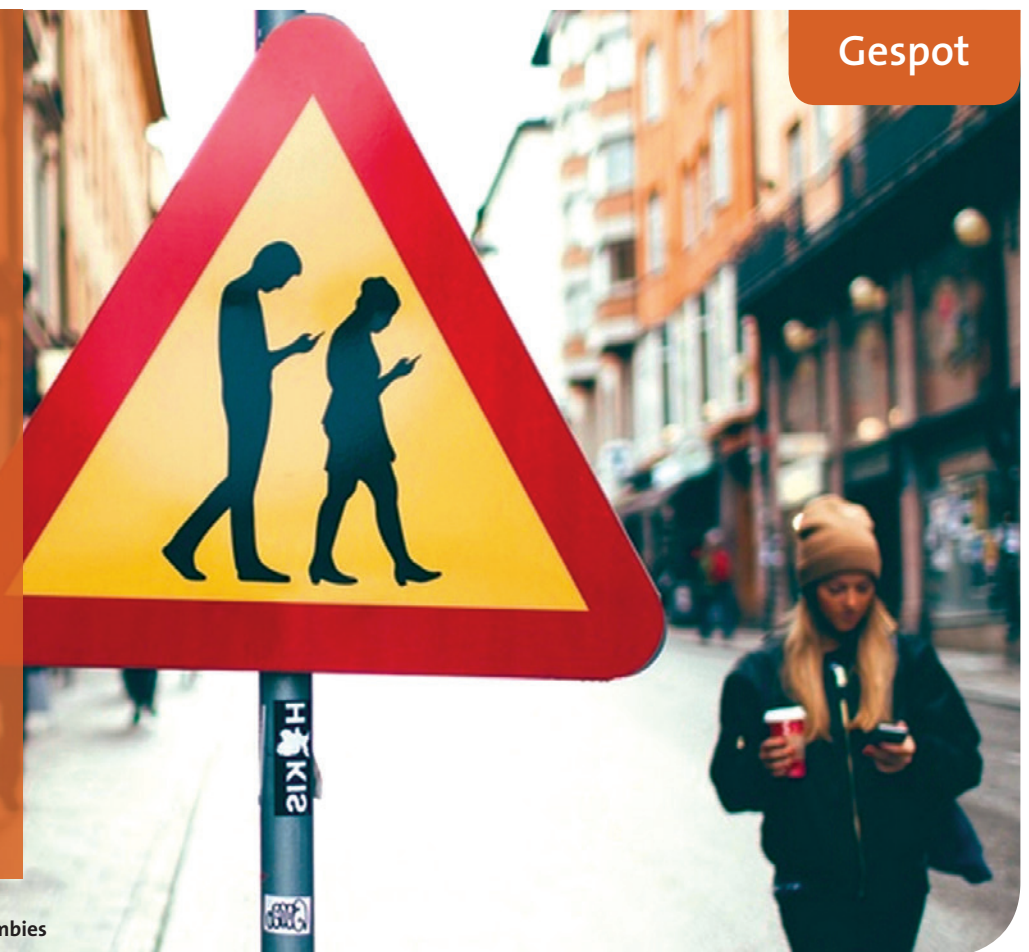
Foto: Jacob Sempler en Emil Tiismann

Bron: De Volkskrant, woensdag 10 februari 2016

Link: www.jacobandemil.com

Smombies, oftewel: Smartphone-zombies

Gespot



Het zit niet tussen de oren, maar in het systeem tussen lichaam en geest

Recensie van Marten Klavers *Zakendoen met emoties*

Toen ik jaren geleden herstellende was van zware RSI, liep mijn baas mijn werkkamer binnen. “RSI blijkt toch vaak wel psychisch te zijn, hè,” zei hij. Ik voelde me aangevallen en begon een verhaal over de noodzaak van ontspanning, belasting en belastbaarheid. Maar, hij was alweer verdwenen. Ondertussen werkte ik met een haptotherapeute aan onverwerkte emoties - gelukkig met resultaat.



Auteur Marten Klaver

Zakendoen met emoties van Marten Klaver gaat over SOLK: Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten, zoals chronische lage rugpijn, fibromyalgie en complex regionaal pijnsyndroom. Als ik Marten Klaver persoonlijk benader, bevestigt hij wat ik al dacht: “Ja, ik reken RSI ook onder de SOLK”.

Hersenscans laten verschillen zien

Functionele MRI-scans bij patiënten met SOLK laten zien dat bij chronische pijn het limbisch systeem op bepaalde plekken actiever is. Het limbisch systeem is een deel van het brein dat betrokken is bij emotie, motivatie, genot en het geheugen.

Klaver, opgeleid als neuroloog en psychiater, beschrijft in het boek hoe onverwerkte emoties tussen ons lijf en onze geest in dit limbische systeem terecht komen en daar chronische klachten veroorzaken - zogeheten stressoren. Door met stressortherapie de onverwerkte emoties weer bewust te maken, kunnen ze worden verwerkt en verdwijnt de klacht.

Onderzoek door psychosomatische therapeuten naar het effect van stressortherapie bij 62 patiënten met SOLK, laat zien dat 85 procent van de patiënten significan-

te verbeteringen ervaart. Maar liefst 90 procent is tevreden over de behandeling. In het onderzoek is gebruik gemaakt van standaardvragenlijsten.

Perfectionisme is geen persoonskenmerk, maar een gewoonte die te veranderen is

Veelvoorkomende oorzaken van SOLK zijn perfectionisme, een negatief zelfbeeld - er niet mogen zijn - en je flink willen houden. Uit eerder onderzoek is naar voren gekomen dat dit kenmerken zijn van mensen met RSI-klachten. Klaver noemt deze eigenschappen geen persoonskenmerken, maar gewoontes die te veranderen zijn met goed zelfmanagement.

Door te onderzoeken welke onverwerkte emotie oorzaak is van de klachten en wat dat doet voor het denken, oftewel cognitie, de bijbehorende emoties en het gedrag – samengevat als CEG - kan de patiënt ‘zakendoen’ met de emotie en wordt de klacht aangepakt.

Niet wetenschappelijk getest

Klaver geeft zelf aan dat delen van zijn boek niet wetenschappelijk te testen zijn; daarvoor schieten de mogelijkheden van hersenonderzoek tekort. Het onderzoek naar het effect van stressortherapie gebruikte ook geen controlegroep. Voor de wetenschappelijke conclusie van dit onderzoek, dat er aanwijzingen zijn voor de werkzaamheid van de therapie, is dus geen bewijs.

Wat mijn indruk is van dit boek, gecombineerd met recente proefschriften die ik heb gelezen en mijn eigen ervaringen? Het klinkt allemaal zeer aannemelijk; als ik nu nog klachten zou hebben, zou ik zeker contact opnemen met een psychosomatische oefentherapeut om te onderzoeken welke emotie er achter mijn klacht zit.

Tekst: Hanneke Dijkman, www.een10voorwerkgeluk.nl

Foto's: Uitgeverij SWP, Marten Klaver

Bron: *Zakendoen met emoties. Limbische verklaring en cognitieve emotieve behandeling bij SOLK*, Klaver M., 2015. Uitgeverij SWP Amsterdam.

Referenties:

The Neural Correlates of Shoulder Apprehension: A Functional MRI Study. Shitara H. et al, 2015. PLoS One, Sep. 9.
Functional magnetic resonance imaging in primary writing tremor and writer's cramp: A pilot study. Sahni H., Jayakumar P.N. and Pal P.K, 2010. Ann Indian Acad Neurol, Jul-Sep; 13(3): 192–197.

Onderzoek naar het effect van stressortherapie door psychosomatische therapeuten bij patiënten met SOLK. Klaver, M., 2013. *Beweegreden*, november.
Effectiveness of a self-management program for employees with complaints of the arm, neck and/or shoulder. Hutting, N., 2015. HAN University of Applied Sciences.

Links:

<http://limbischeverklaring.nl>
<http://www.pen-als-lotgenoot.nl/verhaal/44/een-zelfverzieker-met-rsi->



RSI-moment in de bus

Het is uitzonderlijk druk. De bus vanaf de luchthaven zat al vol toen ik instapte; allemaal mensen met koffers die stoelen bezetten en het gangpad blokkeren. Zo opgelucht als ik was toen ik een zitplaats vond, zo opgelaten voel ik me nu. Want er stapt een bejaarde vrouw in, die moedeloos de volle bus in tuurt. Ik vind dat ik moet opstaan en mijn plek moet aanbieden. Maar ja, dan kan ik net zo goed uitstappen en teruggaan naar huis, in plaats van naar mijn werk te gaan. Twintig minuten staan en mezelf vasthouden in een draaiende, schuddende stadsbus is funest voor mijn rug en armen. Omdat ik vol in het zicht van de oudere dame zit, voel ik me extra ongemakkelijk. Ik kan haar niet negeren; ze heeft me al zien kijken. Hoe ga ik me hier op een charmante manier uit redden? Dan heb ik de oplossing. Schuin tegenover me zit een jongeman. Met mijn liefste glimlach wijs ik hem op de vrouw en vraag hem of hij haar zijn plek aan wil bieden. Ik verklaar dat ik dat zelf wel wil doen, maar nogal last van mijn rug heb. Het werkt. Hij kijkt naar haar om, gebaart en staat op.

Ik kan ontspannen. De dame kan gaan zitten, de jongen heeft een goede daad verricht en ik heb mijn zitplaats nog. Iedereen blij!

Tekst: Vera Altena

Foto's: Karin Jansen



George

Pareltjes van George

George, inmiddels zes jaar lang mede-eigenaar van een RSI-mama, deelt van af nu pareltjes met jullie: al die kleine wijsheden die het leven van zijn mama en andere RSI'ers even makkelijker, liever, leuker of inzichtelijker maken. Met post is hij nog steeds hartstikke blij en ook daar zal hij vast heel veel pareltjes uit weten te halen. George mailen?

Dat kan: vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl.

De stoel van oma

Laatst was ik bij oma en opa. Oma heeft niet - zoals opa - een behaaglijke, luie stoel: oma heeft een keukenstoel om op te zitten! Als je haar vraagt of ze niet liever een luie stoel zou willen hebben, roept ze: ‘Luie stoel? Luie stoel? Wat moet ik nou met een luie stoel!? Daar word je lui van! Daar ga je de hele dag in zitten en dan ga je nooit meer bewegen!’

Niet doen dus. Pak liever een hard, krakkemikkig ding om overmatig zitten te voorkomen. Wat een briljante anti-RSI-tip van oma!

Tekst: George Hill

Foto's: Kay Hill

Bron: Oma



Ssst ... niet aan oma vertellen hè?

Relax! Deel 3: Wandelen in de buitenlucht.



Na de klusmarathon in het vorige nummer hebben onze helden besloten dat het tijd is om de benen te gaan strekken. Verschillende onderzoeken tonen aan dat het wandelen in de buitenlucht goed zou zijn voor, onder meer, stressreductie, een blijer gevoel en extra vitamine D. Ko en Jansen besluiten te gaan voor een wandeling in de duinen. Beider kroost wil ook wel mee, en zo beginnen zij aan hun volgende avontuur.

Het eerste deel wordt per fiets afgelegd. Bij een fietsverzamelpunt stappen ze af en volgen ze de gele route richting het strand. Jansen heeft veel bagage: ze sleept shoppers vol met strandspelletjes, proviand en handdoeken mee. Gelukkig zijn de Jansentjes en de Ko'tjes ook van de partij. Door de tassen over de kinderen te verdelen, kan Jansen zich op het stressvrije wandelen concentreren. Ko heeft een rugzak en wisselt beurtelings af met het dragen van haar shopper: een paar passen met links, dan weer met rechts, enzovoorts.

Omdat de kleine Ko's en Jansens erbij zijn, wordt regelmatig gestopt. De wonderlijke wereld van de natuur nodigt de kinderen uit om op onderzoek te gaan. De wandeling duurt daardoor wel langer, maar dat is niet erg. Eenmaal op het strand gaan de schoenen uit en de voetjes in het water.

Conclusie:

Ko heeft met volle teugen van het landschap genoten. Ze is blij dat ze een rugzak had meegenomen en dat de tas met scheppen en emmertjes voor de kinderen door diezelfde kinderen gedragen

werd - dat was fijn. Op deze mooie zonnige aprildag stond er niet heel veel wind. Toch was ze blij met haar sjaal, om haar RSI-nek warm te houden. En, omdat ze veel kleding over elkaar aan had, kon ze ook weer wat uit doen als ze het warmer kreeg. Daar moest ze natuurlijk goed voor naar haar lichaam luisteren. Het wandelen op zich was heel fijn en de mooie omgeving versterkte het gevoel.

Jansen heeft het ook als heel ontspannend ervaren. Omdat ze een met paaltjes aangegeven route hadden gekozen, leverde dit ook geen gedoe op met het meesjouwen en vasthouden van kaarten. Het buiten zijn was heel prettig. Na een half uur doorstappen merkte ze dat haar bloedsomloop goed stroomde en kreeg ze een lekker tintelend gevoel en warme handen. Ze kwam licht euforisch weer thuis - vast van de endorfines, verkregen door de inspanning.

Tekst: Karin Jansen en Sandra Ko

Foto's: Karin Jansen en Sandra Ko



Tips van Jansen & Ko:

1. Neem een rugzak met een tailleriempje. Dat ontlast de schouders, waardoor de rugzak minder belastend is om te dragen.
2. In je eentje wandelen is prima, maar samen wandelen is gezelliger.
3. Als je niet gewend bent om te lopen, bouw het dan langzaam op.
4. Trek een waterdichte jas aan, die je om je middel kunt binden als de zon opeens doorbreekt.
5. Kleeft je eerder te warm dan te koud aan. Denk aan bedekking voor je schouders, nek en handen.
6. Kies als het kan voor een wandeling in de natuur boven de stad, maar kies vooral om wél in plaats van niet te wandelen!
7. Onontbeerlijk voor het wandelen zijn uiteraard goede schoenen. Zowel Ko als Jansen wandelen wel vaker en hebben al eerder fijne bergschoenen aangeschaft.

9 tips om meer uit je lidmaatschap te halen

1. Lees de uitgebreide informatiemap die je bij aanmelding krijgt goed door: dit is je basisuitrusting.
2. Geniet elk kwartaal van onderzoek-updates, tips en eigen verhalen in het RSI-Magazine.
3. Neem gratis deel aan de themabijeenkomsten, bijvoorbeeld over onderzoek en therapieën. Ze zijn ook een mooie kans om kennis te maken met andere RSI'ers.
4. Pak je ledenvoordeel met een coachingstraject. Zowel de intake als het eerste gesprek zijn voor onze leden gratis.
5. Kijk op Facebook en Twitter voor allerlei tips, tricks en nieuwtjes.
6. Bespreek je vragen en uitdagingen met de telefoondienst. Je betaalt geen cent meer dan de gebruikelijke kosten. Mailen kan ook.
7. Word vrijwilliger. Verricht nuttig werk binnen je grenzen, volg gratis cursussen en vermijd een gat op je cv.
8. Blijf lid. Wij zijn de enige vereniging die specifiek voor de belangen van RSI'ers opkomt.
9. Blijf op de hoogte dankzij onze digitale nieuwsbrief, die elke maand je mailbox binnenrolt.

Lid worden? Regel het via de website www.rsi-vereniging.nl, door te mailen naar postbus@rsi-vereniging.nl of door te bellen naar 033 – 247 10 43 (dagelijks van 09.00 uur tot 17.00 uur).

Hoe kan ik de RSI-vereniging steunen?

1. Word lid. Hoe meer leden we hebben, hoe beter we voor alle RSI'ers kunnen opkomen.
2. Je kunt vrijwilliger worden. We zijn altijd blij met helpende handen. Denk bijvoorbeeld aan de telefoondienst, de mediaredactie, technische ondersteuning van de website, sociale media, de organisatie van themadagen, lid worden van het bestuur en ga zo maar door.
3. Je kunt donateur worden. Donateurs vanaf € 30,- ontvangen ook het RSI-Magazine en uitnodigingen voor themadagen.
4. Je kunt de vereniging sponsoren, door bijvoorbeeld een themadag te faciliteren of met een andere eenmalige actie.
5. Je kunt adverteren in het RSI-Magazine en/of op de website.
6. Je kunt een ledenvoordeel-actie aanbieden. Zo help je ons om aantrekkelijk te zijn voor leden en wordt jouw naam/bedrijf vermeld in elk magazine.

Meer weten over hoe je de vereniging kunt steunen? Neem contact op via: vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl (over vrijwilligerswerk) of voorzitter@rsi-vereniging.nl (voor sponsoren/adverteren/doneren).

Spinnen in het web gezocht!

Over alle vacatures

De mediaredactie is een enthousiast team dat je warm zal ontvangen. De redactie verzorgt vier keer per jaar het fullcolour RSI-Magazine, een toonaangevende en onafhankelijke website over RSI, een maandelijks e-mailnieuwsbrief en een Twitter- en Facebook-account. We bieden een goede inwerkperiode, een onkosten-regeling en gratis cursussen. Je krijgt maandelijks een vrijwilligersnieuwsbrief en jaarlijkse vrijwilligersdagen. En natuurlijk bieden we nuttig, gezellig en inspirerend vrijwilligerswerk!

Je kunt de werkzaamheden zelf indelen en bepalen hoeveel tijd je hieraan wilt besteden. Wel vragen we een minimale inzet van één dag per maand. De werkzaamheden worden grotendeels thuis uitgevoerd; daarnaast overlegt de mediaredactie vier keer per jaar op een centrale plaats in het land.

Webredacteur(-en)

Ben je een webwizard of wil je er een worden? Schrijf je graag?

Wil je helpen de website van de RSI-vereniging bij te houden met toonaangevende, onafhankelijke en up-to-date informatie over RSI? Heb je enige kennis van websites en Joomla!, of wil je die kennis graag opdoen? Schrijf je makkelijk en vlot? Dan ben jij misschien de webredacteur die wij zoeken!

Een webredacteur onderhoudt een gedeelte van de website en zorgt dat deze de meest actuele informatie bevat. Je zoekt informatie, schrijft conceptteksten in overleg met de mediaredactie en plaatst de definitieve teksten online. Je kunt zelf kiezen welk(e) onderwerp(en) je oppakt.

Advertentiescout

Heb je een commerciële inslag? Leg je graag contacten?

Heb jij er plezier in om contact te leggen, per e-mail of telefoon? Wil je graag een meetbare bijdrage leveren aan de doelen van de RSI-vereniging? Dan ben jij misschien de aangewezen advertentiescout voor onze vereniging!

De advertentiescout regelt de contacten met huidige en toekomstige adverteerders die adverteren in de media van de RSI-vereniging. Op dit moment is het aantal adverteerders nog beperkt en de opbrengsten daaruit dus ook. Met jouw hulp willen we deze opbrengsten vergroten, zodat we nog beter de belangen van RSI'ers kunnen vertegenwoordigen. We hebben al een lijst met mogelijke adverteerders die je als startpunt kunt gebruiken en een set van tarieven voor de verschillende media. Op basis hiervan kun je direct aan de slag!

SEO-sensei/Google-goeroe

Weet je waar SEO voor staat? Heb je ervaring met Google-campagnes? Help je graag mee de vindbaarheid en het bereik van onze website te vergroten?

SEO is een belangrijk hulpmiddel om te zorgen dat websites online vindbaar zijn en blijven. Heb je hier verstand van of wil je die kennis graag opdoen? Dan ben je van harte welkom bij onze mediaredactie! In deze rol help je de website aantrekkelijker te maken voor allerhande zoekmachines, zodat iedereen die iets over RSI wil weten bij ons terecht komt.

De RSI-vereniging heeft sinds kort Google Grants aangevraagd, waarmee we gratis advertentiebudget krijgen. Jij bent verantwoordelijk voor de inzet van dit budget op gerichte campagnes: bijvoorbeeld om leden te werven, of het bereik van de website te vergroten. Tenslotte willen we graag hulp bij het gebruik van Google Analytics. Binnen de mediaredactie is van al deze zaken beperkt kennis aanwezig, dus alle hulp is welkom - ook als jouw expertise slechts op een van deze gebieden betrekking heeft, of als je graag deze kennis op zou doen.

Hoofd Mediaredactie

Zin in een pittige vrijwilligersuitdaging? We zoeken iemand die ervaring heeft in het journalistieke vak; die het leuk vindt om met enthousiaste vrijwilligers samen te werken en het blad, de nieuwsbrief, de site en de sociale media prachtig neer te zetten. Je bent een spin in het web met planmatige kwaliteiten en een 'helikopterview'. Ook moet je knopen kunnen doorhakken.

Jij zorgt ervoor dat het blad volgens planning uitkomt, dat de website en sociale media relevant en up-to-date blijven en dat alles op elkaar aansluit. Je creëert een inspirerende omgeving, waarin alle talenten worden benut.

We realiseren ons dat dit voor een RSI'er veel gevraagd is. Daarom verwelkomen we ook kandidaten die delen van deze functie willen uitvoeren. Of misschien ken je iemand in je omgeving die hiervoor geknipt is, of heb je een tip waar we een geschikte kandidaat kunnen vinden?

Nieuwsgierig geworden? Neem dan contact op met Karin Jansen via vrijwilligerswerk@rsi-vereniging.nl