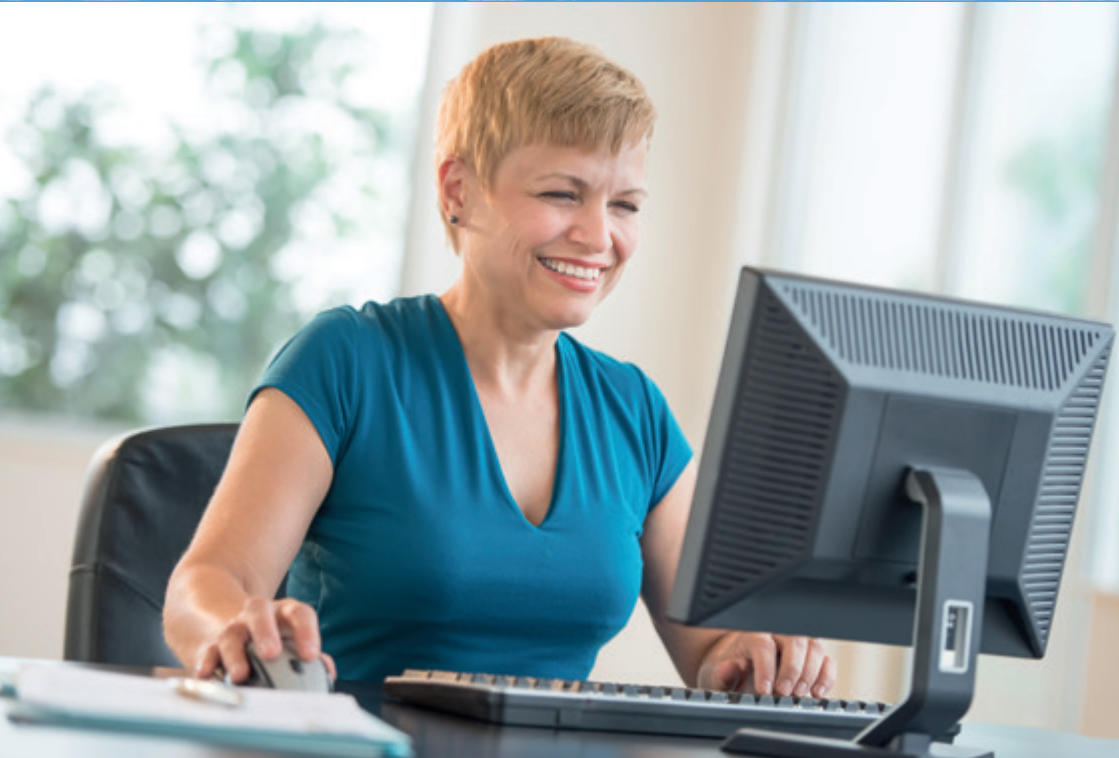




# My OptiDesk

*Brochure voor de werkgever*



# Inhoud

<i>Inleiding</i> .....	3
<i>1. Evaluatie</i> .....	4
<i>2. Individueel advies</i> .....	5
<i>3. Doorverwijzing</i> .....	6
<i>4. Groepsrapport</i> .....	6
<i>5. Praktisch</i> .....	7

Computers zijn niet meer weg te denken uit de werkomgeving. Laptops, tablets en smartphones zitten momenteel flink in de lift. De gewoonte om te zitten is daardoor een feit. Ook de impact op de werkdruk, mentale inspanning en het stressniveau is niet te onderschatten. Te lang zitten (zonder beweging en in een slechte houding), te hoge werkdruk, stress, ... kunnen leiden tot lichamelijke klachten.

**My OptiDesk** is een online tool voor beeldschermwerkers met als doel lichamelijke klachten te voorkomen of te verminderen.



Meer dan 60% van de beeldschermwerkers ervaart minstens één lichamelijke klacht, waarbij nek en lage rug de meest voorkomende zijn (studie Groep IDEWE 2014). Deze klachten worden beïnvloed door verschillende factoren zoals de werkpostopstelling, werkomgeving, werkbeleving en beweging.



Schema: factoren die invloed hebben op lichamelijke klachten bij beeldschermwerkers

# 1. Evaluatie

My OptiDesk zorgt voor een **totale** evaluatie van de werkplek:

- ✓ *Werkplekopstelling: Staat uw scherm op een goede hoogte? Is uw stoel goed ingesteld? ...*
- ✓ *Werkomgeving: Ervaart u tocht? Heeft u voldoende licht? Is uw omgeving rumoerig? ...*
- ✓ *Werkbeleving: Kan u geconcentreerd werken? Ondervindt u veel of weinig werkdruk? Ervaart u veel of weinig beslissingsruimte? ...*
- ✓ *Beweging: Staat u vaak recht? Beweegt u dagelijks voldoende? ...*



Naast de multidisciplinaire evaluatie van de individuele werkplek, worden ook lichamelijke klachten en oogproblemen bevroegd. Op deze manier kunnen deze klachten blijvend en systematisch aangepakt worden.

## 2. Individueel advies

Onmiddellijk na het invullen van de tool krijgt iedere medewerker zijn/haar **My OptiDesk** profiel met:

- ✓ gericht advies over het correct instellen van de werkpost (bureaustoel, werktafel, toetsenbord, muis, documenthouder)
- ✓ aanbevelingen over beweging en het optimaliseren van de werkomgeving
- ✓ tips om de werkbeleving te verbeteren
- ✓ aanbevelingen over te nemen acties bij lichamelijke klachten en problemen met het gezichtsvermogen (visusklachten).

**idewe**  
Oplossing werk-omgevingen

**My OptiDesk**  
Geef hier uw feedback over deze applicatie

### My OptiDesk profiel

Dit zijn je persoonlijke aandachtspunten.  
Klik op een item voor meer informatie

Toetsenbord	Beweging
Werktafel	Bureaustoel
Muis	Autonomie
Jeukst muur	

Op deze items haalde je een gunstige score.  
Klik op een item voor meer informatie

Mentale

Met een hoge, die vertelt naar jouw werkhouding en werkbare, zoals stoel, autonomie, verlichting en mentale stressniveau, wordt je score vergeleken met de score van de gemiddelde Belgische werknemers.

Met je huidige houding is er in het algemeen te houden dat een ongunstige score niet per se wil zeggen dat je de situatie ook als ongunstig ervaart. De tips die hier gegeven worden, hebben als doel je een **handaal te bieden** en problemen je aan te laten zien over je **werktafel** na te denken. Gegeven de argumenten wordt rekening die tips afzonderlijk worden, is het mogelijk dat niet alle tips

### Mentale stressklachten

Je hebt een heel gunstige score! Je hebt een zeer mentale stressklachten op het werk te ervaren. Houden niet

### Werktafel

Je bekakt 0 op 3 voor werktafel.

**Let op:** De hoogte van je werktafel is niet correct ingesteld.

**Advies:** Als de hoogte van je werktafel niet goed is ingesteld, ga je anders zitten en kan dat resulteren in overbelastingletsels aan de nek en rug.

Optimaliseer de hoogte van je werktafel:

- Zorg eerst dat je bureaustoel correct is ingesteld en je een juiste zithouding hebt aangenomen.
- Werkhoogte = ellebooghoogte. De bovenarmen hangen recht naar beneden, de voorarmen vormen er een rechte hoek mee. De schouders zijn ontspannen (niet met opgetrokken).

### 3. Doorverwijzing

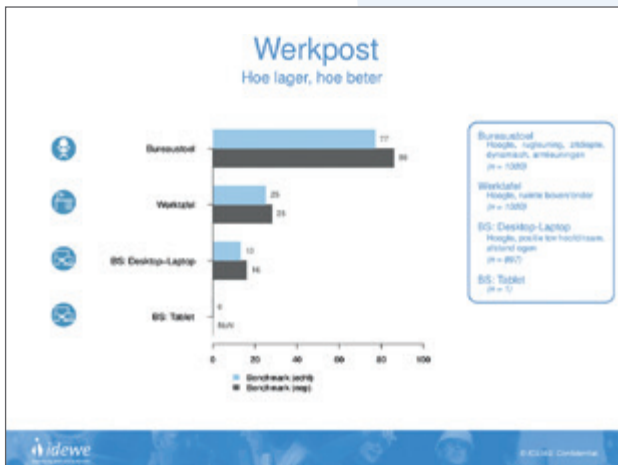
Bij specifieke problemen is doorverwijzing mogelijk naar de:

- ✓ preventieadviseur-arbeidsgeneesheer bij aanhoudende lichamelijke klachten, verminderde werkbeleving en visusklachten. De arbeidsgeneesheer brengt de problemen in kaart en verwijst door indien nodig.
- ✓ de arbeidsgeneesheer bekijkt of verdere doorverwijzing nodig is naar de preventieadviseur ergonomoom of preventieadviseur psychosociale aspecten.

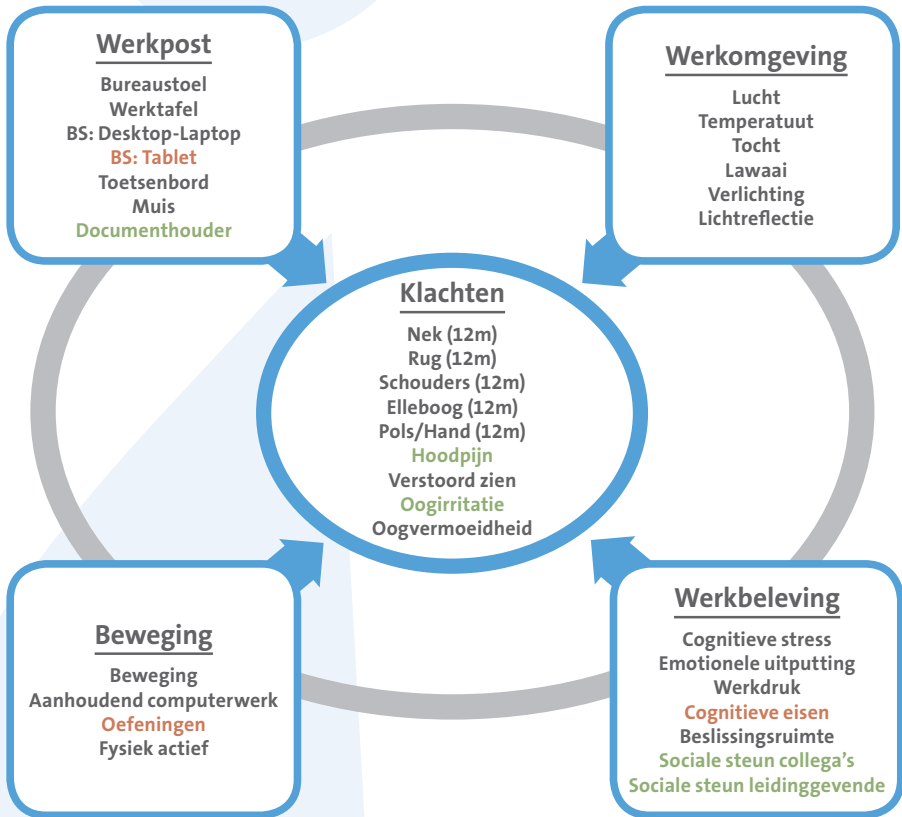
Snelle en gerichte aanpak met een doorverwijzing na het invullen van tool.

### 4. Groepsrapport

Naast het persoonlijk adviesrapport voor de individuele medewerker worden de groepsresultaten vergeleken met deze van een gelijkaardige referentiegroep (benchmark). U krijgt hierdoor zicht op de stand van zaken binnen uw organisatie in vergelijking met de sector, en dit voor alle bevraagde domeinen.



De sterktes en opportu-  
niteiten worden visueel voor-  
gesteld met, naast de indi-  
viduele en gerichte feedback  
die de medewerkers kregen,  
ook adviezen voor collectieve  
acties.



Organisatie x vs. Benchmark

## 5. Praktisch

- ✓ **My OptiDesk** is geschikt voor iedere organisatie met beeldschermwerkers.
- ✓ Uw medewerkers kunnen onmiddellijk aan de slag met de persoonlijke feedback. De zelfredzaamheid van de medewerker neemt toe.
- ✓ **My OptiDesk** kan 'gecustomized' worden aan de noden van uw organisatie. U kan dus opteren voor een bedrijfseigen 'touch'.
- ✓ Groepsrapporten zijn mogelijk op afdelingsniveau, tussen verschillende leeftijdsgroepen, ... Zo kan u de werkpunten per opsplitsing concretiseren en gericht te werk gaan.
- ✓ **My OptiDesk** komt tegemoet aan de nieuwe wetgeving rond beeldschermwerk (van kracht vanaf 1 januari 2016).
- ✓ Medewerkers met lichamelijke klachten worden opgevolgd en niet meer losgelaten.
- ✓ ...

*Voor meer informatie kan u steeds terecht bij een regionaal kantoor van Groep IDEWE.*

**Antwerpen**

Tel. 03 218 83 83  
antwerpen@idewe.be

**Brussel**

Tel. 02 237 33 24  
brussel@idewe.be

**Gent**

Tel. 09 264 12 30  
gent@idewe.be

**Hasselt**

Tel. 011 24 94 70  
hasselt@idewe.be

**Leuven**

Tel. 016 39 04 38  
leuven@idewe.be

**Mechelen**

Tel. 015 28 00 50  
mechelen@idewe.be

**Namur**

Tel. 081 32 10 40  
namur@idewe.be

**Roeselare**

Tel. 051 27 29 29  
roeselare@idewe.be

**Turnhout**

Tel. 014 40 02 20  
turnhout@idewe.be

