

Webinar: 'Gezond beeldschermwerk'

Door Judith Leermakers en Edwin van den Broek

11 juni 2026
10.00 – 11.00 uur



Even voorstellen



Judith Leermakers

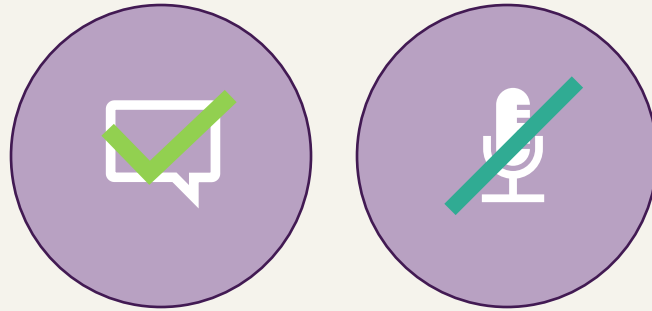
Bedrijfsfysiotherapeut
Vakgroepcoördinator
Gedragsverandering
Vitaliteitscoach



Edwin van den Broek

Bedrijfsfysiotherapeut
Vitaliteitscoach
Pijnrevalidatie
Gedragsverandering

Huishoudelijke mededelingen



Poll

Stelling

Als de werkplek goed is ingesteld, kun je je lichaam niet verkeerd belasten.

- Eens
- Oneens




Gezond beeldschermwerk begint bij jezelf

- **Focus eerst op je lijf**
- Gebruik **HABO** als ezelsbruggetje:
 - **H**ouding
 - **A**fwisseling
 - **B**eweging
 - **O**ntspanning

Vraag 

Vraag

Wat is jouw belangrijkste probleem of vraag m.b.t. gezond beeldschermwerk?

 Geef je antwoord via de chat



Programma



Feiten en cijfers



BBB & WWW



HABO

Aanleiding | Feiten en cijfers

- Langdurig beeldschermwerk hangt samen met lichamelijke klachten, zoals KANS/RSI, nek-, schouder-, arm- en rugklachten.
- **6%** van de verzuimdagen komt specifiek door KANS/RSI.
- **13%** van alle werkgerelateerde verzuimdagen hangt samen met langdurig beeldschermwerk.
- De geschatte verzuimkosten door beeldschermwerk liggen rond **€950 miljoen tot €1,1 miljard per jaar**.
- Langdurig zitten vanaf **meer dan 6 uur per dag** vergroot gezondheidsrisico's.
- Bijna de helft van de medewerkers werkt dagelijks **6 uur of meer** achter een beeldscherm.
- Nederlandse medewerkers zitten gemiddeld **8,7 uur per dag**, waarvan **5,6 uur tijdens het werk**.

Uitleg BBB

Belastbaarheid

Wat je aankunt

- Bewegelijkheid
- Spierkracht/stabiliteit
- Spierspanning
- Houdings- en bewegingscoördinatie
- Lichaamsgevoel/-bewustzijn
- Algehele conditie
- Leefstijl

Belasting

De hoeveelheid druk, inspanning of eisen die je aan jezelf stelt

- Werk en privé
- Fysiek en mentaal



Doe mee aan de beweeg-break

BBB: Uitleg actie-rust systeem

Belang doseren en afwisselen actie-rust/herstel



Energiemanagement



Poll

Vraag

In hoeverre ben jij in staat je balans te behouden gedurende de werkdag?

Geef een score: 1 is helemaal niet en 5 is volledig

 Geef je antwoord via de poll



Uitleg WWW

Werkbelasting bestaat uit de 3 W's:

- **W**erkplek (materialen, instellingen, opstellingen)
- **W**erkorganisatie (werktaken, werktijden, werkdruk)
- **W**erkwijze (werkhoudingen, werkgedrag)





Vraag 💡

Vraag

Wat zie je met betrekking tot deze werkplek?

💬 Geef je antwoord via de chat





Vraag 💡

Vraag

En wat zie je met betrekking tot de werkhouding?

💬 Geef je antwoord in via de chat



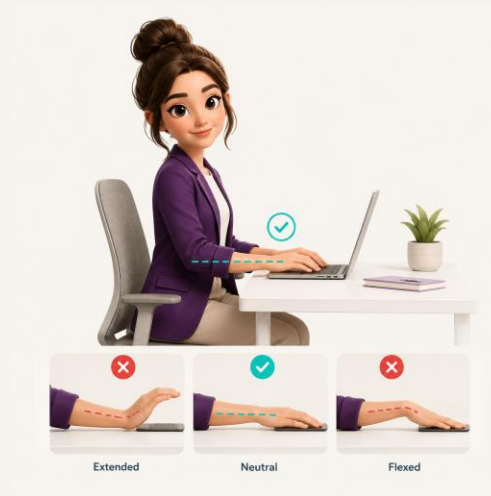
Uitleg HABO

- **H**ouding
- **A**fwisseling
- **B**eweging
- **O**ntspanning (fysiek en mentaal)

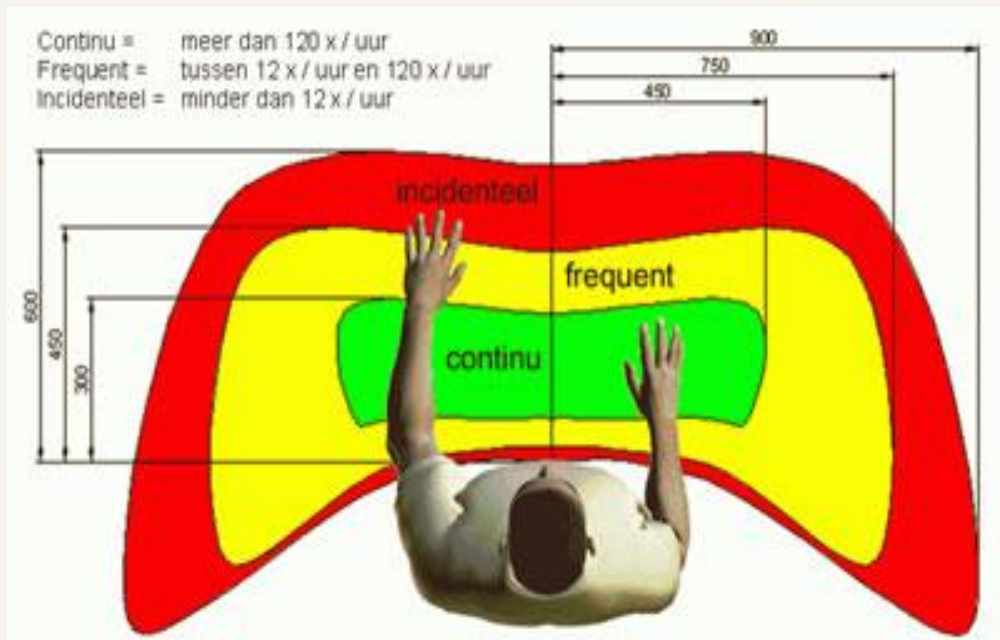


Werkhouding in combinatie met werkplek

- Rug | Nek/hoofd | Schouders | Armen | Polsen | Vingers | Benen



Werkplek muis en toetsenbord



Check 💡

Vraag

Hoe zijn jouw nek/schouder posities op dit moment?





Doe mee aan de beweeg-break

Afwisseling


Afwisseling van houdingen:

- Passief zitten (tegen rugleuning)
- Actief zitten (los van de rugleuning). Eventueel op bal/swopper oid.
- Staand werken / overleggen / telefoneren. Ga staan als je niet hoeft te zitten.
- Stasteun (half zitten/staan)
- En even lekker hangen is ook oke 😊



Vraag

Wat kun je zelf aan beweging doen tijdens de werkdag?

 Geef je antwoord via de chat




Bewegen op de (thuis)werkplek

- Beweegoefeningen zittend of staand
- Lopen en traplopen
- Ga regelmatig koffie/thee/water halen
- Wc op andere verdieping
- Lunchwandelen
- Wandelen tijdens overleg
- Tafeltennis, dartbord, etc.



Vraag

**Wat doe jij aan
ontspanningsmomenten?**

 Geef je antwoord via de chat



Ontspanning en ademhaling

Actieve en passieve ontspanning

- Ontspannen houdingen
- Ogen ontspannen (even ogen dicht)
- Ademhalingsoefening
- Bodyscan
- Aanspannen/ontspannen
- Wandelen
- Boek lezen, puzzelen etc.



Gedragsverandering

Fases van gedragsverandering:

1. **Onverschillig:** overweegt NIET te veranderen
2. **Overweging:** overweegt te veranderen, ervaart voor- en nadelen
3. **Vorbereiding:** is voorbereidingen aan het treffen
4. **Actie:** doen = zet eerste stap(je)
5. **Volhouden:** blijven doen, houdt het gedrag > 6 maanden vol

Poll

Vraag

**In welke fase voor gezond
beeldschermwerk zit jij nu?**

Maak een keuze uit de fases

1. Onverschillig
2. Overweging
3. Voorbereiding
4. Actie
5. Volhouden

 Geef je antwoord via de poll



Reminders voor HABO

- Timerfunctie mobiel
- 10 snoeptomaatjes

We hebben een overzicht gemaakt van verschillende reminders, die kan je aanvragen via de mail:

communicatie@belife.nl

Het vervolg

en nu?

- **Bij klachten denk aan (werkplekonderzoek)**
 - Belastbaarheid
 - WWW
 - HABO
- **Preventief**
 - Workshops
 - Werkplekchecks
 - Individueel belastbaarheid checks (intake)



Bedankt voor de aandacht!

Namens Judith en Edwin bedankt voor het luisteren en meedoen aan dit webinar. Vragen of meer informatie? Neem contact met ons op!



| www.belife.nl



| communicatie@belife.nl

