

## Wat zijn de meest voorkomende beroepsziekten?

Uit de kerncijfers Beroepsziekten 2019 van het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten blijkt dat de meest voorkomende beroepsziekten Psychische aandoeningen en aandoeningen aan het houding- en bewegingsapparaat zijn.

## Welke beroepsziekten kwamen het meest voor in 2018?

Deze week publiceerde het NCvB het rapport '[Kerncijfers Beroepsziekten 2019](#)' (pdf). Hierin is te lezen hoeveel en welke beroepsziekten door bedrijfsartsen zijn geregistreerd in 2018.



## Psychische beroepsziekten en aandoeningen houding- en bewegingsapparaat

Psychische beroepsziekten werden in 2018 het meest gemeld. Te veel werk is in 44% van de gevallen een risicofactor. Daarnaast vormen aandoeningen aan het houding- en bewegingsapparaat een aanzienlijk deel van het totaal aantal meldingen. Met name schouder (32%) pols (19%) en elleboog (20%)

### Preventie kan het aantal beroepsziekten verlagen

Het NCvB geeft aan dat veel ziektegevallen voorkomen kunnen worden als werkgevers de arbeidsomstandigheden verbeteren. Bij een aantal aandoeningen zou een daling van 25% haalbaar moeten zijn. Daarvoor is het van belang dat werkgevers genoeg aandacht besteden aan preventieve maatregelen op de werkplek. Dit begint bij een zorgvuldige risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E).

### Psychische aandoeningen

Psychische beroepsziekten als overspannenheid en burn-out worden het meest gemeld. Te veel stress op het werk kan leiden tot overspannenheid en burn-out.

## Oorzaken werkdruk en werkstress

Psychische beroepsziekten kunnen verschillende factoren worden veroorzaakt zoals de eisen van het werk, het vermogen om al dan niet controle te hebben over beslissingen en de mate van sociale ondersteuning op de werkplek.

Werkgebonden risico's die overspannenheid en burn-out kunnen veroorzaken zijn onder meer:

- hoge werkdruk
- grote emotionele belasting
- gebrek aan regelmogelijkheden (het werk niet zelf kunnen indelen)
- toekomst onzekerheid
- arbeidsconflicten
- werktijden
- ingrijpende gebeurtenissen op het werk of thuis
- moeilijk te combineren taken thuis en op het werk

## Wat zijn de gevolgen van werkdruk en werkstress?

De aanwezigheid van stress zorgt voor

- verminderde concentratie
- verlaagde productiviteit
- stram of pijnlijk lichaam, RSI klachten
- weinig enthousiasme, energie en plezier
- sneller geïrriteerd.

Daarnaast speelt persoonlijkheidstype en fysieke gesteldheid mee in het ervaren van werkdruk en werkstress.

Een structurele oplossing is meer dan alleen werkdruk verminderen. Ook andere oorzaken van werkstress dienen te worden aangepakt zoals controle, ondersteuning en middelen.

## Aandoeningen houding- en bewegingsapparaat

Beroepsziekten aan het houding- en bewegingsapparaat zijn onderverdeeld naar lichaamsregio: aandoeningen aan de bovenste ledematen (nek, schouder, arm, elleboog, pols en hand), de rug en de onderste ledematen (heup, benen, knieën, enkel en voet).

## Wat is RSI?

RSI staat voor Repetitive Strain Injury. RSI is ook wel bekend onder de naam KANS. Het is een verzamelnaam voor pijnklachten en symptomen in het gebied van vingers, handen, polsen, armen, ellebogen, nek - en schoudergebied en bovenrug.

De klachten worden doorgaans veroorzaakt door repeterende bewegingen, een langdurige statische houding of een combinatie van beide. Verder kunnen persoonsgebonden en werkgebonden factoren een belangrijke rol spelen bij het ontstaan, verergeren of het in stand houden van RSI. RSI komt in veel beroepsgroepen voor.

Meestal is er in de aanloop naar de klachten sprake geweest van overbelasting. Vaak gaat het daarbij om een herhalende beweging in combinatie met een te hoge spierspanning.

## Wat zijn de symptomen van RSI?

Naast pijn kunnen er klachten zijn van stijfheid, tintelingen, verminderde kracht, minder grijpvermogen, chronische pijn en zwellingen. Deze symptomen kunnen tot belemmeringen in het normale functioneren leiden. Als de klachten meer dan zes weken duren dan kunnen het best maatregelen worden genomen.

## RI&E Welzijn op kantoor

Is bij een organisatie sprake van veel zitten, veel computerwerk en werkdruk en werkstress dan is de kans op gezondheidsrisico's groot. RI&E Welzijn op kantoor is een online app die maatregelen geeft om gezondheidsrisicofactoren te beperken en te voorkomen. Het inventariseert werkdruk en werkstress door vragenlijsten en meet computerwerkgedrag op de achtergrond.

## Online persoonlijk plan

Na afronding van de inventarisaties wordt het risicoprofiel berekend en getoond in de persoonlijke omgeving en in het Plan van aanpak. Per onderdeel wordt aangegeven of er sprake is van een hoog, gemiddeld of laag risico. Elke categorie bevat meerdere aanbevelingen om de risico's op te heffen. Deze zijn uitvoerig omschreven, wetenschappelijk onderbouwd, praktisch uitvoerbaar en budget neutraal. De medewerker kan er direct mee aan de slag.

## Managementrapportages

Het management krijgt door middel van rapportages en Plan van aanpak inzicht in de belangrijkste gezondheidsrisicofactoren van de organisatie plus aanbevelingen voor het verminderen en voorkomen van fysieke en psychosociale klachten.