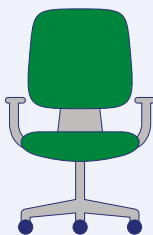
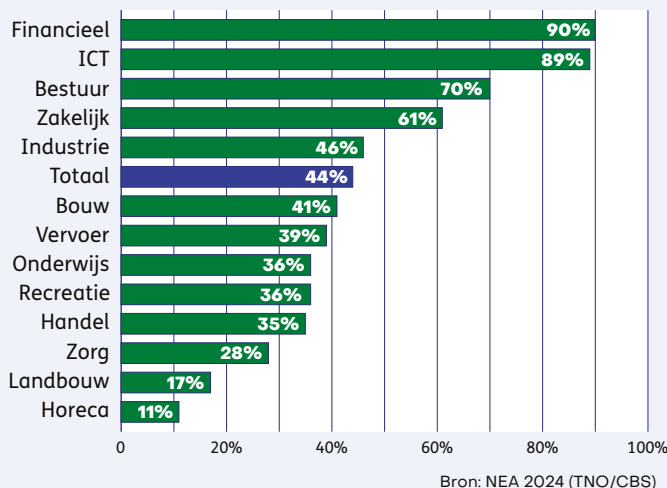


Hoeveel en waar komt het voor?

Sectoren Percentage werknemers met 6 uur of meer beeldschermwerk per dag

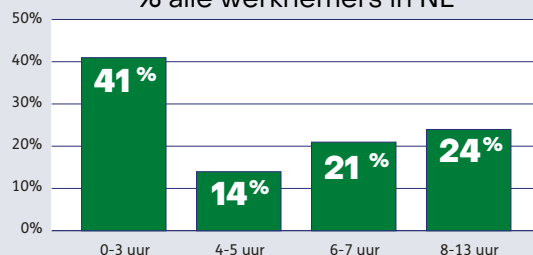


Zitten

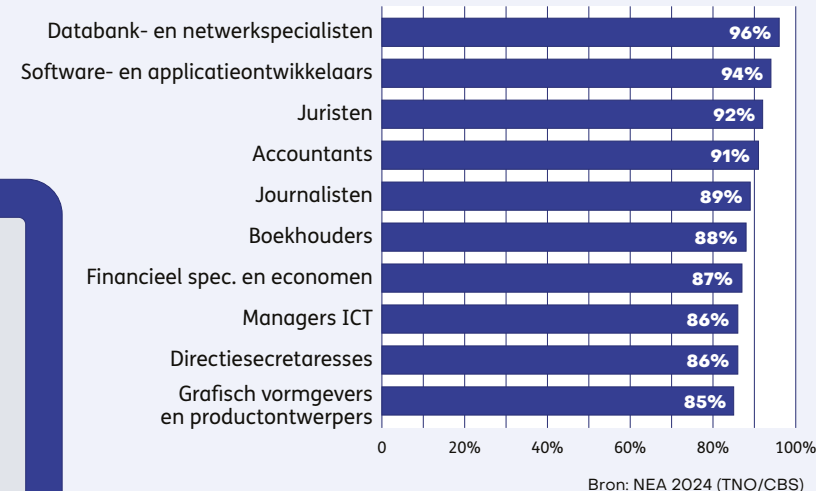
Werken aan een beeldscherm gebeurt vaak zittend. Lees meer over zitgedrag en de gezondheidsrisico's daarvan in de [factsheet zitten tijdens werk](#).

Uren beeldschermwerk per dag

% alle werknemers in NL



Beroepen waar 6 uur of meer beeldschermwerk per dag het meest voorkomt

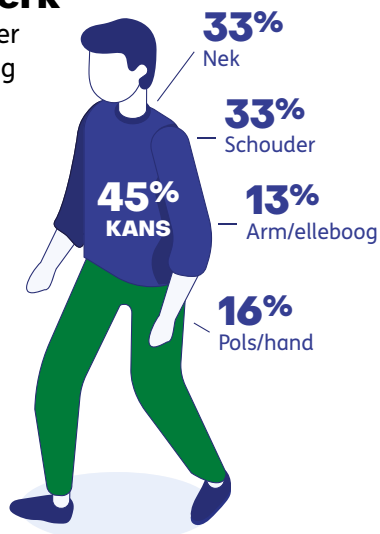


Gevolgen voor de gezondheid

Beeldschermwerk

Gevolgen bij 6 uur of meer beeldschermwerk per dag

% werknemers met klachten aan armen, nek en schouders (KANS) in de laatste 12 maanden (al dan niet door werk):



Bron: NEA 2024 (TNO/CBS)

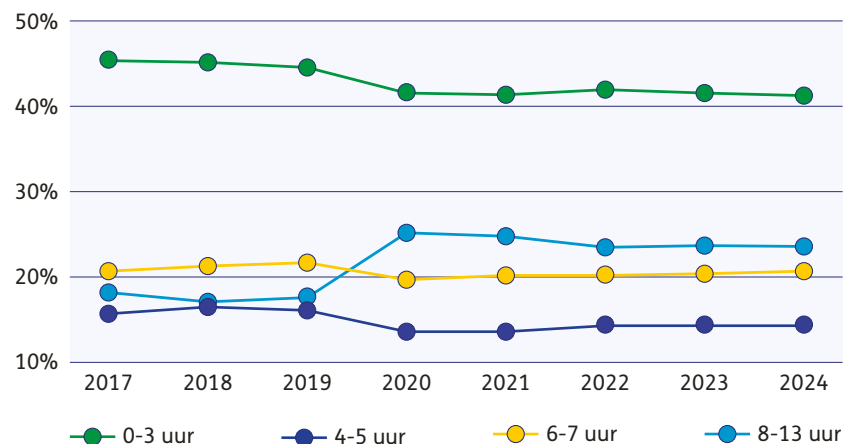
Werkgerelateerde verzuimdagen

Percentage van de werkgerelateerde verzuimdagen van werknemers die meer dan 6u beeldschermwerk doen:



Beeldschermwerk door de jaren heen

Percentages van gemiddeld aantal uren beeldschermwerk per dag



Risicofactoren langdurig beeldschermwerk

Van de Nederlandse werknemers geeft 44% aan 6 uur of meer beeldschermwerk op een werkdag te doen; 24% geeft zelfs aan 8 uur of meer beeldschermwerk te doen¹. Ook onder zelfstandigen wordt door 27% voor 6 uur of meer per dag aan beeldschermwerk besteed². Meer dan 6 uur beeldschermwerk per dag brengt een verhoogd risico op klachten en beroepsziekten aan armen, nek en schouders (KANS) met zich mee³. Met name het gebruik van de muis zorgt voor een toename van de risico's op klachten aan schouders, armen, polsen en handen⁴. Naast fysieke factoren kan [werkdruk](#) ook een rol spelen bij het ontstaan van klachten. Er is sprake van werkdruk, als er een disbalans is tussen de taakeisen van het werk en de regel mogelijkheden. Voorbeelden van taakeisen zijn: de manier waarop het werk georganiseerd is, de hoeveelheid werk of de tijdsdruk. Bij regel mogelijkheden kun je denken aan de mate waarin een werknemer zelf in staat is zijn/ haar tijd in te delen, pauzes te nemen, of problemen op te lossen. Daarnaast kunnen individuele factoren (zoals competenties) en de privé situatie de werkdruk beïnvloeden ([werkdrukwegwijzer](#)).

Trends in beeldschermwerk

Door de jaren heen is het zeer intensief gebruik van beeldscherm-devices van 8 uur of meer per dag toegenomen van 18,2% in 2017 tot 24% in 2024¹. Uit Europees onderzoek blijkt dat digitalisering in het werk toeneemt tot 2024; 87% van de werknemers maakte gebruik van een vaste pc en 83% maakte gebruik van een laptop, tablet of smartphone⁵. De belangrijkste arbeidsrisico's die gerapporteerd

werden ten gevolge van het gebruik van devices zijn langdurig zitten (54%), herhaalde bewegingen (47%), verhoogde werkintensiteit (34%) en informatie overload (32%)⁵.

Maatregelen en oplossingen

Van alle werknemers die 6 uur of meer beeldschermwerk doen op een werkdag, geeft 39% aan dat er arbo-maatregelen nodig zijn, maar dat genomen maatregelen onvoldoende zijn (24%) of dat er helemaal geen maatregelen genomen zijn (15%)².

Om passende maatregelen te kunnen nemen, om de gezondheidsrisico's van langdurig beeldschermwerk te beperken, is het belangrijk eerst de aanwezige risico's in kaart te brengen, bijvoorbeeld binnen de Risico- inventarisatie en Evaluatie (RI&E).

Wat kunnen werkgevers doen?

- Beperk beeldschermwerk bij voorkeur tot maximaal 6 uur per dag. Als dit niet haalbaar is, is het nóg belangrijker om voor goede werkomstandigheden te zorgen.
- Zorgen voor goede werkplekken:
 - beeldscherm, toetsenbord en muis sluiten aan bij de werkzaamheden die uitgevoerd worden. Bij het merendeel van de werkzaamheden is een smal toetsenbord aan te bevelen omdat de muis dan dichtbij het lichaam gebruikt kan worden;
 - goed instelbare stoelen, die op de lichaamsmaten van de gebruikers ingesteld kunnen worden en een in hoogte verstelbaar bureau, liefst een zit-stabureau, zodat zitten ook afgewisseld kan worden met staand werken.

- Verstrek informatie over het belang van het instellen van de werkplek en afwisseling in werkhouding en -taken, inclusief instructies over hoe de werkplek in te stellen en hoe én waarmee je het beste voor afwisseling kunt zorgen. Gebruik daarbij [werkplekinstructies](#) voor werknemers.
- Zorgen voor een voorbeeldfunctie van leidinggevenden (zoals pauzes nemen, staand en lopend werken).
- [Meer lezen](#).

Handige tools:

- De checklist Beter Achter je Schermen (BAS) is bedoeld voor een individuele beoordeling van een (beeldscherm) werkplek. Het resultaat van de checklist BAS laat zien of, en zo ja welke risico's aanwezig zijn en welke persoonlijke adviezen en verbeterpunten dat risico omlaag kunnen brengen. Ben je preventiemedewerker of wil je BAS introduceren in jouw organisatie? Klik dan [hier](#) voor aanvullende informatie.
- TNO ontwikkelde twee online hulpmiddelen om minder zitten en meer bewegen op het werk te stimuleren. De [checklist voor medewerkers](#) om inzicht en adviezen te krijgen over het eigen zitgedrag en het [stappenplan voor werkgevers](#) om een complete aanpak te ontwikkelen voor en met medewerkers.

Hybride werken en maatregelen thuiswerkplek

Nederland is een van de Europese landen waar het meeste wordt thuis gewerkt. Voor de coronapandemie (2019) werkte 33% van de Nederlanders geregeld thuis, in 2024 werkte 42% geregeld thuis⁵. Werknemers die ook of doorgaans thuiswerken zitten tijdens hun werkdag gemiddeld

langer dan werknemers die op altijd op locatie werken: 6,3 uur tegenover 3,0 uur per dag. De werknemers die 60-80% van de werktijd thuis werken, zitten het meest, namelijk 7,1 uur⁶. De inrichting van de thuiswerkplek, zoals een op je lichaamsmaten instelbare stoel en een apart beeldscherm, blijkt voor steeds meer werknemers in orde. Toch blijft een gezonde werkhouding en voldoende onderbreking van het zittende werk, een aandachtspunt voor thuiswerkers.

Belang van het geheel

Er zijn verschillende risico's bij beeldschermwerk, die stuk voor stuk tot klachten kunnen leiden. Probeer al deze risico's te beperken en in kaart te brengen. Een goede werkplek is niet voldoende als je geen gebruik maakt van de mogelijkheden om af te wisselen, als de werkdruk structureel te hoog is of als pauzes er vaak bij inschieten.

Bronnen

1. NEA 2024 (TNO/CBS)
2. ZEA 2023 (TNO/CBS)
3. Douwes M., Heijnen M., de Vroome E. (2022). Beroepsziekten aan het bewegingsapparaat, hoeveel komen ze voor, wat zijn de trends en welke risicofactoren zijn er? Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken 2022 (38) 3, pg 421-445.
4. Gezondheidsraad. Beeldschermwerken. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/38.
5. First findings of the European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER), EU-OSHA, 2024.
6. Zitgedrag op werkdagen, S. van Bronswijk & W. Gielen. CBS, 2025.