

ERGONOMIE IS WINSTGEVEND

Hoe moderne ergonomie het welzijn van medewerkers en de resultaten van een bedrijf kan verbeteren.

De meeste mensen brengen een kwart tot een derde deel van hun wakkere leven op hun werk door.¹ Dat is heel veel tijd voor medewerkers. Dit is voor werkgevers een grote uitdaging. Hoe beter medewerkers zich voelen terwijl ze aan het werk zijn, hoe productiever ze zullen zijn.

Om zich de hele dag goed te voelen, hebben mensen werkplekken nodig die meer doen dan alleen voorkomen dat ze gestrest of ziek worden. Werkplekken moeten daadwerkelijk verbeteren wat wij welzijn noemen – het totaalplaatje van iemands geestelijke en lichamelijke gezondheid. De Wereldgezondheidsorganisatie beaamt dit. De WHO zegt dat een goede gezondheid niet alleen het ontbreken van een slechte gezondheid is, maar ook de staat van welzijn.²

Werkgevers kunnen direct invloed uitoefenen op de kwaliteit van het werk op kantoor door er simpelweg voor te zorgen dat mensen zich goed voelen en welzijn ervaren tijdens werk. Hoewel dit misschien een ondankbare taak lijkt, ligt er een beproefde en sterke methode beschikbaar ... misschien wel voor de hand liggender dan u denkt – het verbeteren van de ergonomie van de werkplek.

Ergonomische apparatuur, zoals een muis die de natuurlijke plaatsing van de hand vergemakkelijkt, helpt medewerkers langer te werken, met een hogere efficiëntie en kwaliteit en minder uitvaltijd ter voorkomen. Het leidt tot gelukkigere medewerkers en winstgevendere bedrijven.

Kortom, ergonomie is winstgevend. De ergonomische werkplek oplossingen van Logitech kunt uw bedrijf helpen naar een gezondere werkplek.



**De werkplek
is een plek
geworden
waar **welzijn**
moet worden
aangemoedigd
en onderhouden.**

In dit whitepaper worden de volgende belangrijke onderwerpen behandeld:

- Het gevaar dat schuilt achter kantoorbanen.
- Het beoordelen van het risico op letsel op de werkplek.
- De voordelen van het aanpakken van potentieel letsel op de werkplek.
- De ergonomische oplossing voor letsel op de werkplek.
- Het verschil dat muizen en toetsenborden kunnen maken.
- Betrokkenheid en goedkeuring van de medewerkers.
- Is het verminderen van het risico op letsel op de werkplek echt zo eenvoudig?



Het gevaar dat schuilt achter kantoorbanen

Hoe mooi het uitzicht op kantoor ook is en hoe vriendelijk de collega's ook zijn, een kantoorbaan heeft zijn nadelen. Het grootste nadeel voor een medewerker uit gezondheidsoogpunt is de beperkte beweging gedurende de dag.

Sommigen schatten dat tegen 2023 90% van de beroepsbevolking basiskennis van computers nodig zal hebben om hun functie te kunnen uitoefenen. Dit betekent veel tijd zittend doorbrengen, kijkend naar een scherm.³

Mensen met zittend werk, bijvoorbeeld achter een computer met steeds terugkerende bewegingen, lopen het risico van overbelastingsblessures aan handen, polsen, ellebogen, armen, schouders en nek. Om nog maar te zwijgen van de overbelasting van de ogen, die kan leiden tot gezichtsproblemen en hoofdpijn.

Maar kantoorbanen zijn een deel van de moderne werkplek – een trend die naar verwachting zal versnellen met de evolutie van de wereldeconomie. Als dat het scenario is waarmee wij op lange termijn worden geconfronteerd, is er dan een manier om deze negatieve effecten te bestrijden? Het antwoord is ja. De groeiende trend om formele ergonomische programma's op de werkplek in te voeren, is bedoeld om de prestaties, het comfort en het welzijn van medewerkers te verbeteren door ergonomische risicofactoren te identificeren en te corrigeren.⁴ De medewerkers zijn het daar helemaal mee eens. In feite steunen de medewerkers van vandaag niet alleen initiatieven die het welzijn van het bedrijf bevorderen, ze verwachten het.



De Logitech MX Vertical geavanceerde ergonomische muis

82% van de consumenten in loondienst vindt dat hun werkgever of ziektekostenverzekering gezondheids- en welzijnsprogramma's moet aanbieden.⁵

Wie krijgt RSI? Het antwoord verbaast u misschien.

Repetitive Strain Injury (RSI) is een aandoening waarbij het steeds opnieuw uitvoeren van dezelfde handelingen pijn en zelfs verminderde functionaliteit in pezen en spieren veroorzaakt. RSI is niet iets dat alleen mensen overkomt die al tientallen jaren werkzaam zijn, het treft zowel jong als oud. Bij mensen in de leeftijd van 25-29 jaar treft het carpaletunnelsyndroom 3,4 op de 1.000.⁶ Een voorbeeld:



RSI komt in alle leeftijdsgroepen voor

Emma is social mediamanager bij een groeiend technologiebedrijf. Zij houdt van haar werk en van de mogelijkheden die het haar biedt om vooruit te komen. Na het werk kunt u haar vinden in de sportschool of op stap met vrienden en in het weekend trekt zij met haar hond de natuur in.

Op een dag ervaart zij, terwijl zij aan haar bureau werkt, een doffe pijn aan de duimzijde van haar pols. Zij denkt dat zij die misschien tijdens de yogales bezeerd heeft en gaat ervan uit dat het vanzelf overgaat. In plaats daarvan wordt het zo erg dat het haar werk begint te beïnvloeden. Een week later verandert de pijn in pijnscheuten. Een arts onderzoekt haar en raadt haar onder andere aan haar werkplek zo in te richten dat de armen een natuurlijkere positie hebben. Na wat onderzoek gedaan te hebben, beseft Emma dat de manier waarop zij zat en duizenden arm- en polsbewegingen per dag maakte, te vergelijken was met het lopen van een marathon op slippers.

De directe kosten van letsel op de werkplek door repetitieve bewegingen alleen al in de V.S. bedragen \$ 1,5 miljard dollar.⁷ De directe kosten omvatten schadevergoeding, medische en ziekenhuisrevalidatie, nabestaandenpensioen en juridische kosten.

De gemiddelde kantoormedewerker ...

- › Zit **2,6 uur per dag** achter de computer
- › Beweegt de muis gemiddeld **30 meter per werkdag** of meer dan **9,6 kilometer per jaar**.

Bron: Wellnomics for Logitech, 2019

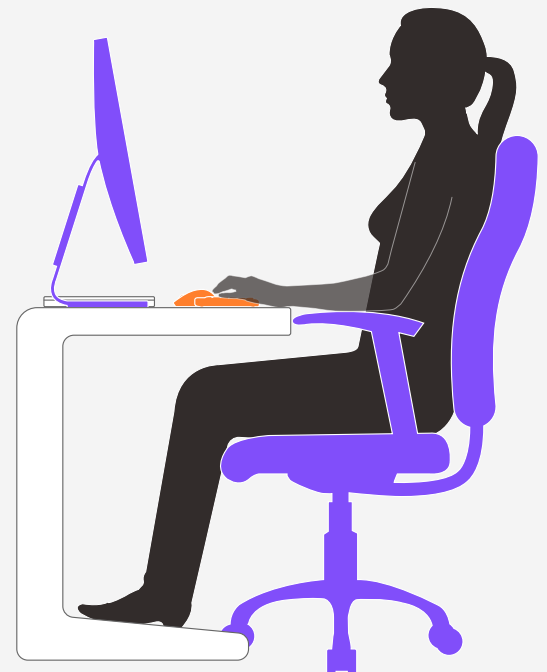
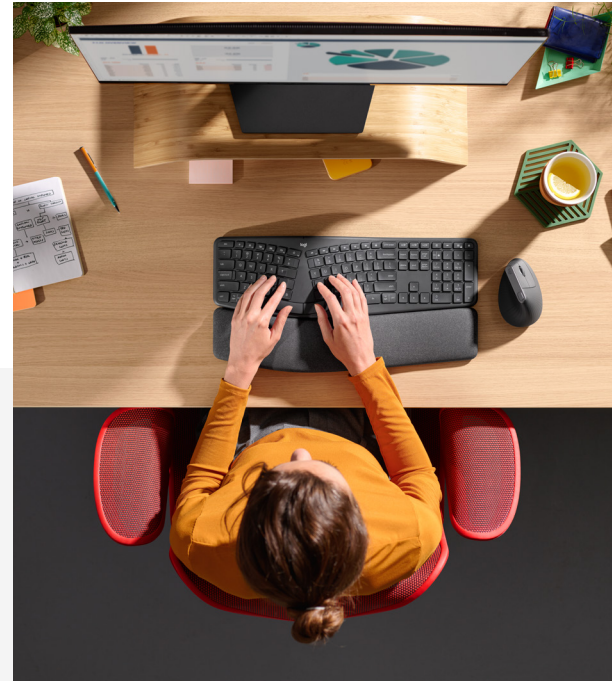
Dan hebben we het nog niet eens over de indirecte kosten, zoals hoog verloop, knelpunten, verzuim, slechte kwaliteit van het werk, laag moreel, productiviteitsverlies en inefficiëntie. Deze laatste twee mogen niet onderschat worden. Kantoormedewerkers die alleen al aan pijn in de pols lijden hebben gewoonlijk een productiviteitsverlies van 15%.⁸

CHECKLIST: Het beoordelen van het risico op letsel op de werkplek.

12% van alle computergebruikers in het Verenigd Koninkrijk en 7% in Duitsland hebben dagelijks pijn in de hand, pols, onderarm of schouder.⁹ Hier is een snelle checklist om te bepalen of kantoormedewerkers hun risico op letsel op de werkplek verhogen:

- Hebben medewerkers een **verstelbare ergonomische stoel en monitor** zodat zij hun werkplek kunnen inrichten en aanpassen om een **natuurlijker houding** te bevorderen?
- Hebben zij toegang tot **professionele ergonomische beoordelingen of ondersteuning** bij het juist inrichten van een werkplek?
- Gebruiken laptopgebruikers een **los beeldscherm en los toetsenbord en muis** (geen touchpad) op hun bureau?
- Kunnen medewerkers de werkdag voltooien zonder zelf de werkplek te moeten aanpassen omdat ze zich **ongemakkelijk voelen, of zonder vaak te moeten pauzeren?**

Als het antwoord op een van deze vragen "nee" is, lopen medewerkers het risico van letsel op de werkplek. Er is echter een doeltreffende manier om pijnlijke en mogelijk dure uitkomsten te helpen voorkomen: Ergonomisch verantwoorde kantoorapparatuur.





Het Logitech ERGO K860 Split ergonomisch toetsenbord

Aanpakken van potentiële blessures op de werkplek. Het is nuttiger dan u denkt.

Het slechte nieuws is dat de feiten niet vallen te ontkennen – het verhoogde risico op blessures als gevolg van gewone kantoorbanen is reëel. Maar er is goed nieuws. Er bestaat een gemakkelijke oplossing en die is niet onbereikbaar of onbetaalbaar. Door gewoon een ergonomieprogramma toe te voegen aan bestaande welzijnsinitiatieven kan het risico van blessures op de werkplek worden verlaagd, terwijl de arbeidstevredenheid, de inzet, de betrokkenheid en het gevoel van doelgerichtheid van de medewerkers worden vergroot. En dan nog te zwijgen van het feit dat de medewerkers langer aan het bedrijf verbonden blijven. Werkgevers die ergonomische protocollen toepassen, verlagen de medische kosten en genieten van andere economische voordelen.¹⁰

Maar het dagelijks welzijn is voor de aankomende generatie medewerkers even belangrijk als de winst. Zij zorgen ervoor dat de medewerkers dat weten. Jongere generaties zijn zich meer bewust van hun gezondheid dan hun oudere collega's en zijn er mede verantwoordelijk voor dat welzijn op de werkplek is gekomen. Hoewel dit bewustzijn bij alle generaties toeneemt, is het het hoogst bij de medewerkers van Generatie Z en de millennials.¹¹ Zij hechten meer waarde aan

gezondheidsvoordelen dan alle voorgaande generaties, wat deels blijkt uit hun persoonlijke bestedingsgewoonten. Over het geheel genomen geven millennials bijna twee keer zoveel uit aan "zelfzorg" als babyboomers.¹² Vroeger was het salarispakket het belangrijkste voor nieuwe medewerkers, maar millennials geven om het totaalplaatje van de totale vergoeding, inclusief bedrijfswelzijn en de dagelijkse cultuur. Zij willen er vooral zeker van zijn dat zij tijdens de werkdag welzijn zullen ervaren. En deze trend slaat aan bij alle generaties: 87% van de medewerkers in het algemeen wil dat hun werkruimte ergonomisch meubilair heeft en 98% wil dat deze uitgerust is met moderne, feilloos werkende technologie. Bovendien beschouwt 68% de inrichting van de werkplek als een zeer belangrijk of belangrijk criterium voor hun keuze van werkgever.¹³

Wanneer bedrijven een vooruitdenkend beleid van welzijn en welbevinden in het bedrijf bevorderen, verbinden zij zich met hun medewerkers door te onderwijzen en letsel voor iedereen te voorkomen. Wat vroeger optioneel was, is nu absoluut verplicht. Welzijn is een bedrijfsverplichting geworden voor goed presterende bedrijven.

De ergonomische oplossing voor blessures op de werkplek.

Het einddoel van ergonomie is altijd geweest — en zal altijd zijn — pijnverlichting en pijnpreventie voor de eindgebruiker. Om dit te bereiken moeten de wetenschappelijke bevindingen uit de studie van het objectieve fysieke welzijn en de prestaties van de mensen worden omgezet in producten die dag in dag uit door de medewerkers kunnen worden gebruikt.



Als de apparatuur afleidende pijn vermindert of verzacht ... wordt de capaciteit van de medewerkers en hun potentiële productie verhoogd.

Een goede werkomgeving draagt bij aan het welzijn van de medewerkers en helpt hen zich met het bedrijf te identificeren. 39% van de medewerkers verwacht dat er meer aandacht wordt besteed aan de ergonomische kwaliteit van de apparatuur. De noodzaak voor actie wordt nog duidelijker als u kijkt naar degenen die jonger zijn dan 30 jaar. Van hen is slechts één op de twee (52%) tevreden over de ergonomische kwaliteit van hun eigen werkplek.¹³

Maar gezien de hoeveelheid tijd die de gemiddelde persoon tegenwoordig op het werk doorbrengt, is het absoluut noodzakelijk dat medewerkers zich prettig voelen om topprestaties en efficiency te kunnen realiseren.

Je prettig voelen betekent een toestand van visueel en tactiel gemak en vrijheid ondergaan. De volgende kernvragen helpen het comfortniveau van een eindgebruiker in een kantooromgeving te peilen.

- Is de kantoorapparatuur gemakkelijk te gebruiken?
- Is deze persoon in staat een taak af te maken en geconcentreerd te blijven
- Kan iemand een taak verrichten zonder te merken welke apparatuur wordt gebruikt?

Dit is de belangrijkste conclusie met betrekking tot comfort op de werkplek: Als de apparatuur afleidende pijn vermindert of verzacht — als ze het comfort verhoogt — wordt de capaciteit van de medewerkers en hun potentiële productie verhoogd. Dit kan het begin zijn van een ommekeer, want wanneer het comfort toeneemt en de pijn afneemt, komt er een einde aan een vicieuze cirkel. Pijnlijke aandoeningen deprimerend en depressief zijn maken de kans groter dat iemand pijnlijke aandoeningen krijgt.¹⁴

Het verschil dat muizen en toetsenborden kunnen maken

Werk waarbij men vele uren een toetsenbord en een muis gebruikt, brengt een aanzienlijke hoeveelheid repetitieve bewegingen met zich mee. Een onhandige houding en/of het gebruik van de verkeerde apparatuur voor het werk kunnen de gevolgen van die bewegingen verergeren, wat kan leiden tot vermoeidheid, ongemak en pijn. Met ergonomisch verantwoorde apparatuur worden die bewegingen natuurlijker en nemen de polsen en handen een gezondere houding aan, wat het risico op RSI kan helpen verminderen.

De gemiddelde totale kosten voor medewerkers van één enkel geval van carpaletunnelsyndroom bedragen \$ 64.852.¹⁵

Het is beter niet te wachten tot er tekenen van RSI zijn om te zien hoe muizen en toetsenborden een verschil kunnen maken. Ergonomische apparaten kunnen de pijn helpen verlichten of in ieder geval het risico op escalatie ervan verminderen. Als medewerkers pijnvrij zijn, zijn bedrijven winstgevender. De diagnose carpaletunnelsyndroom bij een medewerker kan resulteren in torenhoge kosten die werkgevers moeten dekken. Zoals gerapporteerd door de Occupational Safety and Health Administration (OSHA), bedragen de gemiddelde directe kosten van slechts één geval \$ 30.882 en erger nog, de indirecte kosten gemiddeld \$ 33.970.¹⁵ Dat brengt de totale kosten voor een geval van carpaletunnelsyndroom op \$ 64.852.

Bij ongeveer 3 op de 5 medewerkers in de EU zijn spier- en skeletaandoeningen de meest voorkomende werkgerelateerde gezondheidsproblemen.¹⁶ En hebben een niet mis te verstaan effect op de economie.



De Logitech MX Vertical geavanceerde ergonomische muis

Een natuurlijke handdrukpositie vermindert spierbelasting

Met een unieke verticale hoek van 57°, wordt de polsdruk verminderd

Geavanceerde optische tracking met een speciale schakelaar voor cursorsnelheid resulteert in vier keer minder handbewegingen¹⁸ — waardoor handen en spieren minder vermoeid raken



In Duitsland bijvoorbeeld waren aandoeningen van het spier-, skelet- en bindweefsel in 2016 goed voor € 17,2 miljard aan productieverlies op basis van arbeidskosten en € 30,4 miljard aan verlies van bruto toegevoegde waarde. Dit komt overeen met respectievelijk 0,5% en 1,0% van het bruto nationaal product van Duitsland.¹⁷

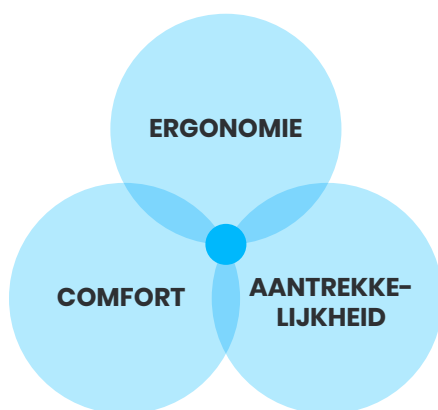
Ergonomische apparatuur gebruiken om blessures op de werkplek te voorkomen is een voorzichtige manier om onverwachte overheadkosten te vermijden. Wat ROI betreft, komt het het dichtst bij een zekerheid.

Betrokkenheid en goedkeuring van de medewerkers. Ergonomie, comfort en aantrekkelijkheid.

Ergonomische producten werken pas echt als de eindgebruikers ze ook daadwerkelijk gebruiken. Logitechs overkoepelende missie is het vinden van de juiste plek voor ergonomische verbetering zonder afbreuk te doen aan de prestaties.

Hoe vertaalt deze doelstelling zich in het eigenlijke productontwerp? Het komt neer op drie kernbeginselen: ergonomie, comfort en aantrekkelijkheid.

Het mooie van ergonomie is dat het kan worden gekwantificeerd en gemeten door het observeren van de houding, de spieractiviteit en de invloed op de prestaties. Houding is de positie waarin u uw lichaamsdelen houdt terwijl u staat of zit.



9 van de 10 mensen die overstappen op een ergonomisch toetsenbord of ergonomische muis, willen nooit meer terug naar een traditioneel model.¹⁹



Logitech ergonomische testen met motion capture-sensoren

Spieractiviteit verwijst naar de mate van belasting en beweging die een ergonomisch apparaat een spier toebrengt. Invloed op de prestaties is waar het rubber de weg raakt. Er wordt rekening gehouden met de dubbele metriek van prestaties in combinatie met een vermindering van de belasting voor de eindgebruiker.

Hoewel comfort zeer subjectief is kan het zowel visueel als tactiel worden beoordeeld en is het een absolute vereiste in de ontwerpwereld van Logitech. Als een product niet comfortabel is om te gebruiken, zullen medewerkers het niet gebruiken. Dat schiet zijn doel voorbij.

Ten slotte, aantrekkelijkheid door het algemene ontwerp. Vinden de gebruikers dat het er mooi uitziet, spreekt het hen aan, lijkt het op een product dat zij begrijpen, is het zinvol voor hen en willen zij het proberen? Bij de gebruiker roept het idee van ergonomische muizen en toetsenborden misschien het beeld op van onhandige, buitenaardse apparaten die beter geschikt zijn voor het laboratorium van een uitvinder dan voor een gewoon kantoor. Maar dit geldt niet voor de ergonomische producten van Logitech.

Hun unieke ontwerpbenadering levert comfortabele, esthetisch aantrekkelijke toetsenborden en muizen op die medewerkers echt willen gebruiken.

Het vermogen om deze drie criteria met succes te implementeren, bepaalt of een bepaald apparaat uiteindelijk een Logitech-productaanbod wordt. Het resulteert ook in apparaten die gemakkelijk in gebruik te nemen zijn en snel vertrouwd – en vervolgens onmisbaar – worden voor eindgebruikers.

Logitech-hulpmiddelen passen bij de mens en de taak.

**Logitech-
apparatuur
ziet er goed uit
en voelt goed.**



De Logitech MX Vertical geavanceerde ergonomische muis en ERGO K860 Split ergonomisch toetsenbord

Is het verminderen van het risico op blessures op de werkplek echt zo eenvoudig?

Het antwoord is eenvoudig. Ja. Wanneer ergonomische oplossingen op de werkplek worden toegepast, wordt het algemene bewustzijn van gezondere werkgewoonten vergroot. Tijdens een overgang naar gezondere apparatuur kunnen de volgende richtlijnen helpen om positieve gedragsveranderingen bij medewerkers te versnellen en te benadrukken:

- 1. Weten is het sleutelwoord.** En daarmee bedoelen we training en communicatie over het belang van ergonomische apparatuur.
- 2. Leg ergonomisch beleid vast om het bewustzijn te vergroten.**
- 3. Gedragsverandering komt wanneer mensen ervaren hoe ergonomische muizen en toetsenborden een natuurlijke houding bevorderen. Voelen is geloven.**

Een bijkomend voordeel van het gebruik van beproefde en aantrekkelijke ergonomische producten is dat medewerkers hun werkgever zien als iemand die hun behoeften en gezondheid respecteert en verder gaat dan wat slechts "vereist" is. De resulterende morele boost leidt tot gelukkigere, meer productieve medewerkers.

Ongeveer 4 op de 10 Amerikanen zeggen dat pijn hun humeur, activiteiten, slaap, vermogen om werk te doen of plezier in het leven belemmert.²⁰ Voor deze mensen zijn ergonomische oplossingen een doorbraak. Eindelijk kunnen ze hun werk efficiënt doen. Misschien nog belangrijker, ze kunnen met een gerust hart werken.



Het Logitech ERGO K860 Split ergonomisch toetsenbord

Een gerond, gesplitst toetsenbord voor een betere typhouding

Beklede polssteun voor optimaal ergonomisch comfort en steun en 54% meer polsondersteuning²¹



Verstelbare handpalmverhoging voor comfort in elke positie (0°, -4°, -7°)





De ergonomie van vandaag is geweldig voor morgen

Zodra ergonomische oplossingen worden toegepast, zal de algemene toestand van een kantoor op alle fronten aanzienlijk verbeteren.

- Medewerkers zullen in meer comfortabele, productiviteitsverhogende omstandigheden werken
- Slimme fysieke configuraties kunnen uiteindelijk resulteren in een verbeterde staat van welzijn.
- Besparingen op medische kosten en verzuimdagen zullen resulteren in een betere conditie voor het resultaat van een bedrijf.

Muizen en toetsenborden uit de Logitech Ergo-serie zorgen voor een betere houding, minder spierbelasting en verhoogd comfort.²¹ Met positieve medewerkers en een positief rendement is één prognose zeker: bedrijven zullen in topvorm zijn voor wat er morgen ook moge komen.

Ga voor meer informatie over de Ergo Series van Logitech naar [Logitech.com/ergoseries](https://www.logitech.com/ergoseries)

Als medewerkers denken dat hun gezondheid geen prioriteit is voor het bedrijf, is dat vaak te wijten aan miscommunicatie.

- **25% van de huidige werkgevers communiceren hun ergonomisch beleid niet**
- **30% communiceert het beleid alleen tijdens de introductie van nieuwe medewerkers¹⁹, wanneer ze overspoeld worden worden met ander materiaal. Betere communicatie kan de kloof overbruggen tussen de inspanningen van de werkgever en de acceptatie door de medewerker, waardoor het algemene welzijn toeneemt**

1 Enquête inzake gezondheid op de werkplek, 2019

2 Europees Avoor de veiligheid en de gezondheid op het werk

3 Tindula, Rob. "Is Your Employer Responsible for Ergonomic Related Injuries?" Thrive Global, 2 november 2018, <https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-related-injuries/>

4 Corporate Wellness Services in the US, IBIS World Industry Report OD4821, februari 2016

5 Accenture 2016 Gezondheids- en welzijnsenquête onder werkgevers, VS

6 https://www.researchgate.net/figure/ncidence-of-carpal-tunnel-syndrome-by-age-group_tbl2_23951500

7 2018 Liberty Mutual Workplace Safety Index

8 Journal of Occupational Rehabilitation, 2002

9 Eigen onderzoek van Logitech, 2019

10 McKinsey & Company, 2018

11 The Employee Expectations Report, Peakon, 2020 https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/materials.peakon.com/content/employee_expectations_2020.pdf

12 Deloitte, "Well-being: A Strategy and a Responsibility", 28 maart 2018, <https://www2.deloitte.com/insights/us/en/focus/human-capital-trends/2018/employee-well-being-programs.html>

13 Die Entwicklung der Büroarbeit, Industrieverband Büro und Arbeitswelt, 2020 https://iba.online/site/assets/files/5013/iba_studie_2020_final.pdf

14 Health at work 2019

15 Occupational Safety & Health Administration <https://www.osha.gov/dcsop/smallbusiness/safetypays/estimator.html>

16 Panteia based on the fifth (2010) and sixth (2015) waves of the European Working Conditions Survey (EWCS) as cited in Work-related MSDs: prevalence, costs and demographics in the EU. Europees Agentschap voor de veiligheid en de gezondheid op het werk, Luxemburg, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

17 Work-related MSDs: prevalence, costs and demographics in the EU. Europees Agentschap voor de veiligheid en de gezondheid op het werk, Luxemburg, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

18 In vergelijking met een traditionele muis met 1000 dpi-sensor.

19 Kwantitatief onderzoek van Logitech in 2019 onder besluitvormers en eindgebruikers

20 Enquête ABC News/USA TODAY/Stanford Medical Center: PAIN, <https://abcnews.go.com/images/Politics/979a1TheFightAgainstPain.pdf>

21 Vergeleken met een traditioneel Logitech-toetsenbord zonder polsstreun