

Gepubliceerd op *Werk & Veiligheid - Kennisplatform over preventie, RI&E en sociale veiligheid*  
(<https://www.werkenveiligheid.nl>)

[Home](#) > De beeldschermbril, ook bij thuiswerken!

## De beeldschermbril, ook bij thuiswerken!

---

Door [Carolina Verspuij](#) op do, 11/06/2020 - 14:29

Duurzame inzetbaarheid

Achtergrondartikel



Veel en lang werken achter een beeldscherm zorgt voor lichamelijke klachten. Ook kunnen er oogklachten ontstaan. Een beeldschermbril kan een oplossing zijn voor het verminderen van deze klachten. Hoe zit het met regelgeving en bijvoorbeeld een vergoeding van een werkgever voor de kosten van een beeldschermbril?

Veelvuldig en langdurig werken achter een beeldscherm brengt risico's met zich mee. Dit geldt met name op het gebied van lichamelijke belasting. Denk hierbij aan repeterende handelingen en te weinig beweging door het vele zitten achter het beeldscherm. Maar ook kunnen er oogklachten ontstaan. Bekende klachten zijn droge en vermoeide ogen. Dit geldt zowel voor beeldschermwerk op kantoor als bij beeldschermwerk op de thuiswerkplek. Zeker als er door het thuiswerken meer gebruik wordt gemaakt van het beeldscherm, denk aan vergaderen via een beeldverbinding, is het belangrijk om ook goed in de gaten te houden of mogelijke klachten aan de ogen te maken kunnen hebben met de noodzaak van het dragen van een beeldschermbril.

## Wetgeving Arbobesluit

---

De wet verplicht werkgevers om ervoor te zorgen dat beeldschermwerk geen gevaar oplevert voor de veiligheid en de gezondheid van hun werknemers. In het Arbobesluit wordt specifiek aangegeven welke maatregelen moeten worden genomen om de ogen en het gezichtsvermogen van medewerkers te beschermen ([Arbobesluit 5.11](#)).

Centraal hierin staat dat medewerkers de gelegenheid moeten krijgen om een oogonderzoek te ondergaan voordat zij met beeldschermwerk beginnen en op gezette tijden daarna een passend onderzoek van de ogen en het gezichtsvermogen.

Dit sluit aan bij de verplichting van het inventariseren van de risico's van beeldschermwerk middels de risico-inventarisatie en – evaluatie (RI&E) en op basis van deze risico's het aanbieden van een [Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek \(PAGO\)](#) specifiek gericht op beeldschermwerk. In beide moet specifiek aandacht zijn voor de risico's van beeldschermwerk op het gezichtsvermogen. Daarnaast hebben medewerkers met oogklachten recht op onderzoek en advies van in eerste instantie de bedrijfsarts.

## Oogklachten door beeldschermwerk

---

Beeldschermwerk veroorzaakt geen achteruitgang van het gezichtsvermogen. Wel kan het bijdragen aan het ontstaan van klachten aan de ogen. Bij het ontstaan van oogklachten kunnen verschillende factoren een rol spelen. Wanneer bij intensief beeldschermwerk de luchtvochtigheid relatief laag is en/of het beeldscherm te hoog staat kan de oogbol te droog worden wat kan leiden tot vermoeide ogen. Bij intensief beeldschermwerk blijken we namelijk weinig te knipperen met onze ogen.

Daarnaast is ook een goede leesbaarheid van het scherm wat betreft het contrast, de grootte en de kleur van de informatie en een goede positie van het scherm ten opzicht van de verlichting en het raam belangrijk. Dit voorkomt turen en veel knippen met de ogen.

Uiteraard geldt ook hier dat het belangrijk is dat beeldschermwerk regelmatig wordt afgewisseld met andere werkzaamheden en medewerkers een goede bril of contactlenzen dragen.

## De beeldschermbril

---

In veel gevallen komt de noodzaak voor een beeldschermbril op wat oudere leeftijd, zo rond het vijftigste levensjaar. De oogklachten worden dan veroorzaakt door accommodatieproblemen en het gebruik van een verkeerde bril. De afstand tot het beeldscherm varieert meestal tussen de 60 en 90 cm. Een leesbril is afgestemd op de gemiddelde leesafstand van 30 cm. Een bril voor verziendheid is gericht op het kijken op een grotere afstand dan de 90 cm. Het komt vaak voor dat de noodzaak van een leesbril samen gaat met de noodzaak van een beeldschermbril.

## Wanneer heb je een beeldschermbril nodig?

---

Gemiddeld vanaf het vijftigste levensjaar hebben werknemers een beeldschermbril nodig. Omdat het hier om een gemiddelde gaat is het belangrijk om als arboprofessional hier aandacht voor te hebben. Vraag aan medewerkers die veelvuldig beeldschermwerk verrichten of ze oogklachten hebben of moeite hebben bij het kijken op hun beeldscherm.

Bij klachten kunnen medewerkers in eerst instantie worden doorverwezen naar de bedrijfsarts. Daarnaast kunnen klachten naar voren komen bij de uitvoering van het PAGO beeldschermwerk.

In de multidisciplinaire richtlijn computerwerk (2013) zijn richtlijnen opgenomen betreffende het testen van de gezichtsscherpte en de mogelijke activiteiten bij onvoldoende gezichtsvermogen en/of klachten bij het zien. Op basis van de test van de gezichtsscherpte kan de bedrijfsarts doorverwijzen naar de opticien of naar de oogarts.

## Verwijzing opticien

---

Als de visuswaarden daartoe aanleiding geven, stelt de bedrijfsarts de procedure in werking voor het laten aanmeten van een beeldschermbril conform de afspraken die de werkgever hierover heeft gemaakt.

## Verwijzing oogarts

---

Bij het vermoeden van oogaandoeningen besluit de bedrijfsarts dat verwijzing naar een oogarts noodzakelijk is. De bedrijfsarts stuurt in die gevallen een brief met de relevante gegevens aan de huisarts, die hij verzoekt om de werknemer door te verwijzen naar de oogarts. Dit is conform de Leidraad Verwijzen door de bedrijfsarts (NVAB 2004).

## Vergoeding beeldschermbril

---

Werknemers die een leesbril nodig hebben om beeldschermwerk te verrichten, hebben recht op vergoeding van de aanschafkosten van een beeldschermbril. Hierbij is het wel van belang dat de betreffende medewerker gemiddeld meer dan twee uur per dag achter een beeldscherm moet werken en dat de beeldschermbril de oplossing is voor de klachten. Dit laatste moet zijn vastgesteld door een deskundige zoals de opticien of de oogarts.

Op welke wijze een medewerker gebruik kan maken van deze vergoeding is in veel bedrijven vastgelegd in een regeling over het vergoeden van een beeldschermbril. Hierin kunnen afspraken staan over de hoogte van de vergoeding en de keuze voor een specifiek opticien. Deze regeling behoort tot stand te zijn gekomen met instemming van de ondernemingsraad.

# De brildragende medewerker

---

Het doet zich regelmatig voor dat een medewerker een beeldschermbril nodig heeft voor zijn werkzaamheden achter het beeldscherm en dat de betreffende medewerker ook een bril draagt voor bijziendheid en/of een leesbril. Het kan dan een goed optie zijn om dit te combineren in één bril. Hierbij is wel het advies van de opticien of oogarts van belang.

Wanneer gekozen wordt voor een dergelijke gecombineerde bril kan een aanpassing van de werkplek nodig zijn. Bijvoorbeeld voor medewerkers die een halve leesbril of multifocale glazen gebruiken is een lagere stand voor het scherm beter om nekklachten te voorkomen door het overstrekken van de nek.

## Tips:

---

Om oogklachten van medewerkers door beeldschermwerk te voorkomen zijn de volgende aandachtspunten van belang:

1. Het inventariseren van de risico's van beeldschermwerk in de risico-inventarisatie en – evaluatie met specifiek aandacht voor de risico's van beeldschermwerk op het gezichtsvermogen.
2. Het aanbieden van een Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek (PAGO) specifiek gericht op beeldschermwerk.
3. Voorlichting geven aan medewerkers over de risico's van beeldschermwerk met daarin aandacht voor de mogelijkheid bij oogklachten voor onderzoek en advies van de bedrijfsarts.
4. Bij de juiste inrichting van de beeldschermwerkplekken er ook zorg voor dragen dat de beeldscherm(en) binnen een straal van 60 – 90 cm staan, gemeten vanaf de ogen van de betreffende medewerker.
5. Het hebben van een regeling over het vergoeden van een beeldschermbril en er zorg voor dragen dat deze regeling bekend is bij de medewerkers.
6. Het belang benadrukken van het dragen van een beeldschermbril voor de eigen gezondheid, juist ook bij thuiswerken.

### Lees meer:

[Het belang van een gezond binnenklimaat](#)

[Vergoeden kosten van werknemers](#)

[Nieuwe routines voor \(thuis\)werken in crisistijd](#)

### Zoekwoorden:

beeldschermbril

PSA

Arbobesluit

[Lees meer op overzichtspagina Preventie](#)

**Bron-URL:** [https://www.werkenveiligheid.nl/preventie/duurzame-inzetbaarheid/de-beeldschermbril-ook-bij-thuiswerken?utm\\_source=Nieuwsbriefservice%20Kerckebosch&utm\\_campaign=c255918373-werkveiligheidjuni2020\\_02&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_fc4f9fba82-c255918373-80603813](https://www.werkenveiligheid.nl/preventie/duurzame-inzetbaarheid/de-beeldschermbril-ook-bij-thuiswerken?utm_source=Nieuwsbriefservice%20Kerckebosch&utm_campaign=c255918373-werkveiligheidjuni2020_02&utm_medium=email&utm_term=0_fc4f9fba82-c255918373-80603813)