

**LAAT JOU
KANTOOR
VIR JOU
WERK!**

**Aangebied deur
Mia Vermaak**

**Dept. Arbeidsterapie
Universiteit van die
Vrystaat**

T: +27(0)51 401 9111 | info@ufs.ac.za | www.ufs.ac.za

© Copyright reserved
Kopiereg voorbehou

UNIVERSITY OF THE
FREE STATE
UNIVERSITEIT VAN DIE
VRYSTAAT
YUNIVESITHI YA
FREISTATA



UFS·UV
HEALTH SCIENCES
GESONDHEIDSWETENSAPPE

UITNODIGING

Kom leer hoe om jou kantoor in te rig volgens die behoeftes van jou **liggaam en sintuie**, om sodoende **minder ongemak en meer energie** vir jou daaglikse taak te hê...

Uitkomst:

- **Basiese ergonomiese beginsels:** vir minder pyn en ongemak agter jou lessenaar.
- **Basiese beginsels van sensoriese intelligensie®:** deur jou sintuie in ag te neem kan jy elke dag energie spaar en meer effektief werk.

HEELWAT WERKNEMERS KLA VAN...

- Karpale tunnel sindroom
- Rugpyn
- Nekpyn
- Hoofpyne
- Moegheid
- 'n Gevoel van oorweldiging & angs
- Ander....

ERGONOMIKA

- **Definisie:** Studie van die verhouding tussen die werker en sy omgewing.
- **Doel:** optimale uitvoering van take, met veiligheid en gemak
- **Ergonomiese probleme:**
 - Swak postuur
 - Swak ontwerp van die werkstasie (Choobineh et al. 2012)
 - Spesifieke aktiwiteite: “Tik” word geassosieer met nek- en rugbeserings (Levanon et al. 2012:1571);

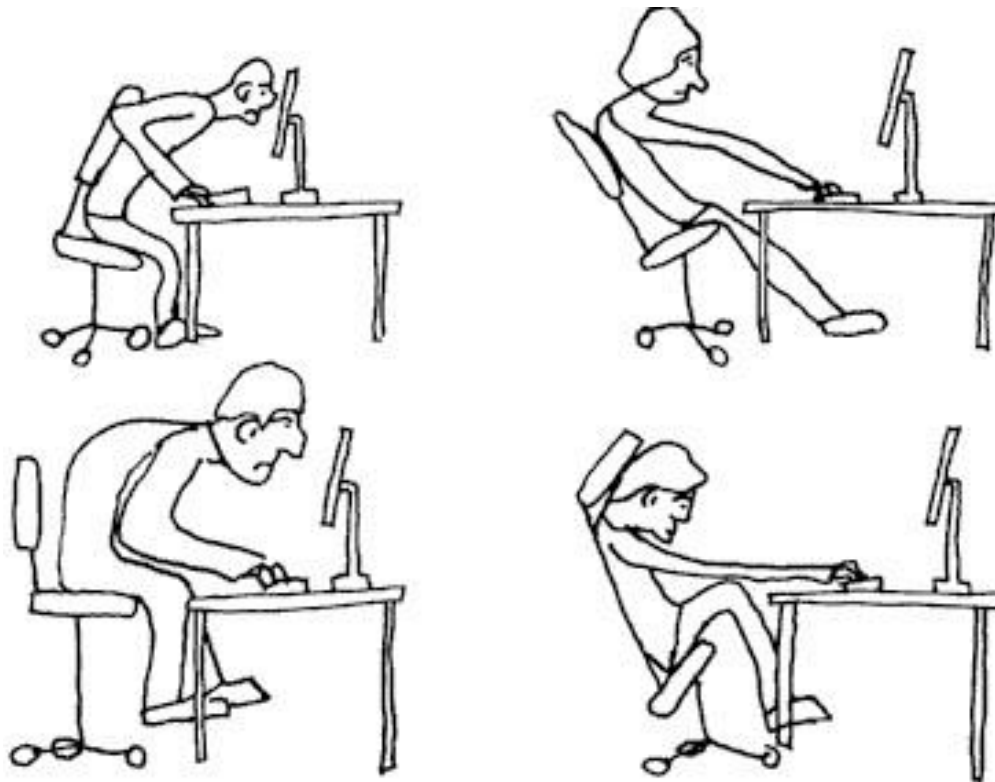
SAL ERGONOMIESE AANPASSINGS HELP?

- ↓↓ **Nek- en rugbeserings:** (Levanon et al. 2012)
 - aanpassing van die werksarea,
 - oefeninge (strek & ontspan)
 - ‘mini-breaks’ tydens werksure.
- ↓↓ **lading op skouer en pols:** ondersteunde gebruik van muis (Onyebeke et al. 2014)
- ↓↓ **lading op nek-spiere:** dokument houer langs rekenaar (Goostrey et al. 2014)
- Opleiding in ergonomika + aanpassings by werkstasies = ↑↑ **gemak, gesondheid, welstand** (Hedge 2014)

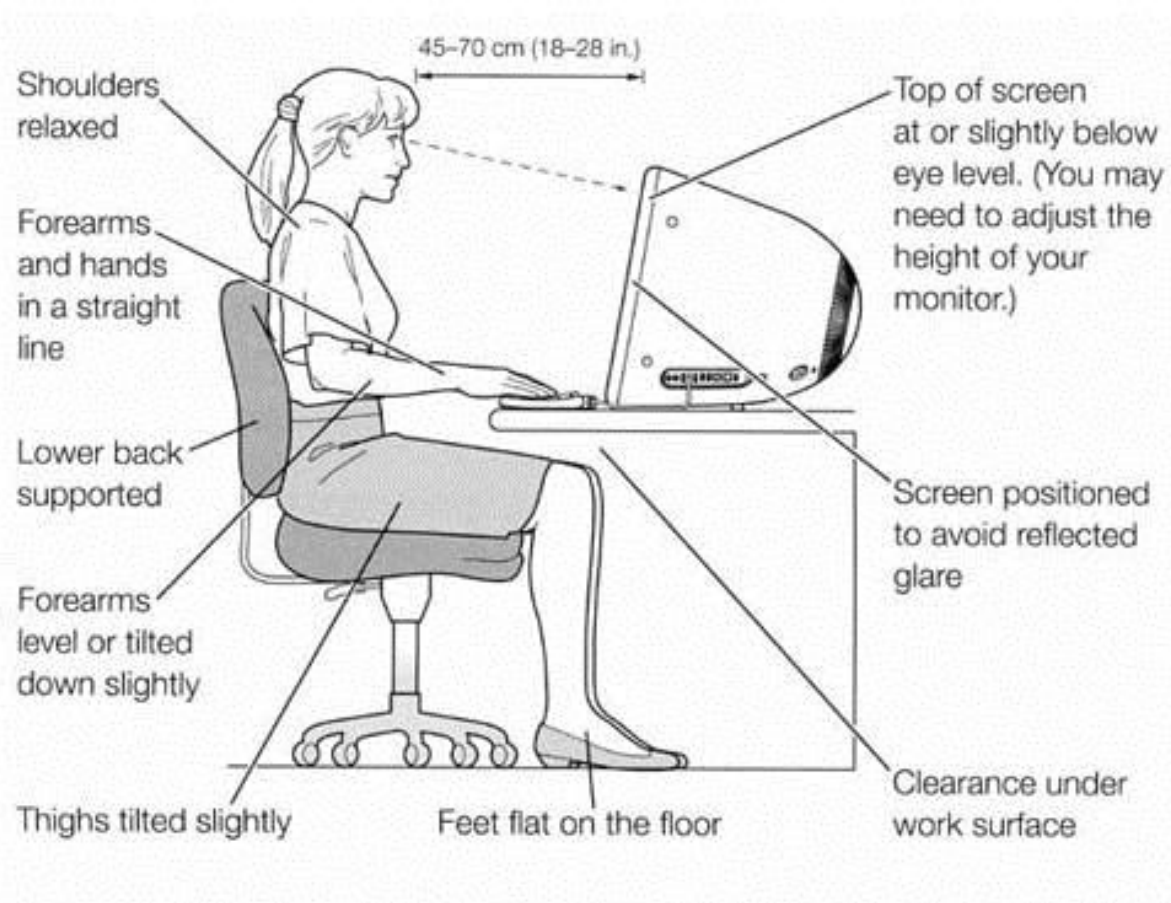
RISIKO FAKTORE

- **Herhalende bewegings**
 - Bv. Tik
- **Onnatuurlike posisies**
 - Bv. Sit agter lessenaar met rekenaar in verkeerde posisie
- **“Force”**
 - Bv. Optel van ‘n swaar houer
- **Kontak-stres**
 - Bv. Skerpmaak van (te veel!) potlode
- **Vibrasie**
 - Bv. Gereedskap (boor)

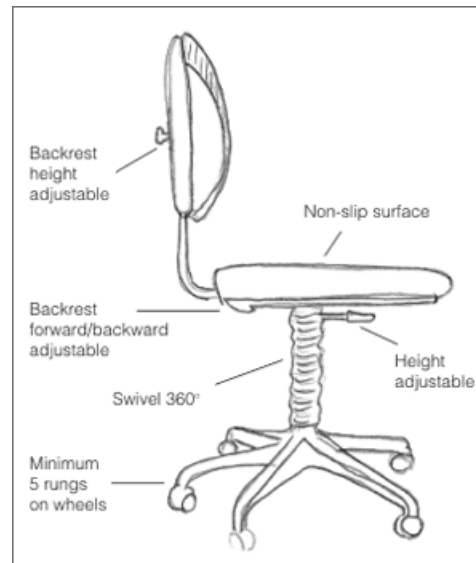
ERGONOMIKA = MEER AS POSTUUR

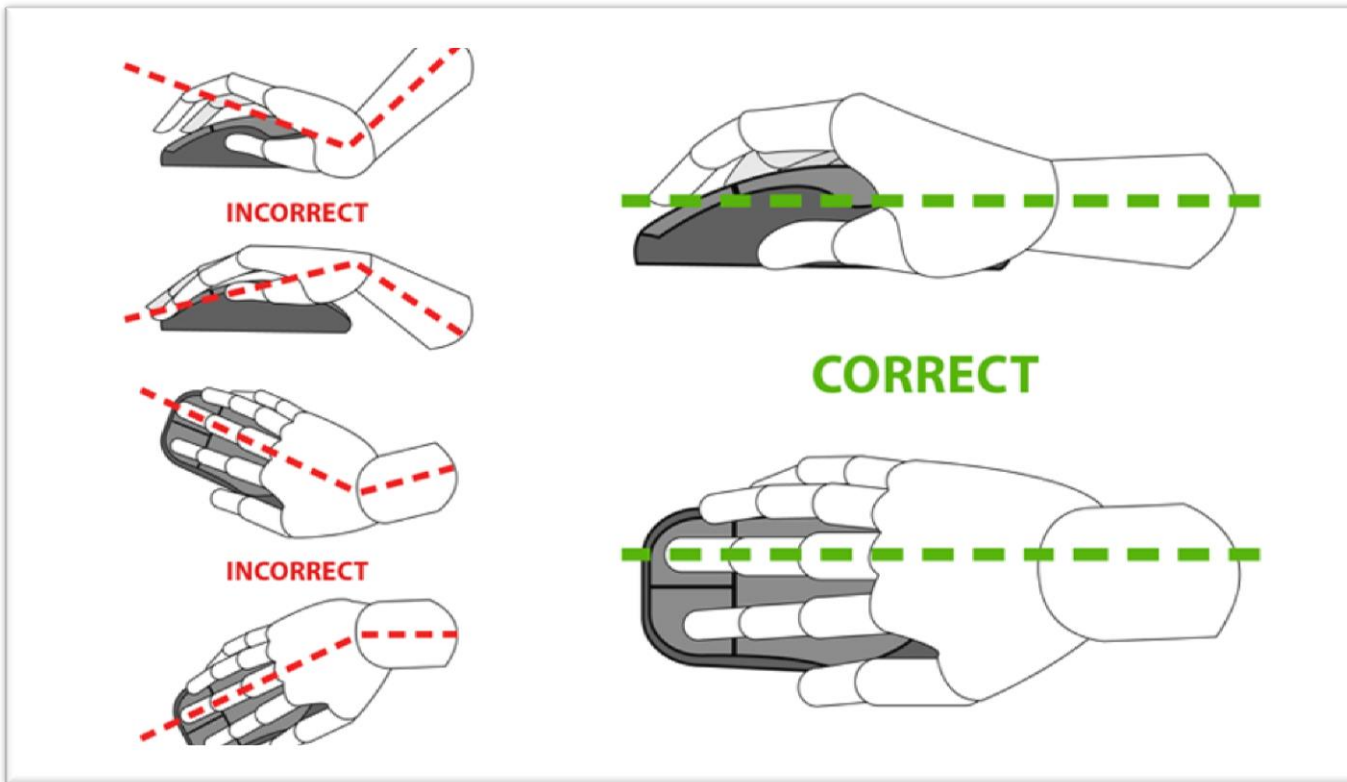


Postuur = meer as “regop sit”

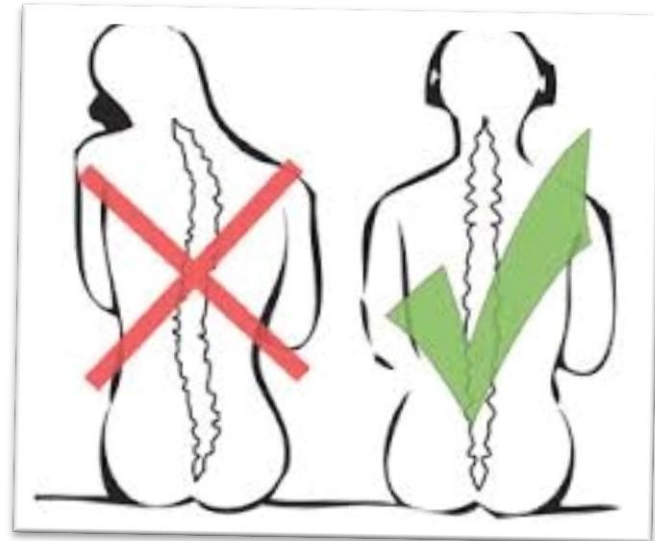


JOU EIE STOEL?





HOE HOU JY DIE GEHOORSTUK VAN DIE TELEFOON VAS?



“AN ASSAULT TO THE SENSES”

- **7 Sintuie:**

- Sig
- Gehoor
- Reuk
- Smaak
- Tas
- Beweging:
 - Vestibulêr
 - Proprioepsie

- **Op kantoor:**

- Te veel geluide
- Rekenaar ‘glare’
- Nie genoeg beweging nie
- Kollega se parfuum 😊
- Ensovoorts...

BREIN: FILTER, VERTAAL & ORGANISEER

- Sensoriese boodskappe kan:
 - **Opwek** (tot op die punt van **irritasie & oorlading**)
 - **Kalmeer** (tot op die punt van **vaak & slaap**)
- Ek moet dus verantwoordelikheid neem vir wat ek vir my brein “gee” of “voer”...
- Ek kan stres **OP** my sintuie en stres **DEUR** my sintuie verminder.

VERMINDER STRES OP JOU SINTUIE

- Watter faktore in jou kantoor plaas spanning op jou sintuie?
 - Skerp lig
 - Reuke
 - Wind / waaier
 - Geluide
 - Te min beweging

T: +27(0)51 401 9111 | info@ufs.ac.za | www.ufs.ac.za



VERMINDER STRES DEUR JOU SINTUIE

- **Smaak:**

- 'Crunchy' kos
- Waterbottel: suig

- **Beweging:**

- Badkamerbesoeke
- Staan op, strek, haal asem
- NIE middagete by jou lessenaar nie
- Sit op 'n bal

Tas:

- Hande op kop: druk
- “Fiddle” en “Doodle”

Sig:

- Kalmerende objekte en kleure
- Minder ‘clutter’

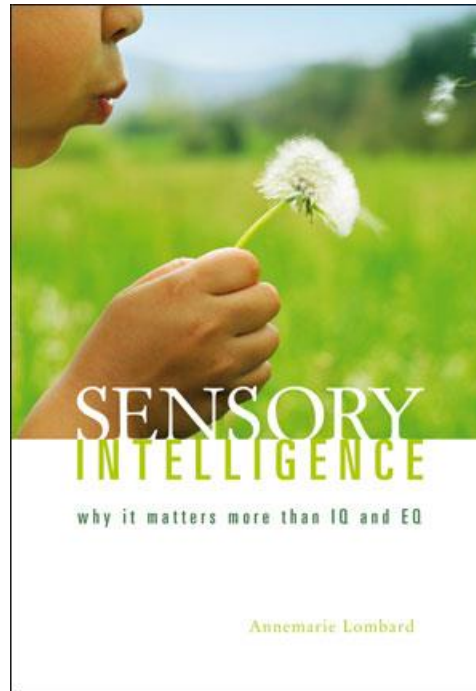
Gehoor:

- Musiek – dalk met oorfone
- Soms meer lewendig – ander kere meer kalmerende musiek

Beginnels uit “Sensoriese Intelligensie” ® van Dr Annemarie Lombaard

SENSORIESE INTELLIGENSIE®

DR ANNEMARIE LOMBARD



HOE NOU?

- Implementeer die volgende:
 - Pas jou werksarea aan
 - Neem 'mini breaks'
 - Streck- en ontspanningsoefening
- Neem jou sintuie in ag
- As jy steeds sukkel; klop aan by:
 - 'n Arbeidsterapeut
 - 'Wellness' op kampus

T: +27(0)51 401 9111 | info@ufs.ac.za | www.ufs.ac.za



LYS VAN BRONNE

Choobineh, A.R. Rahimi Fard, H. Jahangiri, M. Mahmood Khani, S. 2012, 'Musculoskeletal Injuries and their associated risk factors' *Iran Occupational Health, vol.8, no.4.*

Goostrey, S. Treleaven, J. Johnston, V. 2014. Evaluation of document location during computer use in terms of neck muscle activity and neck movement. *Applied Ergonomics, Volume 45, Issue 3.*

Hedge, A. Puleio, J. 2014, 'Proactive office ergonomics really works', *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society 58th Annual Meeting.*

Levanon, Y. Gefen, A. Lerman, Y. Givon, U. Ratzon, N.Z. 2012. reducing musculoskeletal disorders among computer operators: comparison between ergonomics interventions at the workplace, *Ergonomics, Vol. 55, Iss. 12*

Lombaard, A. *Sensory Intelligence, Metz Press.*

Onyebeke, L.C. Young, J.G. Trudeau, M.B. Dennerlein, J.T. 2014. Effects of forearm and palm supports on the upper extremity during computer mouse use. *Applied Ergonomics Volume 45.*