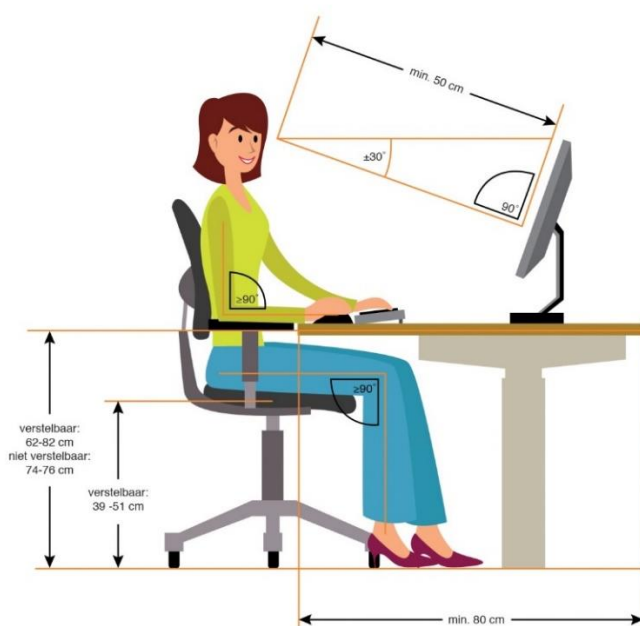


Thuis werken: waar let je op

Als je enkele uren per dag beeldscherm werk verricht, dan moet je werkplek goed ingericht zijn.

Je bent hier zelf voor verantwoordelijk en met een beetje creativiteit kom je tot een optimale werkplek.



Optimale werkplek:

- Rustige werkkamer
- (Bureau)stoel op juiste hoogte
- Tafel op juiste hoogte
- Los toetsenbord en muis
- Beeldscherm of laptopscherm op juiste hoogte

Optimale werkhouding:

- Rechttop zitten
- Onderarmen steunen op de leuning
- Beeldscherm op ooghoogte en op 70 cm afstand

<https://www.hanze.nl/assets/po/Documents/Hanze-PL-ST/A5-formulier-werkplekinstelling.pdf>

- Denk aan een goede werkplek instelling.
 - o Dit filmpje (<https://youtu.be/ZLwIP8cBaWA>) laat zien hoe je op eenvoudige wijze je eigen werkplek en die van je gezinsleden gezond en vitaal kan houden.
 - o Een laptop bij voorkeur hoger plaatsen (met bv. boeken of een doos) en een aparte muis met een los toetsenbord gebruiken.
- Een sta werkplek is ook in een thuis situatie te maken zonder een zit-sta bureau. Wees creatief (denk aan een extra tafeltje of kist op je tafel, de strijkplank etc). Houdt de richtlijnen wel in de gaten:
 - o Beeldscherm op ooghoogte,
 - o Gebruik bij een laptop een losse muis en toetsenbord
 - o Armen ontspannen houden in 90° wanneer je typt.
 - o Ramen of lichtinval, bij voorkeur van opzij.
 - o Rechte rug en beide voeten op de grond, knieën niet op slot.



Sta-werkplek Stokke stoel. Planken op de juiste hoogte. Het scherm moet nog hoger in dit voorbeeld met bv. een stapel boeken.

Beweegtips bij thuiswerken

- Probeer zoveel mogelijk het dynamisch werken vast te houden.
 - o Vergaderen en skypen kun je heel goed staand doen (plaats een boodschappenkratje onder je scherm/ laptop of tablet).
 - o Neem meer micropauzes (na 15 minuten minimaal 15 seconden wegstappen van het scherm) en beweeg na elk uur minimaal 5 minuten.
 - o Beweeg gedurende de dag in en rond het huis. Loop even de trap op en af. Ga stofzuigen, dansen of maak buiten een kleine wandeling.
 - o Als je merkt dat de concentratie weg is, ga dan even bewegen.

Tips voor gezond thuiswerken:

- Scheid werk en privé zoveel mogelijk voor een gezonde balans.
Richt je tijdelijke werkplek niet in de woonkamer of keuken in. Werk elders in huis (bij voorkeur een kamer die je kan afsluiten) zodat je rustig kan werken en je het werk “achter de deur kunt laten”.
- Vind een structuur en ritme die passen bij je situatie en de vele ballen die je in de lucht moet houden.
Baken een bepaalde tijd af voor werk, gezin, schoolgaande kinderen en ontspanning en beweging. Besef dat het vinden van een nieuwe balans ook tijd kost. Iedereen moet wennen aan deze nieuwe situatie. Geef ook aan collega's door wanneer je bereikbaar bent.
- Zorg voor voldoende ontspanning en herstel en blijf dan ook niet continu aan het werk of bereikbaar. Zorg daarbij ook voor voldoende slaap.
- Blijf bewegen. Ga een (avond of lunch)wandeling maken, spring mee op de trampoline of pak de (race)fiets. Mocht je willen sporten, kijk dan eens online voor (gratis) groepslessen yoga, pilates, fitness of krachttraining.
- Eet regelmatig en zo gezond (vers) mogelijk.