

Thuiswerken op verantwoorde wijze. Voorkom klachten en verzuim. Zorg voor een gezonde werkplek.

Thuiswerken is geen eenvoudige opgave. Een keer een paar uur verkeerd zitten aan de keukentafel is geen probleem, maar nu het er toch naar uitziet dat we voorlopig langer blijven thuiswerken is het van belang eens goed te kijken naar wat we kunnen doen om een gezondere en een prettiger werkplek te creëren.

Algemeen - Zorg voor een vaste werkplek en maak een duidelijke scheiding tussen werk, hobby's en privé. Bij voorkeur natuurlijk een eigen vaste werkplek, maar als dit niet kan, probeer dan je werkplek af te schermen met bijvoorbeeld een kamerscherm, tafelscherm of een gordijn.

Werkplanning - Hou een vast dagritme aan met vaste begin, pauze en eindtijden. Probeer een zelfde ritme en tijdsplanning aan te houden zoals je dat ook op kantoor zou doen. Geef duidelijk aan wanneer je wel en niet gestoord kunt worden. Neem bewust extra pauzes en sta om de 30 min op om even van houding te veranderen, even te lopen of wat extra oefeningen te doen. Een thuiswerkplek kan belastender zijn voor het lichaam en extra bewegen helpt dan. Ga staan en loop wat rond als je gesprekken met collega's voert of telefoneert.

De werkhouding - Op kantoor heb je een volledig ergonomisch instelbare werkplek, thuis zal dit niet altijd het geval zijn. Toch is het belangrijk om tot een voor jou goede werkhouding te komen, maar vaak wel met enige creativiteit. Probeer om zoveel mogelijk gesteund rechtop te zitten. Soms helpt een extra kussen in de rug. Zorg dat je met de voeten plat op grond staat voor meer stabiliteit. Is de zitting te hoog gebruik dan een voetensteun. Schouders ontspannen laten hangen en de onderarmen onder een hoek van 90° zodat je op de juiste hoogte het toetsenbord en de muis kunt gebruiken.



De monitor of het laptopscherm moet op ooghoogte staan. Gebruik voor de juiste hoogte een aantal boeken of pakken papier. Als de tafel te hoog is kun je proberen een kussen in de stoel te leggen en voetenbankje te gebruiken. Is de tafel te laag dan kun je misschien blokjes of boeken onder de poten leggen.

Is het tafelblad te dik of zit er een dikke rand onder, probeer dan voor de hoofdtafel een extra tafeltje neer te zetten voor toetsenbord en muis. Je kunt ook een extra toetsenbord-lade, -steun of plank onder de tafel monteren.

Zoek dus naar de juist verhouding van de genoemde hoogtes. De nek- en schouders zijn het meest gevoelig voor overbelasting. Zorg dus primair voor de juiste monitorhoogte en de juist toetsenbord en muis positie. De benen kunnen meer verdragen.

Verlichting - Zorg dat er geen zonlicht of lampen in je scherm reflecteren. Het is vermoeiend voor de ogen en heeft een nadelige invloed op je houding.

Hulpmiddelen - Als je met een laptop werkt, werk dan altijd met een los toetsenbord en muis. Plaats de laptop altijd op een laptopstandaard om het scherm op ooghoogte te brengen, of sluit een externe monitor aan.

De tips en adviezen die we hier geven zijn bedoeld om de eerste nood te ledigen. We zijn er ons van bewust dat je wellicht meer vragen, uitleg of persoonlijk advies nodig hebt.

Indien je behoefte hebt aan begeleiding of advies, neem dan contact op met je werkgever. Deze kan je adviseren en vervolgactie voor je ondernemen.