

Thuiswerken

Gezond en productief thuiswerken
in 8 stappen



1

Zorg voor een afgescheiden/afgezonderde werkplaats

- Werk in een **aparte ruimte** of creëer een aparte ruimte door een tussenschot te maken met karton

2

Zorg voor een rustige en aangename werkplaats

- Denk aan **verlichting**: bureautafel best dwars gepositioneerd t.o.v. het raam. Plaats eventueel een extra bureaulamp
- **Verlucht**: ramen openen, ventilatie of filtering onderhouden
- Ban **omgevingsgeluid**: sluit de deur, gebruik oortjes, een hoofdtelefoon of oordopjes



3

Maak een werkschema dat binnen jouw ritme past

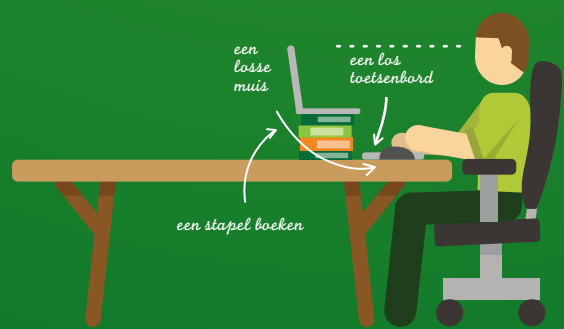
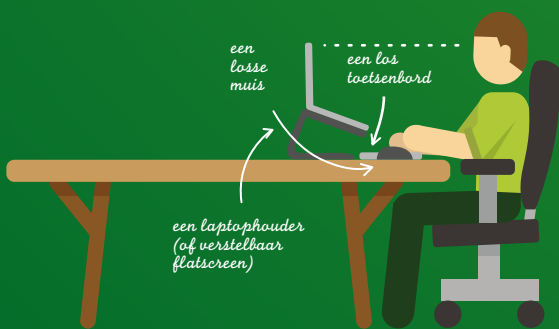
- Werk binnen **afgebakende uren** die aansluiten bij jouw ritme
- Ontwikkel **routine**: houd zo goed mogelijk de structuur van een gewone werkdag aan
- Deel je taken in volgens belang en prioriteiten
- **Kinderen** thuis: geef zichtbaar weer wanneer je aan het werk bent en niet gestoord wil worden (bv. met een fietslampje), wissel met je partner af tussen werken en zorgen voor de kinderen, werk tijdens dutjes



4

Gebruik ergonomische werkmiddelen

- Zorg voor een **comfortabele stoel**
 - ✓ Bureaustoel: correct instellen
 - ✓ Geen bureaustoel: kussen onder het zitvlak en een kussen tegen de rugleuning om de lage rug te ondersteunen
- **Hoogte tafel** aanpassen tot ellebooghoogte (indien mogelijk)
 - ✓ Hoger maken door bv. blokken onder de poten te plaatsen
 - ✓ Tafel te hoog? Zet je stoel iets hoger (bv. met kussen) en maak gebruik van een voetenbank (vb. een plastic opbergbox) om je voeten op te plaatsen
- Zorg voor een **ergonomische positie** van je **laptop**
 - ✓ 1 boek onder achterzijde laptop, lichte kanteling = compromis voor kijkhoogte en polspositie
 - ✓ Boek vervangen door meerdere boeken of iets anders in combinatie met gebruik van extern toetsenbord en muis
 - ✓ Een laptophouder gebruiken i.p.v. boeken als verhoging
 - ✓ Voorzie een extern beeldscherm, toetsenbord en muis



5 Varieer van houding en sta regelmatig recht

- **Varieer** regelmatig van **houding**

- ✓ De beste houding = de volgende houding

- **Sta** elke 30 minuten even **recht**

- ✓ Zet je laptop op een stoel/kruk/trapje op de tafel of op een hogere kast
- ✓ Sta recht tijdens online meetings
- ✓ Wandel rond tijdens telefoongesprekken
- ✓ Sta recht om een glas water te nemen, naar het toilet te gaan, iets in de vuilbak te gooien...
- ✓ Voer tijdens het rechtstaan enkele rek- en stretchoefening uit



6 Neem gezonde pauzes

- Drink minstens **1,5 l water** = 6 grote glazen
- Eet **gezonde snacks**: een stuk fruit, snoepgroenten, noten, rozijnen, yoghurt...
- **Beweeg**
 - ✓ Ga buiten wandelen, joggen, fietsen...
 - ✓ Doe eenvoudige (stretch)oefeningen
 - ✓ Ga naar het toilet op een ander verdiep, maar hou het veilig
 - ✓ Speel een actief spel met je kind(eren)



7 Denk aan de veiligheid van jouw omgeving

- **Vermijd obstakels**: opruimen, doorgangen vrijhouden, fixeer computer- en elektroniekabels (aan de muur, tafel, tafelpoot, met een kabelgoot...)
- **Brandveilige omgeving**: plaats rookmelders, controleer de staat van elektrisch materieel en elektrische apparaten
- **Voorkom discussie bij een arbeidsongeval**: maak duidelijke afspraken met je werkgever over je werkschema, wees op de hoogte van de procedure voor arbeidsongevallen



8 Zoek verbinding met jezelf en anderen

- **Houd contact** met collega's ook al is het digitaal: start en eindig de week samen, vier successen, blijf feedback geven en vragen, betrek je leidinggevende
- Wees mild voor jezelf en anderen
- **Investeer in zelfzorg**: welke acties kan je voor jezelf nemen? (bijvoorbeeld digitale detox)
- Spreek je hulpbronnen aan: familie, vrienden, hulpverleners, Mensura

