

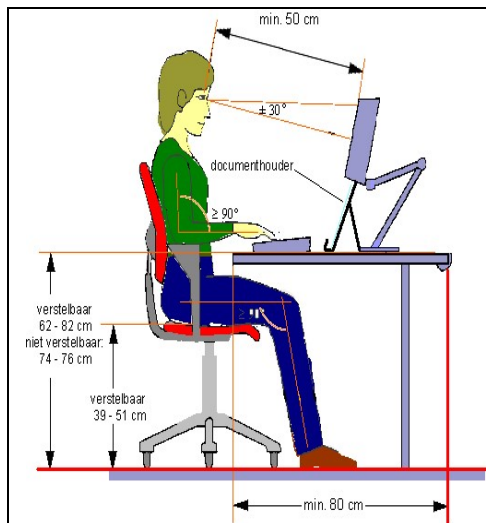


Praktische tips thuiswerken

Door de huidige omstandigheden gaan veel collega's thuiswerken. Om dit op een zo goed mogelijke wijze te kunnen doen, volgen hieronder een aantal praktische tips. Het is belangrijk dat de werkplek thuis ook goed ingesteld wordt / staat.

1. Kantoor thuis

Heb je een kantoorruimte thuis met instelbaar meubilair en een reguliere computer opstelling, stel deze dan zo goed als mogelijk in, zoals je gewend bent op je werkomgeving.



Algemene tips:

- Het bureau haaks op het raam plaatsen of maak, als het niet anders kan, gebruik van helderheidswering (bv luxaflex) om hinder van invallend licht te voorkómen.
- Wissel regelmatig van houding. Stel op de telefoon een reminder in om minimaal ieder uur even wat te drinken te halen.

1. Stoel instellen:

- Hoogte stoel → voeten plat op de grond, hoek tussen boven- en onderbeen ± 90 -100 graden.
- Zitdiepte → tussen voorkant zitting en knieholte is ± 5 cm ruimte (3 vingers breed) optimaal
- Hoogte rugleuning → bolling rugleuning laten aansluiten op holling van de rug
- Hoogte armsteunen → armen langs de armsteunen laten hangen, schouders ontspannen, onderarmen in 90 graden omhoog brengen, dat is de juiste hoogte voor de armsteunen.
- Dynamische stand → als de stoel een dynamische instelling heeft kan deze worden ingesteld.

2. Bureau hoogte instellen:

- Als de bureaustoel is ingesteld, kan het bureau worden ingesteld.
- De hoogte van de ingestelde armsteunen (bovenzijde armsteun) overeen laten komen met de bovenzijde van het bureaublad.
- Als het bureau niet in hoogte instelbaar is, dan de stoel hoger instellen en een verhoging op de grond leggen waarop de voeten geplaatst kunnen worden (voetensteun, dik kussen, paar boeken).

3. Middelen op het bureau:

- Toetsenbord en muis → leg deze recht voor en dicht bij het lichaam, zodat in een rechte houding gewerkt kan worden.
- Beeldscherm → recht voor, kijkhoogte zie afbeelding.

2. Werken aan de keukentafel met laptop

Een keukentafel is vaak te hoog om langdurig aan te werken. Hierdoor wordt met opgetrokken armen / schouders gewerkt, waardoor klachten kunnen ontstaan. Door met een laptop te werken wordt vaak ook met een voorover gebogen houding gewerkt.



Instellen werkplek:

- Leg zo nodig een kussen op de stoel, waardoor je hoger komt te zitten.
- Leg zo nodig een kussen of een andere verhoging op de grond, waardoor de voeten hoger geplaatst kunnen worden.
- Zet de laptop op een verhoger (stapel boeken o.i.d.) zodat deze als een reguliere computeropstelling kan worden gebruikt. Zet de laptop haaks op het raam, zo voorkom je reflecties of hinder van het kijken naar het raam.
- Gebruik een los toetsenbord en een losse muis, zodat in een juiste houding gewerkt kan worden.

3. Praktische tips voor het thuiswerken

- Regelmatig afwisselen van de houding. Sta zeker ieder uur op en loop dan bijvoorbeeld even rond of haal wat te drinken, neem even 5 minuten pauze.
- Vergeet niet pauzes te nemen.
- Probeer op een reguliere tijd het werk aan te vangen.
- Werk bij voorkeur in een aparte ruimte, hierdoor is er rust waardoor er vaak effectiever en geconcentreerder gewerkt kunnen worden.

4. Praktische tip voor het thuiswerken met kinderen

- Welke maatregelen kun je nemen om geconcentreerd te kunnen werken als je kinderen thuis zijn:
 - Bekijk welke taken je kunt uitvoeren als je kinderen een middagdutje doen of nog slapen in de ochtend, of werk een gedeelte van de tijd in de avond, als je kinderen naar bed zijn.
 - Stel een realistische planning van je werkzaamheden op. Geef daarbij prioriteit aan belangrijke taken en plan vooral niet te veel.
 - Stem je werktijden overdag af met activiteiten in je gezin (bijv. samen ontbijt en lunch). Plan zodanig dat je tussendoor tijd hebt om even met je kinderen te spelen.
 - Stel, samen met je kinderen, jullie eigen speel- en werkregels op en schrijf deze op een groot vel papier.
 - Geef je kinderen een luisterboek en/of laat ze knutselen als je aan het werk bent.
 - Spreek met je kinderen een eigen vaste 'speel-werkplek' in het huis af. Daar verzamel je het speelgoed dat je samen voor die dag uitkiest. Mocht dat niet lukken dan kun je altijd nog samen werken. Zet je kind dan naast je aan je bureau met iets lekkers of een kleurplaat.
 - Je kunt je kinderen ook vragen om een klusje in huis te doen en geef ze daar een beloning voor.