



NEDERLAND WERKT THUIS

Stappenplan voor gezond thuiswerken



HOE KUN JE GEZOND THUISWERKEN?

Thuiswerken is momenteel zeer actueel. Dit heeft alles te maken met het coronavirus en het advies van het RIVM om thuis te werken indien mogelijk. Veel werkgevers hebben al een thuiswerkbeleid, waarin zij werknemers voorzieningen bieden om gezond thuis te werken. Maar er zijn ook veel bedrijven die hiervoor nog geen duidelijke afspraken of voorzieningen hebben getroffen.

In dit laatste geval zal thuiswerken wellicht van tijdelijke aard zijn. Maar ook dan is het heel belangrijk om als je thuis werkt goed te letten op de werkomgeving en de werkhouding.

Het is nog onduidelijk hoe lang deze situatie aanhoudt, maar het lijkt toch enkele maanden te gaan duren. Om goed voor jezelf te zorgen als je thuiswerkt vind je hieronder een aantal praktische tips en oplossingen.

Pauze en productiviteit

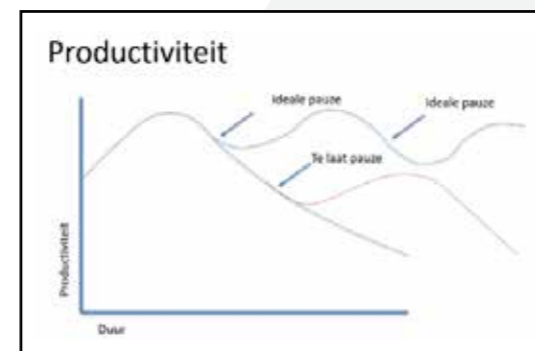
Productiviteit gaat niet gelijk op met de hoeveelheid tijd die men aan het werk besteedt. Het is namelijk van groot belang dat men regelmatig pauzes neemt. Tijdens een korte pauze laad je goed op om daarna weer met meer concentratie en focus te kunnen doorwerken. Thuis kan het extra lastig zijn om tijdig pauze te nemen. Vaak laat ons verantwoordelijkheidsgevoel het niet toe

om af en toe pauze te nemen. Zet daarom reminders in je telefoon om te voorkomen dat je een pauze overslaat.

Afleiding en concentratie

Thuiswerken kan gepaard gaan met veel afleiding, zeker als er kleine kinderen om je heen lopen of andere huisgenoten. Kies bij voorkeur een plek waar je rustig en geconcentreerd kunt werken.

Niet iedereen heeft thuis een kantoor dat goed ingericht is. Vaak is de keukentafel de werkplek. Geef dan duidelijk aan de mensen om je heen aan wanneer je geconcentreerd wilt werken en wanneer zij jou wel of niet mogen storen. Plan voor de kinderen een vaste 'speel-pauze' in en doe dan iets actiefs.



HOE STEL IK MIJN THUISWERKPLEK IN?

Stapsgewijs je thuiswerkplek instellen

Op welke stoel zit je thuis?

Ergonomische bureaustoel

Om een ergonomische bureaustoel goed in te stellen, doorloop je de volgende 5 stappen:

1. Ga goed achter in de stoel zitten en stel de hoogte zo in dat je voeten plat op de grond staan. Bij twijfel kun je beter iets te hoog gaan zitten dan te laag.
2. Stel de armleggers van de stoel zo in dat je schouders ontspannen zijn en je net met de onderarm steun krijgt van de armleggers.
3. De zitting kun je meestal naar voren of achteren schuiven. Zorg dat je tussen de zitting en je knieholte voldoende ruimte hebt (2 a 3 vingers tot een vuist), zodat je benen nog vrijheid hebben om te bewegen, maar je zitvlak goed wordt ondersteund.

4. Zorg dat de bolling van de rugleuning in de holling van de rug ondersteuning geeft. Als je twijfelt, is het beter om de steun iets lager te plaatsen dan te hoog.

5. Als de stoel een dynamische beweegstand heeft, adviseren wij om hiervan gebruik te maken. Alle extra beweging die je krijgt is goed. Zorg er wel voor dat je de tegendruk/gewichtstinstelling goed instelt. Je moet niet

te veel naar voren geduwd worden door de bureaustoel en ook niet te makkelijk achterover kantelen. Kortom, zoek een stand die een prettige balans geeft.

Eenvoudige bureaustoel (enkel hoogte instelbaar)

Stel dat alleen de zithoogte van de stoel is in te stellen. Stel dan de hoogte als volgt in. Zorg dat de stoel zo hoog staat dat je de onderarmen op de tafel kunt steunen met ontspannen schouders. Het kan zijn dat de voeten dan niet de grond raken. Daar kun je iets onderleggen, zodat je voeten steun hebben. Het is belangrijker dat je schouders ontspannen zijn dan dat je voeten continu op de grond staan.

Niet instelbare stoel (keukenstoel)

Als je een stoel hebt die helemaal niet instelbaar is, adviseren wij om te kijken naar een stoel in huis die het beste past qua zithoogte. Ofwel een stoel, waarbij de zithoogte ten opzichte van de tafel zorgt dat je de schouders zo min mogelijk hoeft op te tillen. De zithoogte verhogen kan eenvoudig met een kussen. Zorg dat je goed met de buik tegen de tafel aanschuift en je armen op de tafel laat rusten.



Aan welke tafel zit je thuis?

Instelbaar bureau

Als je thuis de beschikking hebt over een goed instelbaar bureau controleer dan of de hoogte goed is ingesteld. Dit kun je controleren door na het instellen van de stoel de tafelhoogte gelijk te zetten aan de armleggers van de bureaustoel of te zorgen dat je bij een goede zithouding de onderarmen kunt steunen op het bureau zonder dat je hierbij onnodig je nek- en schouderspieren belast.

Keukentafel

Heb je thuis geen bureau tot je beschikking zoek dan naar de tafel met het dunste blad. Een tafel met een dun blad voorkomt dat je knel komt te zitten met je benen. Zorg ervoor dat je een stoel pakt die goed past bij de hoogte van de tafel. Het belangrijkste is dat je zo hoog zit dat je schouders goed ontspannen zijn en tegelijkertijd je armen op tafel kunnen steunen. Schuif met je buik zo dicht mogelijk tegen de tafel.

Werk je met een laptop?

Als je - bij elkaar opgeteld - meer dan 120 minuten per dag op een laptop werkt, adviseren wij om gebruik te maken van een laptopstandaard, een compact toetsenbord en een muis. In de Arboret is een richtlijn opgenomen waarin staat dat bij meer dan 120 minuten werken met een computer het beeldscherm en toetsenbord onafhankelijk van elkaar moeten kunnen worden ingesteld. Dat is met een laptop onmogelijk. Met een laptopstandaard kan het laptopscherm op de juiste hoogte en afstand gezet worden. Het gebruik van een toetsenbord en muis maakt

het mogelijk om ook deze hulpmiddelen op de juiste en minst belastende positie te gebruiken.

Beeldscherm, toetsenbord en muis

Hoogte beeldscherm

De vuistregel voor de hoogte-instelling van het scherm is de bovenzijde op ooghoogte plaatsen. Dit is de correcte hoogte voor iedereen die blind kan typen. Als je niet blind kunt typen, adviseren wij het scherm circa 10cm lager te plaatsen. Dit voorkomt onnodige nekbelasting bij het continu wisselen (ja-knikken) van kijken naar het scherm en toetsenbord. Als je gebruik maakt van een bril, waarbij je door het onderste gedeelte naar het beeldscherm kijkt (vari-focus) zet je het beeldscherm zo laag mogelijk.

Kijkafstand beeldscherm

Voor de afstand tot het beeldscherm houd je ongeveer een afstand van 70 tot 100cm aan afhankelijk van de grootte van het scherm. Ook passen we weleens de vuistregel 'een armlengte afstand' toe. Als je vaak naar voren buigt richting het scherm zet het scherm dan iets dichterbij.

Positie beeldscherm(en) op tafel

De juiste positie van het beeldscherm is recht voor het lichaam. Voorkom zitten in een gedraaide houding. Bij het gebruik van twee beeldschermen plaats je het primaire scherm recht voor je. Het primaire scherm is het scherm dat je circa 70% of meer van je computertijd gebruikt. In dit geval zet je het secundaire scherm aan de kant van de voorkeurshand. Als je beide beeldschermen ongeveer evenveel (50-50%) gebruikt, zet je de schermen met de middens tegen elkaar.

Positie toetsenbord

De juiste positie van het toetsenbord is recht voor het lichaam (binnen schouderbreedte) op circa 10cm van de rand van het werkblad. Dit is de correcte afstand als je werkt met een bureaustoel en de armleggers gebruikt. Als je geen armleggers hebt, steun je de onderarmen op tafel en ligt het toetsenbord iets verder naar voren. Ons advies is om de pootjes van het toetsenbord in te klappen. Overweeg het gebruik van een compact toetsenbord zonder numeriek gedeelte als je dit weinig gebruikt. Hierdoor wordt de reikafstand naar de muis korter. Laat je handen niet onnodig op het toetsenbord liggen als je het niet gebruikt. Dit voorkomt veel onnodige spierspanning en kan klachten voorkomen.

Positie muis

De muis dient altijd gebruikt te worden binnen schouderbreedte. Probeer in plaats van de muis zoveel mogelijk sneltoetsen te gebruiken. Dit is minder belastend dan het gebruik van de muis en efficiënter. Als de muis niet gebruikt wordt, houd hem niet onnodig vast.

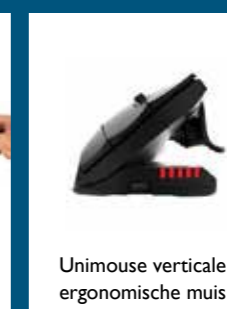
Algemene thuiswerktips

- Controleer of de internetverbinding thuis stabiel is en gebruik indien mogelijk een kabel in plaats van wifi;
- Laat je niet te veel afleiden door de omgeving;
- Vergeet niet tussendoor te ontspannen en voldoende te bewegen;
- Wissel zittend en staand/wandelend werken zo veel mogelijk af;
- Neem op de juiste momenten een pauze om te herstellen;
- Zorg dat de werkplek ergonomisch goed is ingericht;
- Gebruik ergonomische hulpmiddelen op de juiste manier;
- Maak een goede indeling van de dag met vaste werktijden.
- Overweeg het gebruik van ondersteunende Work&Move software om gezond beeldschermwerk te stimuleren als je thuis werkt.



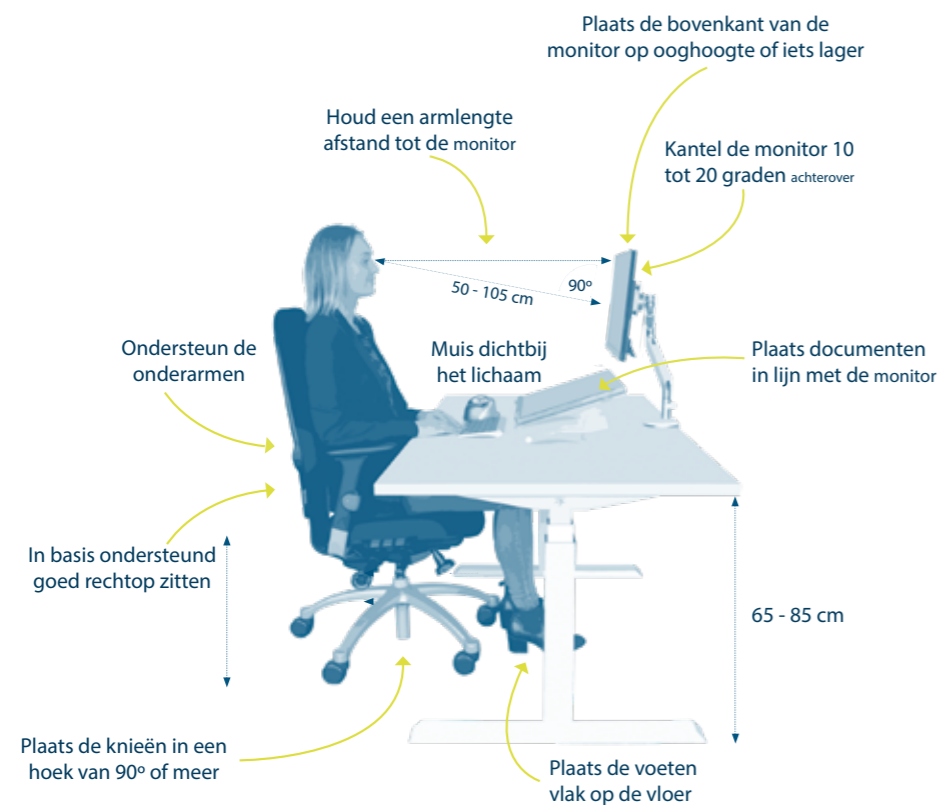
Als persoonlijke coach zorgt WORK & MOVE voor voldoende afwisseling tussen mentale én fysieke beweging en geconcentreerd beeldschermwerk.

Handige hulpmiddelen voor de (laptop) thuiswerkplek





WERKPLEKINSTRUCTIE



- De **kijkafstand** tot het beeldscherm is afhankelijk van de maat van het beeldscherm en de lettergrootte. De ideale afstand ligt meestal tussen de 70 en 100 cm. Met de komst van steeds grotere beeldschermen neemt de kijkafstand toe. De juiste afstand bereken je door de tekenhoogte (hoe hoog is de letter op het scherm) in mm te vermenigvuldigen met 150.
- De optimale **hoek tussen boven- en onderarm** is 90°. Daarbij is het belangrijk dat de schouders ontspannen zijn en de onderarm steunt op de armlegger. Let op! Je armen wegen meer dan je denkt. Worden de armen niet goed ondersteund tijdens het zitten dan betekent dit een aanzienlijke toename van de belasting voor de nekschouderspieren.
- Als er veel met **documenten** wordt gewerkt, dient men een documenthouder te gebruiken. Hiermee kan het te lezen document meer rechtop worden geplaatst, waardoor de nekbelasting verminderd. De documenthouder moet vrij op het werkvlak kunnen worden geplaatst tussen beeldscherm en toetsenbord. De hoek van de documenthouder moet goed instelbaar zijn en de documenthouder moet groot genoeg en stevig zijn.
- De juiste positie van het **toetsenbord** is recht voor het lichaam op ongeveer 10 cm van de rand van het bureaublad. De pootjes van het toetsenbord worden ingeklapt. Indien je het numerieke gedeelte van je toetsenbord weinig gebruikt, wordt een compact toetsenbord aanbevolen, zodat de reikafstand naar de muis wordt verkort.
- Ga rechtop zitten en breng de onderkant van de rugleuning op een hoogte dat de bolling (**lumbaalsteun**) van de rugleuning zich op de hoogte van de holling van je onderrug bevindt.
- Stel de **hoogte van de armleggers** zo in dat de onderarm steunt en de schouders ontspannen zijn. De diepte van de armlegger moet zo worden ingesteld dat de onderarm steun heeft en je met je stoel goed kan aanschuiven aan je bureau. De breedte van de armlegger moet dusdanig zijn ingesteld dat de armen op korte afstand van je lichaam zijn gepositioneerd.
- Als je de armleggers op de juiste manier hebt ingesteld (zie boven), moet het bureaublad op dezelfde hoogte als de armlegger worden ingesteld op het moment dat je op de stoel zit. Let op! De armlegger gaat omhoog als je opstaat. De **tafelhoogte** is bij een bureau vaak minimaal instelbaar van 65 tot 85 cm.
- De juiste **hoogte van de bureaustoel** kun je bepalen door voor de stoel te gaan staan met de knieschijf tegen de voorkant van de zitting. Als de knieschijf net boven de zitting uitkomt, is de zithoogte goed ingesteld. Daarbij moeten de voeten altijd goed op de grond komen en de hoek van boven- en onderbeen minimaal 90° zijn.
- De **afmeting van het werkblad** moet minimaal 120 cm breed zijn en voldoende diep om de juiste kijkafstand bij de gebruikte maat beeldscherm te realiseren. Gemiddeld is een diepte van 80 cm voldoende als gebruik wordt gemaakt van een flatscreen.
- De **vrije beenruimte** onder de tafel moet minimaal 65 cm diep en 60 cm breed zijn op de plaatsen waar men aan het beeldscherm werkt.

Gratis thuiswerkplek check

Werk jij regelmatig thuis aan de keukentafel? Het belang van een goede werkplek wordt vaak onderschat bij thuiswerken. Een verkeerd ingestelde werkplek kan zorgen voor rug-, nek- en armlachten. Health2Work vindt het belangrijk dat je op een ergonomisch verantwoorde manier thuis kunt werken. Voorkomen is beter dan genezen. Daarom bieden wij nu gratis de thuiswerkplek check aan!

health2work.nl/thuiswerkplek-check



KANTOORMEUBILAIR HUREN

Wij verhuren uitsluitend A-merk circulair kantoormeubilair dat door collega's met een afstand tot de arbeidsmarkt is gerefurbished.

Heb jij voor een korte periode ergonomische kantoormeubelen nodig? Wij verzorgen dit volledig en bezorgen het meubilair op de thuiswerkplek. Huur eenvoudig een bureaustoel en/of een bureau via Health2Work!

Voordelen huren bij Health2Work

Health2Work heeft zeer veel geschikte producten voor de thuiswerkplek op voorraad. Daardoor kunnen we snel thuiswerkplekken inrichten.

- Flexibel
- Voordelig
- Ergonomisch
- Duurzaam



Meer informatie over de mogelijkheden?

Neem gerust contact met ons op om te bespreken wat wij voor jullie organisatie kunnen betekenen voor gezond thuiswerken. Onze adviseurs helpen graag met het maken van de juiste keuze voor een circulaire thuiswerkplek.






health2work.nl/kantoormeubilair-huren

HUURPRIJZEN THUISWERKPLEKKEN

Heb jij voor een korte periode ergonomische kantoormeubelen nodig? Huur dan nu kantoormeubilair bij Health2Work!

	Bureaustoel (ergonomische bureaustoel hag of bma)	Bureau (slinger verstelbaar bureau 160x80cm)
1 week	€ 33,00	€ 33,00
2 weken	€ 41,00	€ 41,00
3 weken	€ 47,00	€ 47,00
4 weken	€ 51,00	€ 51,00
5 weken	€ 55,00	€ 55,00
6 weken	€ 59,00	€ 59,00
8 weken	€ 65,00	€ 65,00

Leveringskosten	Levering	Retour
Bureaustoel	€ 12,50	€ 12,50
Bureau	€ 12,50	€ 12,50
Combinatie	€ 25,00	€ 25,00

Speciale actieprijs thuiswerkmiddelen (excl. BTW)		
	Ergostar Flexible laptopstandaard	€ 55,00 (normaal 69,00)
	Oploft zit-sta platform	€ 249,00 (normaal 299,00)
	Slide compact keyboard met uitschuifbaar numeriek toetsenbord	€ 58,00 (normaal 74,00)
	Unimouse rechts, verticale ergonomische muis instelbaar op handgrootte	€ 69,00 (normaal 89,00)
	Voetensteun Footmate Basic Instelbaar	€ 29,00 (normaal 39,00)

Health2Work B.V.

Zwetsloot 5E
9231 DW Surhuisterveen
T 088 240 00 60
E info@health2work.nl

Health2Work bvba

Kerkstraat 108
9050 Gentbrugge
T 03 808 43 99
E info@health2work.be



Health²Work