

E-book Thuiswerken

Instellingen voor je beeldschermwerkplek thuis



Samen in beweging naar beter!
praktijkoefentherapiehoorn.nl

©POH 2020

Jouw beeldscherm werkplek at home

Op je gezondheid letten als je veel thuis werkt is super belangrijk.

Een goede werkplekinstelling helpt hierbij. En dat is niet het enige.

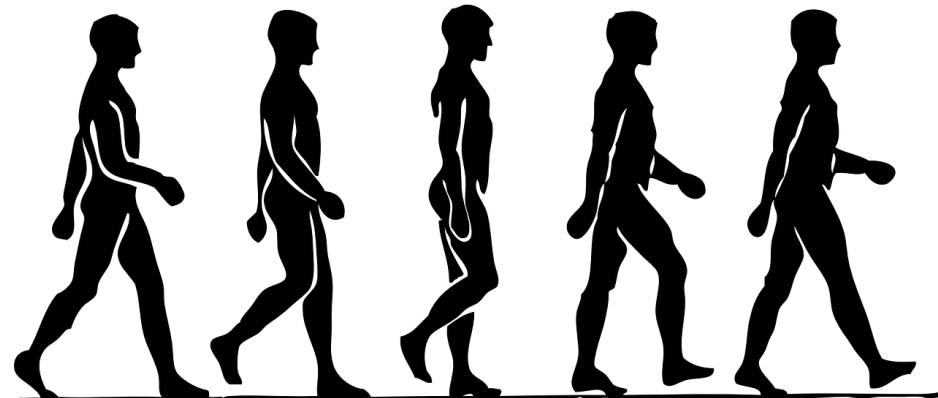
Weten hoe jij jouw gezondheid kunt monitoren? **POH** laat je verschillende mogelijkheden zien.



Tip1 Beweeg veel

Of de thuiswerkplek en jouw werkhouding nou tip top in orde zijn of dat er nog iets te winnen is, bewegen is belangrijk!

- Lunch-wandelen
- Kom elke **30 min.** "in de benen" voor zeker **1 min.** en maak grote bewegingen met je armen
- Elke **10 min.** aandacht voor bewegen van je nek, schouders en armen terwijl je zit



Samen in beweging naar beter!
praktijkoefentherapiehoorn.nl



Tip2 Varieer in activiteiten

Plan je afwisseling;

- **Wissel werk af** met een huishoudelijk klus, kids-onderwijs, ...
- Zittend en staand werken.
- Gebruik van stoel, bal(kussen) of kruk.
- Varieer in **zithouding** van actief tot lekker relaxed tegen de rugleuning.
- Bellen, lopend dus!
- **Herstelmomentje?** Even niets, lummelen of mindful-herstel.



Tip3 Aandacht voor jouw situatie

Hoe is jouw situatie? Werk je met;

- Een bureau, instelbare stoel en desktop?
- Laptop?
- Heb je geen instelbaar bureau of instelbare stoel?
- Tablet misschien?

In dit E-book beschrijven we verschillende situaties die mogelijk voor jouw herkenbaar zijn.

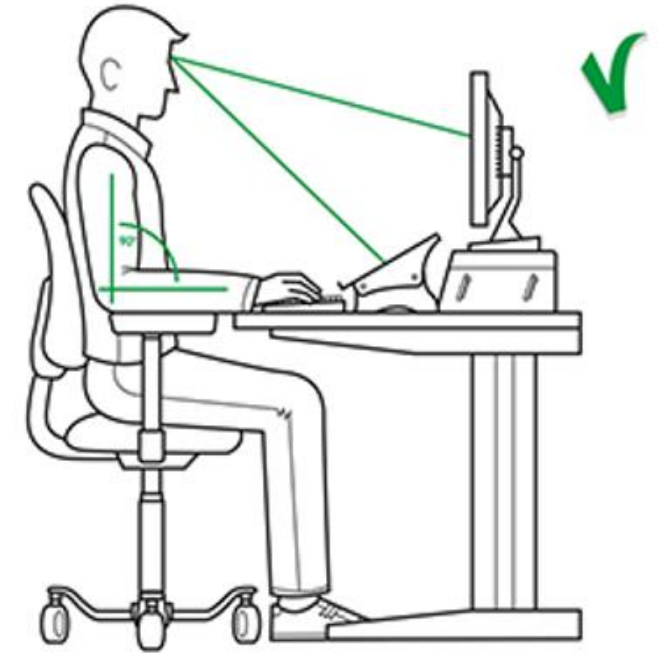


Werksituatie 1

Bureau met instelbare stoel en desktop

De beste optie voor optimaal gebruik van je werkplek en voor goede ondersteuning van je lijf.

- Stel de **hoogte** van de zitting zo in dat je onderarmen **horizontaal** staan t.o.v. het keyboard.
- De bovenbenen **horizontaal** zijn en je voeten **plat** op de grond (of op een kussen/plankje)
- Stel de zitdiepte zo in, dat je **vuist** tussen knieholte en zitting past.
- Stel de lendensteun zo in dat je onderrug wordt gesteund.
- Stel je beeldscherm in op de juiste kijkhoogte en gebruik **documenthouder** (of omgekeerde lege ordner/ kussen)



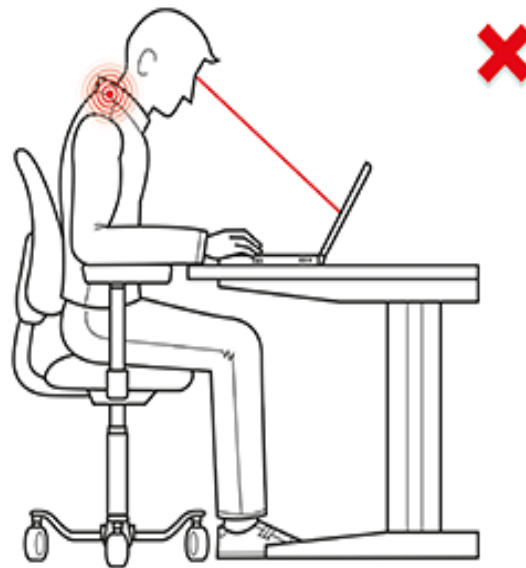
Documenthouder bij gebruik van desktop

Werksituatie2

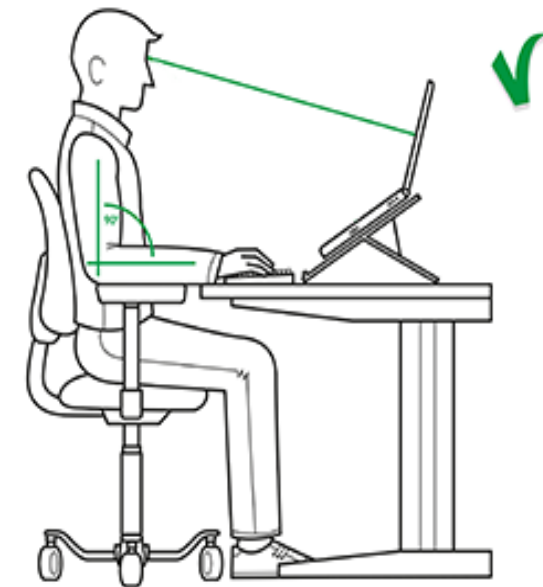
Laptop werkplek

Advies; niet langer dan 2 uur, verdeeld over de dag, **rechtstreeks** op een laptop werken. Als je meer dan 2 uur op een laptop werkt zijn er verschillende oplossingen voor een betere ergonomie:

- Sluit je laptop aan op een **los** beeldscherm met **losse** muis en toetsenbord
- Gebruik een **laptop-standaard** (of stapeltje boeken/ doosje). Hierdoor komt het beeldscherm op de juiste hoogte.



Onjuiste werkhouding zonder laptopstandaard



Juiste werkhouding met laptopstandaard

Werksituatie 3

De tafel

- Zorg voor een ontspannen houding, met ondersteuning van armen en voeten.
- Ben creatief, gebruik een bal of kussens om je zithoogte te verbeteren.
- Met een doos, kussens of boeken breng je het beeldscherm op hoogte.
- Sluit los toetsenbord en een losse muis aan.
- Tafel te laag? Klosjes eronder, de enige juiste oplossing.





Werksituatie 4 Tablet

- Gebruik tablet voor opzoeken en raadplegen, maar zeker niet voor langdurig beeldschermwerk.
- Zet je tablet op een tablethouder en koppel een toetsenbord aan met een losse muis



Maatwerk Quick- scan

- Meld je aan op <https://www.praktijkoefentherapiehoorn.nl/> voor een Quicksan van jouw werkplek.



Samen in beweging naar beter!
[praktijkoefentherapiehoorn.nl](https://www.praktijkoefentherapiehoorn.nl)



Praktijk Oefentherapie Hoorn

Info@praktikoefentherapiehoorn.nl

<https://www.praktikoefentherapiehoorn.nl/>

