



EHBT-kit Argo Advies

# Eerste hulp bij thuiswerken!

Spelende kinderen in huis, een blaffende hond op de achtergrond en een partner die druk is met alle telefoontjes, terwijl u met uw laptop aan een te hoge eettafel zit... Met andere woorden: een dag vol afleiding en risico's op lichamelijke klachten.

## **In veel gevallen is dit nu de realiteit**

Vanwege alle ontwikkelingen rondom het coronavirus, worden werkgevers onder andere geadviseerd om, waar dit mogelijk is, medewerkers thuis te laten werken. Soms is dat makkelijker gezegd dan gedaan; thuis hebben we immers niet alle faciliteiten tot onze beschikking die we op het werk wel hebben. Wat kunt u als medewerker zelf doen om het thuiswerken te verbeteren? Hoe kunt u de werkplekinstellingen verbeteren en eventuele fysieke klachten voorkomen of verminderen?

# Een goede werkplek en werkhouding is het halve werk

## **Thuiswerken: wees creatief!**

Thuiswerken is de afgelopen jaren steeds populairder geworden. Echter, het verschil tussen een dag thuiswerken of weken lang thuiswerken is groot. Thuis liggen er veel afleidingen op de loer. Zeker als er een heel gezin thuis aan het werk is. Bovendien vergroot regelmatig thuiswerken het risico op fysieke klachten, zoals nek-, schouder- en polsklachten. De werkplek op het werk is vaak veelzijdig instelbaar, waardoor er een optimale werkhouding gecreëerd kan worden. Op de thuiswerkplek ontbreken deze mogelijkheden vaak.

Het is dus van belang om u goed bewust te zijn van een goede werkhouding en een optimale werkplek. Soms is dat even roeien met de riemen die je hebt: wees daarom creatief in oplossingen.

## **We helpen u graag met praktische tips en tricks:**

**Een goede werkplek en werkhouding is het halve werk**

**De balans tussen thuiswerken en privé**

**Houd de energie erin: voldoende variatie en beweging!**

# Een goede werkplek en werkhouding is het halve werk

## Ergonomisch verantwoord werken

Niet iedereen heeft de beschikking tot een kantoortje in huis. De keukentafel lijkt dan al snel de beste oplossing... Let er dan op dat de armen in een hoek van 90 graden ontspannen op de tafel kunnen rusten en dat ook de knieën in een hoek van 90 graden staan. Is de stoel te laag? Plaats dan een stoelverhoging of een stevig kussen op het zitvlak. Is de stoel te hoog? Geen probleem, een stapel oude boeken of een leeg krat bier doet wonderen. Plaats deze onze uw voeten, zodat uw knieën alsnog in een hoek van 90 graden staan.

Zorg er daarnaast voor dat het beeldscherm van uw computer op ongeveer een armlengte afstand staat en dat de bovenzijde van het scherm zich op ooghoogte bevindt. Is het scherm niet verstelbaar? Verhoog hem dan door bijvoorbeeld een pak A4-papier onder het beeldscherm of de laptop te leggen. Koppel eventueel ook een extern toetsenbord aan uw laptop. Een aparte muis en toetsenbord zorgen namelijk voor een betere houding tijdens het werken.

### Een goede werkplek

Zorg voor een opgeruimde werkplek. Hiermee wordt een groot deel van eventuele afleiding voorkomen. Zorg ervoor dat er voldoende daglicht op de werkplek aanwezig is. Eén thuiswerkdag met alleen kunstlicht is al vermoeiend voor de ogen, laat staan als dit op een langere periode aankomt!

### Zorg voor een goed klimaat

Daarnaast is het van belang om voor een aangenaam klimaat in huis te zorgen. Concentratievermogen en productiviteit kunnen hierdoor beïnvloed worden. Bovendien wordt met een aangenaam klimaat het risico op fysieke klachten verlaagd. Het zorgt namelijk voor een goede doorbloeding! Gemiddeld wordt de temperatuur van circa 20 graden Celsius als aangenaam ervaren.

# De balans tussen thuiswerken en privé

De komende periode kan het een uitdaging zijn: thuiswerken en privé combineren. Hoe gaat u om met afleiding en prikkels, zoals: televisie, telefoon, tablet, radio, huisdieren, kinderen, partner, de pakketbezorger en ga zo maar door? Lastig, maar niet geheel onmogelijk.

## **Allereerst: bewaak uw grenzen**

Bewaak uw grens tussen privé en werk. De grens tussen privé en werk is vaak moeilijk te trekken bij het werken vanuit huis: er liggen veel meer afleidingen op de loer dan bij het werken op kantoor. De valkuil is dan ook groot om toch even een boodschap te doen of voor privédoeleinden iets te regelen. Zorg dat u voor uzelf een goede grens trekt tussen privé en werk. Bedenk dat u op het werk ook niet even een boodschap kunt doen of privé zaken kunt afhandelen.

## **Houd het ritme erin**

Het ritme raakt vaak een beetje zoek wanneer er vanuit huis gewerkt moet worden. Wanneer u naar het werk gaat, zit er een ritme in: douchen, aankleden, eten en gaan. Probeer dit ritme vast te houden, ondanks dat u niet naar uw werk gaat. Begin uw dag zoals u die altijd begint, ook al zijn uw fysieke afspraken misschien vervallen, pauzeer zoals u altijd pauzeert en stop met werken wanneer u altijd stopt. Het is immers een werkdag, maar met de voordelen van thuis. Dus een pauze nemen en even in de tuin zitten of de hond uitlaten, is prima. Het aanhouden van het ritme zorgt voor structuur en productiviteit. Trek dus ook uw normale, dagelijkse outfit of zelfs uw werkkleren aan.

# De balans tussen thuiswerken en privé

## **Maak een planning**

Schrijf iedere dag op wat u die dag wilt gaan doen qua werkzaamheden. Houd dit als een stok achter de deur voor uw eigen productiviteit! Plan niet te veel taken in op een dag, om zo frustratie te voorkomen. Om het werk goed gescheiden, maar toch ook met privé te kunnen combineren is het handig om privéafspraken ook in uw werkplanning te noteren. Zo kunt u rekening houden met de tijd die daaraan besteedt wordt.

## **Maak afspraken met uw partner/huisgenoten**

Maak goede afspraken met uw huisgenoten. Net als wanneer u op uw werk bent, kunt u niet altijd worden gestoord door de thuissituatie. Door iedereen duidelijk te laten weten wanneer u werkt, wanneer u een vergadering via conference call heeft en wanneer u pauzeert, scheidt u duidelijkheid en rust voor thuis.

Met kinderen thuis werkt het vaak toch een beetje anders. Breek dan de dag in stukken. De tijd tussendoor kunt u met uw kinderen bezig zijn. Alternatief voor als het echt niet anders kan: ga samen werken. Zet uw kind naast u aan uw bureau met het huiswerk van school, iets lekkers of een kleurplaat. Ook hierbij geldt weer: maak een duidelijke planning en afspraken met uw huisgenoten, zoals het afwisselen van de werkuren of het spreiden hiervan. Maak ook goede afspraken over de werkplek. Zoek bijvoorbeeld een rustige ruimte op, waar u ongestoord kunt werken, zoals de slaapkamer. Houd dan wel de correcte werkhouding in acht.

Als u kinderen heeft die oud genoeg zijn, betrek ze dan ook bij het maken van een planning, zodat ook zij eigenaarschap ervaren en beter weten waar ze aan toe zijn.

# Privé en werk combineren

## **Een koptelefoon kan helpen**

Wordt u snel afgeleid door geluiden? Dan kan een koptelefoon uitkomst bieden! Bovendien is dit ook een signaal naar huisgenoten dat u niet gestoord wilt worden. Wat betreft de muziek: kies voor muziek waarbij u uw concentratie vast kunt houden.

## **Communiceer en houd contact met collega's**

Werkt u alleen thuis? Dan kan het al snel voorkomen dat u de hele dag niemand spreekt. Een goed gesprek bij het koffieautomaat met uw collega zit er tijdens het thuiswerken helaas niet in; het gevoel van eenzaamheid ligt op de loer! En juist daarom is het belangrijk om regelmatig contact te houden met uw collega's. En anno 2020 zijn er ontzettend veel mogelijkheden om vanuit huis te communiceren met collega's en klanten. Maak gebruik van deze communicatiemiddelen en zie het als uitdaging als u er nog niet helemaal in thuis bent. Vraag uw collega u hierin te ondersteunen en maak goede afspraken over de middelen en tools die u en uw collega's gebruiken om contact te onderhouden, zoals bellen, appen of videobellen.

Is thuiswerken en privé combineren een uitdaging of loopt u tegen bepaalde zaken aan? Praat hier dan over met uw collega's en leidinggevende, zodat u samen tot een oplossing komt!

# Houd de energie erin!

## Houd de energie erin

Langdurige statische belasting zorgt voor minder productiviteit, meer spanning in de spieren en verminderde concentratie. Varieer daarom van werkhoudingen, zodat de statische belasting minder is. Naast het variëren van werkhoudingen, is het advies om ook te variëren in bewegingen. Denk hierbij aan lichamelijke beweging en oefeningen. Wissel af door bijvoorbeeld staand of lopend te telefoneren. Of neem een korte pauze waar u een wandeling maakt of een aantal oefeningen doet, om het bloed weer te laten stromen.

### **1. Schouderbladen samentrekken, deze oefening kunt u zowel staand als zittend doen.**

- Trek de schouderbladen 3 x 10 keer naar elkaar toe;
- Tussendoor even ontspannen;
- Herhaal dit 2 keer per dag

### **2. Rotatie (draaien) van de bovenrug**

- Ga staan en breng uw beide armen opzij;
- Draai de linkerduim naar boven en kijk met uw hoofd naar links;
- Draai vervolgens uw rechterduim naar boven en kijk tegelijk mee naar rechts en breng uw linkerduim naar beneden;
- Draai vervolgens tegelijk uw linkerduim naar boven, uw rechterduim naar beneden en draai uw hoofd naar links;
- Herhaal dit 10 keer achter elkaar en 2 keer per dag.

### **3. Superman**

- Ga in de kruipstand;
- Strek uw rechter arm en linker been tegelijk uit, terwijl de rest van het lichaam de beginpositie behoudt;
- Houd dit 2 tellen vast;
- Herhaal dit met de andere kant;
- Aandachtspunten: probeer niet weg te draaien met de heup/onderrug.



Eerste hulp bij thuiswerken!



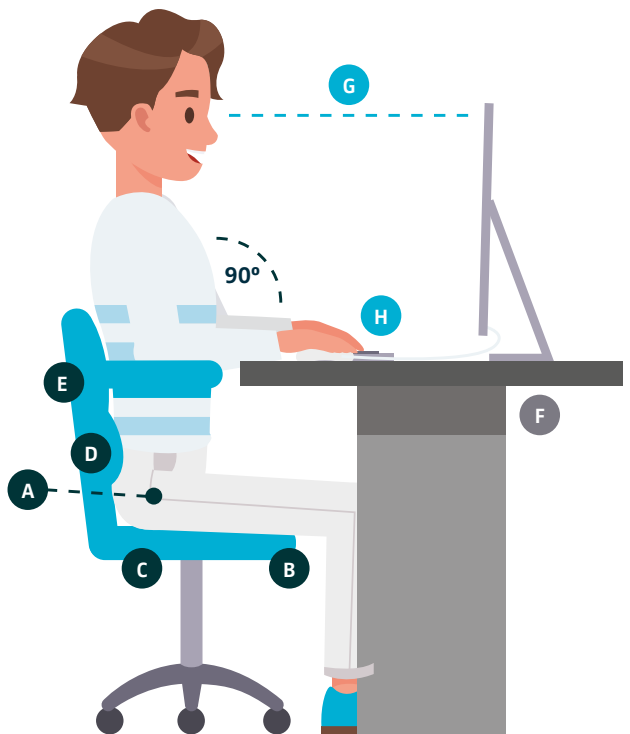
# Bijlage

# Adviezen Beeldschermwerk

Met alleen een goed ingestelde werkplek ben je er nog niet!

## STOEL

- A Stoelhoogte instellen, knieën in een hoek van 90 graden.
- B Zitdiepte instellen, zorg voor een vuist ruimte tussen knieholte en zitting.
- C Rugleuning instellen, hoek van rugleuning 90 tot 110 graden.
- D Lendesteun instellen, stel de hoogte en diepte naar voorkeur in.
- E Armsteunen instellen, zorg voor een ellebooghoek van 90 graden en ontspannen schouders.



## BUREAU

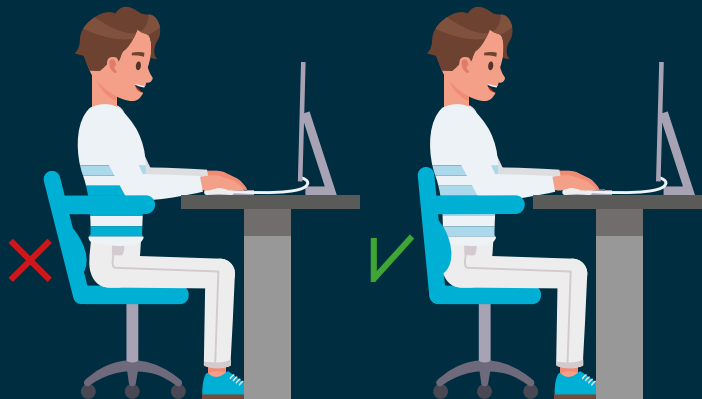
- F Bureauhoogte instellen, deze hoogte is gelijk aan de hoogte van de armsteunen.

## COMPUTER

- G Beeldscherm instellen, plaats het beeldscherm op een arm lengte afstand en de bovenkant beeldscherm op ooghoogte.
- H Plaats het toetsenbord en muis dichtbij het lichaam.

## RUGLEUNING

De rugleuning maakt een hoek van 90-110 graden. De lendesteun van de rugleuning moet de lage rug ondersteunen, net boven de broekrand.



Fout

Goed

**HOOGTE VAN DE STOEL:**

De benen maken een hoek van 90 graden en worden over de volle lengte van de zitting ondersteund.

**DIEPTE VAN DE ZITTING:**

De diepte van de zitting bepaalt voor een deel het zitcomfort en de ondersteuning van de rug. Het is belangrijk aan dit aspect aandacht te besteden. Voor goede ondersteuning van de rug, is het belangrijk een vuist ruimte te hebben tussen de knieholten en de zitting van de stoel.



Te laag

Goed

Te hoog

**ARMSTEUNEN INSTELLEN:**

Voor ondersteuning van de armen zijn er verschillende mogelijkheden. Armen kunnen tijdens de werkzaamheden ondersteund worden door de armsteunen of door het bureau. De voorkeur heeft het gebruik van de armsteunen. Laat de armen met ontspannen schouders langs het lichaam hangen, en maak met de ellebogen een hoek van 90 graden. Zorg dat de armsteunen voldoende ondersteuning geven, zonder dat er met opgetrokken schouders gewerkt wordt.

**HOOGTE VAN HET BUREAU:**

Zorg ervoor dat de hoogte van het bureau, gelijk is aan de hoogte van de armsteunen. Indien het bureau te hoog is, of er voorkeur is voor een hoger bureau, is het een optie om gebruik te maken van een voetensteun.

**BEELDSCHERM:**

Plaats het beeldscherm recht voor de gebruiker. Indien er sprake is van twee beeldschermen moet bepaald worden of er sprake is van een hoofdscherm (recht voor de gebruiker plaatsen) of van twee gelijkwaardige schermen (midden van de schermen midden voor de gebruiker). De afstand tot het beeldscherm bedraagt grofweg een armlengte. De bovenzijde van het beeldscherm bevindt zich op ooghoogte.



#### MUIS EN TOETSENBORD:

Positioneer deze zodanig dat belasting als gevolg van reiken of optrekken van de schouders voorkomen wordt. Houdt de muis en het toetsenbord dichtbij, zodat deze met ontspannen bovenarmen bediend kan worden.

Voorkom het 'hangen' op de armen, eventueel door gebruik van de armsteunen voor ondersteuning van de armen bij de zittende houding.

#### STAAND WERKEN:

Stel een stabureau hoogte zo in dat uw ellebooghoeken 90 graden zijn met de bovenarmen langs uw lichaam. Plaats vervolgens uw beeldscherm op een armlengte afstand en op ooghoogte en zorg dat uw toetsenbord en muis dichtbij plaats.

Vergeet uiteraard niet te bewegen en oefeningen te doen. Let hierbij op dat het advies is om het staan zowel het zitten te beperken tot een aaneengesloten periode van 45 minuten. Het wisselen tussen de staande en zittende houdingen zal bijdragen aan een toename in variatie.

