

GEZOND WERKEN

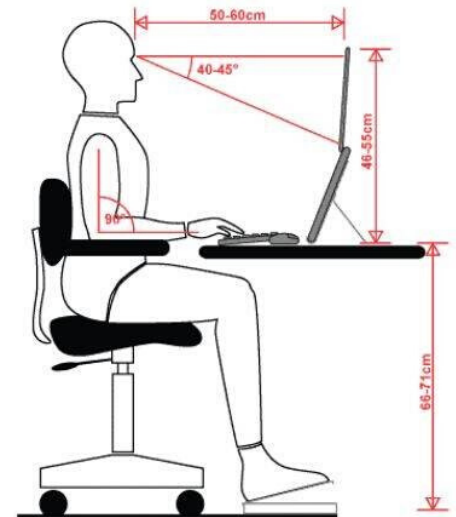
Tips voor duurzaam thuiswerken



Ben je vanwege het Coronavirus (COVID-19) veel thuis aan het werk? Wees je dan bewust van je werkhouding en werkgedrag. Zo voorkom je lichamelijke klachten en blijf je fit. Wel zo belangrijk in deze periode!

Tip 1: Neem de juiste lichaamshouding aan bij zittend werk

Probeer altijd de juiste houding aan te nemen tijdens zittend werk (zie afbeelding). Zorg dat beide voeten op de vloer staan, zit rechtop en op 40-50 cm afstand van het scherm. Luister goed naar je lichaam - forceer niets bij klachten. Probeer (als het kan) meubels op jouw lichaam af te stellen en het gebruik van de muis af te wisselen met de functietoetsen op het toetsenbord.



Beeld: ©Fysiekebelasting / TNO

Tip 2: Neem regelmatig pauzes van het werken met een beeldscherm

Om lichamelijke klachten te voorkomen is het verstandig om taken met intensief gebruik van beeldscherm, toetsenbord en/of muis zoveel als mogelijk te beperken (advies: niet meer dan 4 uur per dag). Dit kan door taken af te wisselen, voldoende pauzes te nemen en deze efficiënt in te zetten. Het doorbreken van intensief werken met een beeldscherm kan al door het nemen van micropauzes (van bijvoorbeeld 20 seconden).

Onderbreek het zitten in ieder geval 2 minuten per half uur door te gaan staan of te gaan lopen. Bijvoorbeeld door lopend te gaan telefoneren. Belangrijk is dat de beenspieren in actie komen.

Tip 3: Doe stretchoefeningen tussen het werk door

Als je toch lang achter elkaar moet zitten probeer dan met simpele stretchoefeningen een eventuele stijfheid te voorkomen. Deze oefeningen kunnen bestaan uit je schouders herhaaldelijk op te halen, je hoofd te kantelen of je benen te strekken terwijl je zit. Hieronder zie je ook een aantal oefeningen.



GEZOND WERKEN

Tips voor duurzaam thuiswerken



Tip 4: Blijf in beweging

Tijdens thuiswerkdagen ben je minder in beweging dan tijdens 'normale' werkdagen. Ga dus tijdens je lunchpauze en aan het eind van je werkdag naar buiten om bijvoorbeeld te wandelen of te fietsen! Dat zet je spieren in actie, bevordert je bloedsomloop en bovendien stimuleert het je creativiteit! Laat dan dus ook vooral je telefoon thuis.

Tip 5: Zorg goed voor jezelf!

Dat is natuurlijk altijd van belang, maar in deze tijd extra! Zorg bijvoorbeeld voor voldoende sociale interactie. Dat kan ook online. We zijn en blijven sociale wezens. Het is belangrijk om af en toe een gezicht te zien van collega's, vrienden en familie. Probeer waar het kan telefoontjes om te zetten in videogesprekken.

Eet daarnaast gezond. Zet snacktoomatjes of andere gezonde dingen binnen handbereik en drink veel water. Dat heeft ook als voordeel dat je ook nog eens wat vaker in de benen komt om naar het toilet te gaan.

Zorg daarnaast voor voldoende ontspanning en 'schakel' tijdig af voordat je naar bed gaat. Dat zorgt voor een betere en effectievere nachtrust zodat je de volgende ochtend weer fit opstaat.