



Thuiswerken doe je ZO!

Thuiswerken is topsport! Waar je normaal ongemerkt heel wat (kilo)meters maakt op een werkdag, is het thuis vaak een stuk lastiger om voldoende te bewegen. Weg is je vaste woonwerkrit en even langs een collega lopen is er ook niet bij. En dan hebben we het nog niet eens over een ergonomisch verantwoorde werkplek en je mentale gezondheid. Hoe blijf je thuis gezond bezig, nu én straks als je weer wat vaker naar kantoor mag?



We helpen jou en jouw werkgever met een 4 stappenplan naar altijd prettig thuiswerken, ook na corona. Wil jij dat jouw werkgever dit ook goed regelt? Vraag dan vandaag nog de Thuiswerkvoucher aan voor gratis advies op maat. Marc, onze mobiliteitsmakelaar, helpt jouw werkgever om prettig thuiswerken in vier simpele stappen goed te regelen.

Meer informatie? www.zobereikbaar.nl/voor-reizigers/

Wil je zelf al aan de slag?

Lees hieronder onze checklists:

- Check je thuiswerkplek
- 8 tips om fysiek en mentaal fit te blijven



Checklist: check je thuiswerkplek

Er is veel geschreven over het inrichten van je werkplek en waar je op moet letten. In deze checklist maken wij een overzicht van de belangrijkste onderdelen.

Schijn een lichtje op mij

- Zorg voor genoeg, maar niet te veel daglicht.
- Te weinig licht? Plaats je beeldscherm dichterbij het raam. Spiegeling en verblinding door te veel daglicht? Plaats je beeldscherm verder van het raam af.
- Zit niet met je gezicht of rug naar het raam. Hierdoor kijk je niet tegen het daglicht in of valt het daglicht niet op het scherm.
- Is er genoeg contrast tussen je beeldscherm en de omgeving?

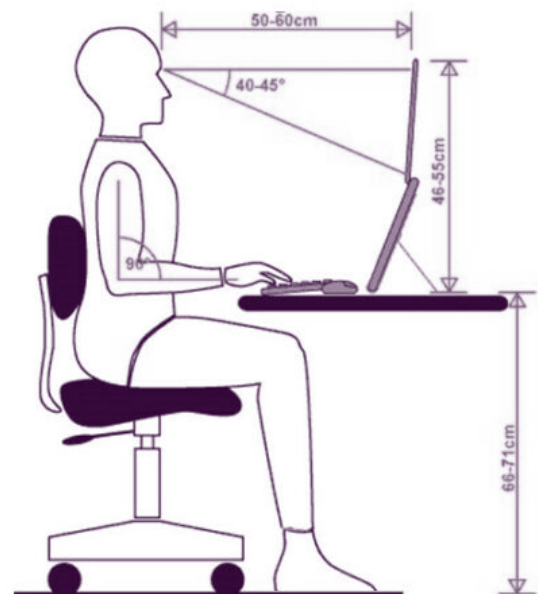
Aan tafel

- Kun je een comfortabele werkhouding aannemen aan het werkvlak?
- Is je werktafel groot genoeg voor al je werkspullen?
- Is je werkstoel stabiel?
- Is de zitting in hoogte en de rugleuning in hoogte en hellingshoek verstelbaar?
- Stel je bureau, stoel, toetsenbord en beeldscherm (indien mogelijk) goed af op jouw lichaamsafmetingen, net als op kantoor. Zie illustratie.
- Gebruik indien nodig hulpmiddelen zoals een voetensteun, losse ruggensteun en/of een houder voor je laptop en los toetsenbord.

Afstelling stoel en bureau

- Hoogte zitvlak; bovenbeen horizontaal en voeten op de grond.
- Zitdiepte; de knieholte is ruim vrij.
- Stand rugleuning; hoofd recht naar voren.
- Lendesteun; daar waar de steun prettig is.
- Hoogte armsteunen; geeft ontspanning in de nek en schouders en zijn werkbladhoogte.
- Plaatsing toetsenbord en muis; zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- Hoogte beeldscherm; zie afbeelding.
- Positie van de werkplek t.o.v. het daglicht is 90 graden.
- Voeg persoonlijke voorkeuren toe en laat je gevoel spreken.
- We zijn niet gemaakt lang stil te zitten, het lichaam geeft het zelf ook aan. Dus langdurig zitten zoals op het plaatje is ook niet goed. Het lichaam voelt zelf wanneer het wil verzitten of bewegen.

(bron: [NL Ondernemt](#))



Omgevingsfactoren

- Zorg voor voldoende zuurstof en ventilatie in je werkkamer. Tijd voor een paar kamerplanten?
- Veel omgevingsgeluid van bijvoorbeeld je thuiswerkcollega's? Schaf een geluiddempende koptelefoon aan.



Checklist: 8 tips om fysiek en mentaal fit te blijven

We zijn er inmiddels aan gewend: virtueel vergaderen, een dagstart achter je scherm en veel bellen. Natuurlijk is het niet hetzelfde als gezellig met je collega's bijkletsen bij het koffiezetapparaat, maar efficiënter is het waarschijnlijk wel. Goede faciliteiten zoals je bureau, stoel en headset, maken thuiswerken een stuk relaxter. Strek ook af en toe je benen. Doe eens korte work-out of plan een wandeloverleg. Met onze checklijst blijf je fysiek en mentaal fit.

1. **Zorg voor afwisseling:** wissel regelmatig van werkplek en werkhouding. Doe leeswerk in je luie stoel, gebruik een statafel, plank of aanrecht om staand online te vergaderen, bel en overleg terwijl je door je huis, tuin of buurt loopt. Varieer ook met je zitplekken: wissel eens tussen bureaustoel, kruk en bijvoorbeeld een zitbal. En kijk regelmatig even weg van je beeldscherm.
2. **Hou een vast werk- en leefritme aan.**
3. **Neem elk uur een korte pauze** van het zitten en beeldschermwerk. Bekijk deze tips:

Makkelijke beweegtips voor tussendoor

- Loop 10 minuten (met de hond of je familie bijvoorbeeld)
- Doe de wallsit.
- Ga even squatten of planken. Als je het leuk vindt kun je hier ook een challenge met je collega's van maken: hoe lang hou je het vol? Pas wel op voor blessures, wees niet te fanatiek als je deze oefeningen nog niet eerder deed.
- Doe een paar triceps dips. Klinkt ingewikkeld, maar kan gewoon met je (tuin)bank.
- Heb je een trap in huis? Een paar keer de trap op en neer brengt je goed in beweging. Bouw het aantal keren dat je de trap loopt en het tempo langzaam op en hou het bij, dan zie je hoe snel je fitter wordt.
- Ook touwtje springen is een leuke manier om fit te worden.
- En denk ook eens aan de trampoline in de tuin als je die hebt!

Bron: [NLOnderneemt](#)



4. **Maak een ommetje:** ga even naar buiten tijdens de lunch, overleg wandelend met een collega, fiets aan het begin of einde van je werkdag een rondje naar je (thuis)werkplek. Ken je het nog niet? Download de app Ommetje van de Hersenstichting: www.hersenstichting.nl/ommetje/
5. **Let op dat je voldoende en gezond eet en drinkt.**
6. **Plan beweging en sport in.**
7. **Hou contact met je collega's**, ook buiten de online werkmomenten om: plan een koffiemomentje, beeldborrel, bel een collega die alleen woont.
8. **Leer jezelf tiny habits aan:** koppel een nieuwe goede gewoonte aan iets wat je toch al doet. Hou het klein! Bijvoorbeeld: na elke videocall een minuut rekken en strekken, na het halen van iets te drinken vijf keer opdrukken, elk telefoontje lopend afhandelen.