

Tips & tricks voor een comfortabele telewerkplek



Wist je dat intensief beeldschermwerk kan leiden tot allerlei ongemakken zoals rugpijn en vermoeide ogen of zelfs problemen zoals het carpaal tunnel syndroom. Wil je deze beperken of vermijden? Neem dan enkele minuten de tijd om jouw telewerkplek aan te passen.

Wanneer je een goede houding gevonden hebt, probeer dan zo veel mogelijk dynamisch te werken waarbij je regelmatig van houding verandert.

Maak gebruik van onderstaande tips & tricks om jouw telewerkplek optimaal in te richten, zelfs zonder specifiek ergonomisch materiaal.

5 TIPS voor de ideale werkomgeving



TEMPERATUUR

In een werkomgeving voor beeldschermwerk is 21°-23° een optimale temperatuur.



VERLUCHTING

Frisse lucht is belangrijk voor jouw welzijn. Zorg voor voldoende ventilatie.



VERBLINDING / REFLECTIE

Vermijd om met je rug of gezicht naar het raam te zitten. Plaats jouw werktafel loodrecht ten opzichte van de ramen.



VERLICHTING

Zorg ervoor dat jouw werkplek voldoende verlicht is maar ga ook niet recht onder een lichtbron zitten.



CLEAN DESK

Zorg voor een schoon en georganiseerd bureau. Dit brengt rust.

Hoe zorg ik voor de juiste houding?

WERKHOOGTE

De werkhoogte bedraagt ellebooghoogte. Indien jouw tafel te laag staat, dient deze te worden opgehoogd.

Je kan ook een rechtstaand bureau maken door bijvoorbeeld creatief aan de slag te gaan met een strijplank.

VOETEN

Zorg ervoor dat je voeten plat op de grond steunen, indien niet maak dan een stevige voetensteun van enkele oude boeken of een ander stevig object.



STOEL

Voorzie een stabiele en comfortabele stoel om beeldschermwerk uit te voeren.

LENDENSTEUN

Voorzie een lendensteun (d.m.v. een kussen) op de stoel zodat de kromming in jouw onderrug ondersteund wordt en het bekken licht naar voren wordt gekanteld.

Ook jouw beeldscherm, toetsenbord en muis verdienen aandacht

EXTERN MATERIAAL

Beschik je enkel over een laptop, dan maak je idealiter gebruik van een extern scherm, toetsenbord en muis. Indien je geen extern scherm ter beschikking hebt; kan je ook een laptop houder, wat pakken papier of boeken gebruiken zodat je het beeldscherm op ooghoogte kan plaatsen.

COMPUTERMUIS

Verkiez een muis die je goed in jouw hand kan houden en vlak naast het toetsenbord ligt, waardoor jouw pols en jouw hand in een neutrale positie (in elkaars verlengde) liggen.



BEELDSCHERM

Zet je recht tegenover het scherm. Je ogen dienen zich ter hoogte van de bovenrand van het scherm te bevinden. Hierdoor bevindt het midden van het scherm zich 15° onder jouw ogen. Bij multifocale glazen kan je dezelfde hoofdhouding krijgen door het scherm wat lager te plaatsen.

TOETSENBORD

Zorg ervoor dat jouw toetsenbord zo plat mogelijk en voor je gepositioneerd ligt.

Een handige checklist voor de telewerker

Als telewerker beschik je thuis niet altijd over dezelfde mogelijkheden als op kantoor, maar deze checklist helpt je al een eind vooruit.







WERKOMGEVING

<input type="checkbox"/>	De werkruimte kan verlucht worden
<input type="checkbox"/>	Kamertemperatuur: 21°-23°
<input type="checkbox"/>	Natuurlijke verlichting of kunstmatige verlichting aanwezig
<input type="checkbox"/>	De ruimte is vrij van storende geluiden
<input type="checkbox"/>	Vloer is vrij van obstakels en effen

DE WERKPOST

<input type="checkbox"/>	De werkstoel is stabiel en comfortabel
<input type="checkbox"/>	De voeten steunen plat op de grond
<input type="checkbox"/>	De onderrug wordt ondersteund
<input type="checkbox"/>	De tafel of bureau heeft een goede werkhoogte [=ellebooghoogte]
<input type="checkbox"/>	De tafel of bureau is voldoende groot [aanbevolen 120 cm breed en 80 cm diep]
<input type="checkbox"/>	Benen en voeten hebben voldoende vrije ruimte onder de werktafel



BEELDSCHERM

	Bovenkant beeldscherm op ooghoogte (gebruik van laphouder, extern scherm of pakken papier)
	Afstand tot het scherm laat toe het scherm te lezen zonder hoofd, nek of rug te buigen
	Positie beeldscherm is recht voor de gebruiker
	Afwezigheid van weerkaatsing op het scherm

TOETSENBORD EN MUIS

	Gebruik van vrijstaand toetsenbord en muis
	Steunvlak voor toetsenbord en muis is stabiel en groot genoeg
	Toetsenbord vlak en voor zich opgesteld
	Muis ligt vlak naast het toetsenbord

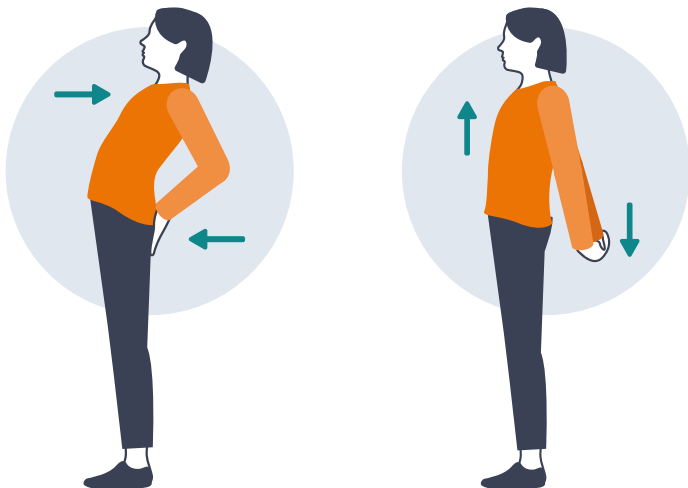
BEWEGING

	Beweeg elke 30 minuten
	Varieer regelmatig van houding, wissel zittend werk af met staand werk

Blijf bewegen, compenseer langdurig zitten!

Om afwisseling te stimuleren kan je op regelmatige tijdstippen kort enkele [stretch] oefeningen uitvoeren, waardoor je de eenzijdige belasting op de rug en nek vermindert en de voorwaarts gerichte positie tijdens het werk compenseert.

RUG



SCHOUDERS



POLSEN



NEK

