

## Thuiswerken – Hoe doe je dat?

*Werkplek*

Lieve collega's,

De nieuwsberichten en updates komen in een razend tempo voorbij.

We zijn nu met z'n allen genoodzaakt om thuis te werken op onze laptop en voor de meeste waarschijnlijk aan de keukentafel.

Dit vergt veel aanpassing in huis (kinderen die thuis zitten en hun huiswerk moeten maken via digitale kanalen, partners die nu ook (gezellig) aan dezelfde keukentafel komen werken) maar ook aan de juiste werkhouding. De meeste hebben niet een echte werkplek of deze is ingericht voor een paar uurtjes en niet voor een gehele dag.

Onderstaand stukje hoorde ik van de week op het nieuws en wilde ik even met jullie delen. Het zijn maar kleine aanpassing en makkelijk toe te passen.

Veel mensen die niet gewend zijn om thuis te werken, kampen al snel met pijnklachten door een slechte houding. Reint Alberts, fysiotherapeut en voorzitter van de RSI-vereniging, adviseert thuiswerkers hun laptop op ooghoogte te zetten.

***"Probeer ook lopend te bellen, een kussen in je rug te zetten en elke tien minuten een pauze van een paar seconden te nemen. Even lopen, bijvoorbeeld", zegt Alberts. Ook adviseert hij om niet bij een raam te zitten. "Het felle zonlicht is een te groot contrast met je beeldscherm." Dat kan hoofdpijnklachten opleveren.***

***De RSI-voorzitter wijst werkgevers erop dat thuiswerken voor meer stress kan zorgen. "Vraag niet te veel van je personeel. Als iemand opeens tussen de luiers zit te werken, werkt dat een stuk minder ontspannen."***

**Daarnaast zijn er nog diverse tips- en tricks te vinden op internet en ik zal er paar op een rijtje zetten:**

1. Zet je wekker op de gewone sta-op-tijd die je normaal ook hebt. Kleed je aan alsof je naar kantoor zou gaan en houd je aan je gewone ritme

2. Zoek een goede werkplek waar je privé en werk zoveel mogelijk gescheiden kan houden.
3. Neem af en toe een looppauze. De trappen op kantoor worden immers niet meer gelopen en de loopjes naar de koffiemachine en het kopieerapparaat zijn er niet. De kans dat je nu vele uren achter elkaar zit is erg groot. Ga lekker even naar buiten!
4. Als je een break binnen houdt, ga dan niet achter de TV zitten, boek lezen of gamen. Je energieniveau zakt daarvan en voordat je het weet ben je een uur verder. Blijf bewegen (dans bijvoorbeeld even alsof niemand je ziet op je lievelingsliedje of even een paar keer de trap op en af)
5. Snoep verstandig. Waarschijnlijk zijn de schappen met chocolade, koek, snoep en chips weer aangevuld maar ga niet de hele dag snaaien. Dit doe je op een gewone werkdag ook niet. Koekje bij de thee met het gehele gezin aan de keukentafel is natuurlijk wel gezellig.
6. Communiceer wat vaker met je team/collega. Via mail is de intonatie niet aanwezig dus bel of videochat met elkaar. Zo zie en/of hoor je elkaar en blijft de (werk)band zoals hij op kantoor ook is.
7. Nu de kinderen ook gezellig aan diezelfde keukentafel moeten komen werken is het handig om een schema te maken. Wie heeft wanneer een video-vergadering en of moet even een telefoontje plegen. Dit is nooit waterdicht maar gebruik van oortjes is dan handig. Ook het helpen met het huiswerk is noodzakelijk, zorg dat je duidelijk een verdeling maakt.
8. Heb je kleine kinderen die aandacht vragen, geef ze die aandacht en probeer een goede balans te vinden. Het is veel...werk, huiswerk, "lesgeven", huishouden e.d....zoek de balans en laat perfectie even voor wat het is. Goed is goed, perfectie komt later weer (is moeilijk voor perfectionisten, I know maar probeer het).
9. De laatste tip (maar zeker niet onbelangrijk). Sluit je werkdag echt af. Zet je laptop weg, telefoon uit en ga even naar buiten voor een kort ommetje. De terug schakeling van werk/woon heb je nu niet dus creëer dat.

## **Verder is in het inrichten en de werkhouding van je thuis-werkplek van groot belang.**

### **Hier een paar richtlijnen:**

#### **1. Werkhouding**

De basishouding is met de voeten op de grond (of op een voetensteun) en de knieën 90 graden gebogen. De rug steunt tegen de rugleuning van de stoel, armen en schouders zijn ontspannen en je hoofd staat 'rechttop'. Belangrijk is het echter om steeds van houding te wisselen. Elke 20 minuten bewust van houding veranderen.

#### **2. Beeldscherm**

Zorg dat je recht voor het beeldscherm zit zodat je niet met een gedraaid hoofd of lichaam aan het werk bent. Er zijn richtlijnen voor de afstand van het beeldscherm maar als je op je laptop werkt is dat nu niet aan de orde en/of mogelijk daar we nu moeten roeien met de riemen die je hebt (Ikea is

immers ook dicht).

- Zorg voor zo min mogelijk schittering van licht op je beeldscherm en/of toetsenbord.
- Creëer een werkplek waar je goed zit en waar je je lekker voelt!
- Maak het voor jezelf gezellig.
- Houdt er rekening mee dat je ongemerkt lang zit want de afleiding op een kantoor heb je niet.

Beweeg en denk aan je lijf. Voor iedereen die te veel afleiding heeft, zorg voor een ruimte waar je je een beetje kan terugtrekken en waar je geconcentreerd kan werken. Gebruik de (mini) breaks voor tijd met je kids...het gezin staat bovenaan, zeker in deze tijd!

Als laatste wil ik nog meegeven dat je voor cliënten een bekend en vertrouwd gezicht ben. Jij komt vanuit jouw woonkamer (zorg voor een neutrale achtergrond) hun woonkamer in en andersom. Dit is onwennig en ongemakkelijk voor beide. Toch wordt jouw lach en jouw bekende gezicht heel erg gewaardeerd. Dit geeft een beetje houvast in deze onzekere tijd. Na een paar keer zijn ze gewend om digitaal met je te praten en zal het ongemakkelijke er wel af gaan. Jullie maken het verschil voor de cliënten!

Onder het mom, let op elkaar en zorg voor elkaar..... Mocht je vragen hebben of tips die voor andere collega's ook kunnen werken, dan hoor ik ze graag.

Samen kunnen we dit!

Vriendelijke groetjes vanaf mijn keukentafel in Dordrecht!

Yvette Tol (preventiemedewerker)