

Informatieblad Veilig en Gezond Thuiswerken

Ergonomisch Beeldschermwerk

Ook bij de thuiswerkplek is het ergonomisch werken essentieel om klachten te voorkomen. Het is een kleine investering van tijd en aandacht waar je je hele leven profijt van zult hebben!

Voor beeldschermwerk **langer dan 2 uur** is aan te raden om de werkplek juist in te richten. Om ergonomisch te werken heb je een in hoogte verstelbaar bureau en een verstelbare bureaustoel nodig. Ga je langdurig achter de computer werken, zoek dan een werkplek met die voorzieningen, bijvoorbeeld in een (universiteits)bibliotheek. Werk je langdurig op een laptop gebruik dan een extern toetsenbord, een muis en plaats de laptop op de juiste hoogte. Bij **kortdurend beeldschermwerk** is ergonomisch werken minder noodzakelijk.

Tips voor gezond gedrag:

- Wissel regelmatig van houding. Sta even op, kijk even rond of ga anders zitten
- Neem uiterlijk na 2 uur een pauze, wandel een stukje en neem af en toe micropauzes
- Leg documenten *achter* het toetsenbord en niet er voor
- Ga af en toe na hoe je zit. Een gespannen houding of gebogen rug leidt tot klachten.
- Heb je (beginnende) klachten? Neem direct rust of raadpleeg de huisarts.
- Langdurig gebruik van de mobiele telefoon is ook belastend voor het lichaam

De ideale thuiswerkruimte...

- ... is voldoende groot voor de werkzaamheden
- ... is voldoende verlicht voor de werkzaamheden
- ... heeft het bureau haaks staan op het raam om hinderlijke schittering te voorkomen
- ... heeft daglichttoetreding maar ook raambekleding om naar wens lichtinval te beperken
- ... heeft een prettig uitzicht
- ... heeft een temperatuur die naar wens aangepast kan worden
- ... is rustig en er is geen sprake van hinderlijk geluid of trilling
- ... is opgeruimd en schoon
- ... biedt voldoende privacy om vertrouwelijke gesprekken te voeren

Psychosociale Arbeidsbelasting

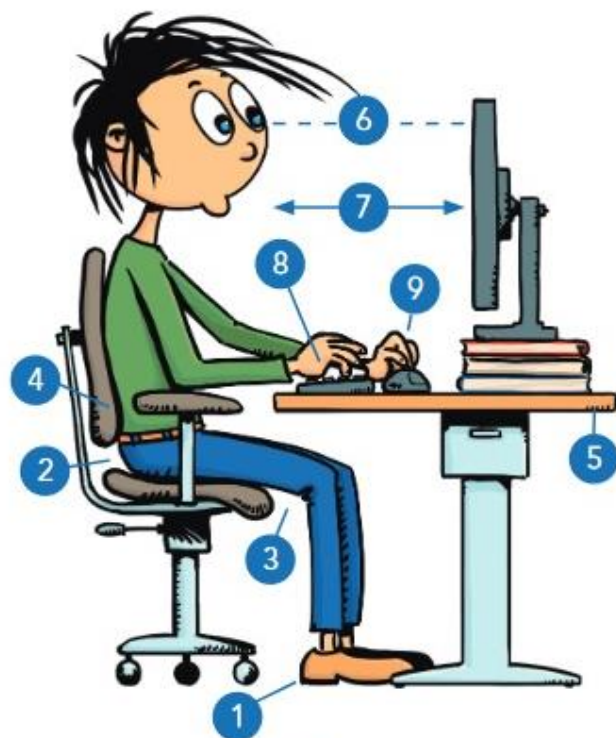
Thuiswerken heeft veel voordelen, maar het kan ook leiden tot werkstress en het vervagen van de scheidslijn tussen werk en privé. Scheid werk en privé zoveel mogelijk.

- Richt een werkplek in die gescheiden is van het privéleven zodat je aan het eind van de dag fysiek (en geestelijk) de werkplek verlaat.
- Ruim aan het eind van de werkdag je werkplek op en berg laptop en telefoon op.
- Probeer zoveel mogelijk het werken buiten kantoor tijden te vermijden.
- Bespreek met je directe collega's hoe werkprocessen en informatiedeling op afstand georganiseerd wordt.
- Plan bijkletsmomenten in met je collega's. Bijvoorbeeld als iemand jarig is.

Meer informatie

- Bekijk het [filmpje](#) dat in 2 minuten uitlegt hoe je je werkplek op de juiste manier instelt.
- [Gratis e-learning](#) over het instellen van je beeldschermwerkplek.
- Heb je vragen of wil je persoonlijk advies over het instellen van je beeldschermwerkplek? Vraag via MeerBomen.nu om advies van een arbo-adviseur – volledig gratis.
- Heb je (beginnende) klachten zoals pijn, verdoofd gevoel of tintelingen? Neem direct rust en zoek contact met de huisarts.

Tips voor ergonomisch beeldschermwerk



Instellen van een werkplek met bureau en bureaustoel

1. voeten plat op de grond
2. zithoogte: bekken hoger dan knieën
3. zitdiepte: een vuist ruimte in de kniekuil
4. steun lage rug: bolle vorm boven de broeksriem
5. tafel op ellebooghoogte
6. bovenrand scherm op ooghoogte
7. kijkafstand op armlengte afstand
8. toetsenbord: ontspannen houding en ondersteuning van handen en polsen
9. voldoende vrije ruimte voor muis
10. doorbreek het zitten

Oplossingen voor het werken met een laptop.

