



Thuiswerken

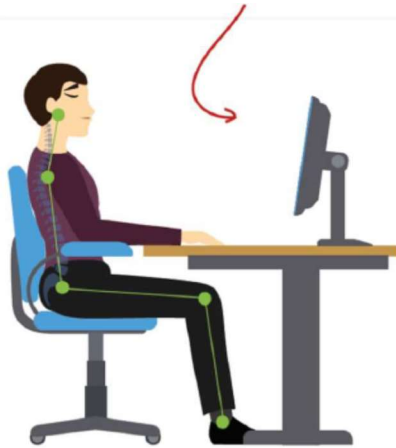


Na de eerste besmettingen met COVID-19 in Nederland is snel de regel afgevaardigd dat er zo veel als mogelijk van uit huis gewerkt moest worden. Inmiddels weten we wel dat thuiswerken de nodige uitdagingen met zich mee brengt. Veel mensen kunnen geen aparte werkplek inrichten als gevolg van gebrek aan ruimte. Daarnaast wordt ook aangegeven dat mensen niet altijd beschikken over de nodige middelen om het werk op een verantwoorde wijze uit te voeren. Dit heeft tot gevolg dat er een fysieke belasting ontstaat die op den duur klachten veroorzaakt.

Naast de fysieke belasting zijn er ook fysieke factoren die een rol spelen. Hierbij kan gedacht worden aan storende omgevingsgeluiden, kinderen die aandacht vragen enz. Ook sociale isolatie komt steeds meer voor. Het contact met collega's wordt gemist. Dit laatste is een vorm van Psycho Sociale Arbeidsbelasting (PSA) en kan leiden tot fysieke klachten met als gevolg uitval door stress of een burn-out.

Om deze klachten te voorkomen is het belangrijk dat er, binnen de geldende COVID maatregelen, dienen er aanvullende maatregelen genomen te worden. Er dienen voldoende middelen ter beschikking gesteld te worden om het mogelijk te maken de werkzaamheden op een veilige en gezonde manier uit te voeren. Daarnaast moet er voldoende aandacht zijn voor de mens zelf. Door duidelijkheid over de uit te voeren werkzaamheden en regelmatig contact kan uitval als gevolg van stress en/of burn-out worden voorkomen.

Door het goed instellen van de werkplek kunnen de fysieke belastingen veelal weggenomen worden. Maar hoe stel je de werkplek nu goed in? In de op de volgende pagina weergegeven afbeelding staan tips om dit te doen.



BEELDSCHERM

Zet het beeldscherm recht voor u. Veel beeldschermen staan te hoog. Een licht neerwaartse blik verkleint de kans op een slechte houding van de nek en is minder vermoeiend voor de ogen. Plaats de bovenkant van het scherm daarvoor iets onder ooghoogte en kantel het scherm zo dat u loodrecht op het scherm kijkt.

WERKBLAD

Probeer stoel- en tafelhoogte zo op elkaar af te stemmen dat uw armen een ontspannen houding aannemen (ontspannen schouders). Dit lukt het best met uw ellebogen op, of net iets boven tafelhoogte. Als deze afstelling thuis niet goed lukt, ondersteun de armen dan zo goed als mogelijk en wissel vaak van houding.

MUIS

Zorg dat uw ellebogen dicht bij het lichaam blijven wanneer u de muis gebruikt. Als u uw elleboog ver vóór het lichaam houdt tijdens het muizen, ligt de muis te ver weg. Een smal toetsenbord geeft ruimte om de muis dicht bij uw lichaam te plaatsen. Op een effen gelakt werkvlak doen optische muizen het niet goed. Enig patroon op het werkvlak is dus nodig om de muis goed te kunnen gebruiken.

STOEL

Probeer uw stoel zo in te stellen dat uw voeten ondersteund worden door de grond of een voetenbankje of bijvoorbeeld een pak printerpapier. Uw knieën moeten vrijwel op dezelfde hoogte als uw heupen zijn. Uw bovenbenen moeten comfortabel ondersteund worden door de stoel. Zorg dat het onderste deel van uw rug gesteund wordt door de werving van de rugleuning. Gebruik eventueel een kussentje.

WISSEL ZITTEN AF MET STAAN

Af en toe staand werken zorgt voor afwisseling ten opzichte van langdurig zitten. Misschien kunt u een sta-werkplek creëren door een tijdelijk bureau op ellebooghoogte te maken met een stevige kartonnen doos, een bijzettafeltje of pakken printerpapier op het bureau. Werk per dag niet langer staand dan 1 uur aaneengesloten en 4 uur in totaal. Met staand of lopend telefoneren kunt u het zitten ook afwisselen natuurlijk.

Naast het goed inrichten en afstellen van de werkplek is er nog een belangrijke regel: Wissel het werk regelmatig af met andere bezigheden. Ga bijvoorbeeld na een uur achter het scherm gewerkt te hebben even een kop koffie drinken en doe dit dan op de bank en niet achter het scherm. Of ga na de lunch even een stukje wandelen. Het maakt niet uit wat je doet, maar zorg voor momenten dat je even los bent van het werk. Om deze reden is het ook belangrijk om de werkplek niet in de huiskamer in te richten. Als je dit doet wordt je ook in de avond (onbewust) geconfronteerd met werk.

Om sociale isolatie te voorkomen is het belangrijk dat er regelmatig contact is tussen personeel. De leidinggevende speelt hier een belangrijke rol in. Door regelmatig contact te houden en daarbij niet alleen maar te vragen of het werk opschiet, maar belangstelling te hebben voor de mens, blijft iedereen betrokken.



Arboco Veiligheid & Advies

www.arboco-va.nl

info@arboco-va.nl

06 – 25 00 43 99



ARBOCO Veiligheid & Advies