

Tips voor gezond en veilig thuiswerken



Kernpraktijken

Fysiotherapie vanuit de kern

Thuis werken

Tijden veranderen en tegenwoordig wordt er veel vanuit huis gewerkt. Het lijkt erop dat dit niet snel meer zal veranderen. Helaas is de thuiswerkplek niet altijd even goed instelbaar als het bureau op kantoor en daarbij is het behelpen als u kinderen op de achtergrond heeft. Veel mensen krijgen lichamelijke en mentale klachten. In deze folder geven wij u tips en tricks om toch zo gezond mogelijk thuis te werken en klachten te voorkomen.

Klachten herkennen

Het is van belang om de lichaamssignalen van overbelasting tijdig te herkennen en zorg te dragen voor stresspreventie. Preventie begint met een goede ergonomische indeling van de werkplek, goede sociale en gezondheidsnormen. Signalen van een onbalans kunnen variëren en kunnen bestaan uit bijvoorbeeld: hoofdpijnklasten, darmklachten, pijnlijke spieren en gewrichten die zich kunnen uiten in fysieke klachten zoals nek-, schouder-, rug-, hand- of armklachten of psychische problemen zoals depressie, angstklachten, snel geïrriteerd zijn of bijvoorbeeld niet tegen geluid kunnen. Als u dit soort klachten ervaart en vermoedt dat het door het werk komt, neem dan contact op met uw leidinggevende, de preventiemedewerker of de bedrijfsarts. Samen kunt u in gesprek gaan om uw werkplek ergonomisch aan te passen of andere maatregelen te treffen.

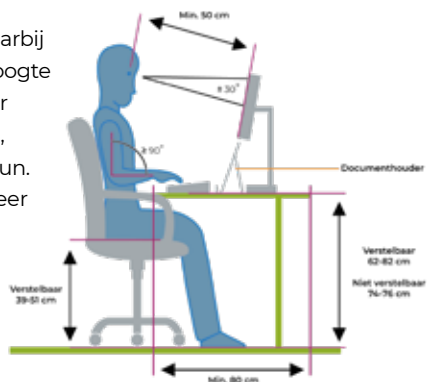
Tips en tricks om fysieke klachten te voorkomen

Zorg voor afwisseling! Blijf niet te lang in 1 houding zitten en wissel het muiswerk af met leeswerk.

Neem regelmatig een korte pauze van bijvoorbeeld 30 seconden om de ogen te ontlasten. Stel de werkplek goed in. Het is logisch dat de keukentafel niet zo goed instelbaar is als uw bureau op het werk maar u kunt zorgen dat u een goede instelbare stoel heeft.

Let bij het instellen op de volgende dingen

- ◆ Plaats het beeldscherm recht voor u, bovenkant van het scherm net onder ooghoogte, met een licht neerwaartse blik zodat u loodrecht op het scherm kijkt, dit is ongeveer 30 graden.
- ◆ Wanneer u zit, hangen uw schouders ontspannen waarbij uw ellebogen op de armsteunen of tafel rusten. De hoogte van de stoel past u aan zodat uw knieën 2 à 3 cm lager zijn dan uw heupen. Uw voeten plaatst u op de grond, wanneer dit niet mogelijk is gebruikt u een voetensteun.
- ◆ Gebruik een los toetsenbord en een muis, ook wanneer u een laptop gebruikt. Plaats deze recht voor u en bij gebruik van de muis houdt u uw elleboog dicht bij het lichaam en 90 graden gebogen. Wanneer u uw arm moet uitstrekken dan ligt de muis te ver naar voren.



Blijf bewegen

Wanneer u koffiepauze neemt, ga dan weg van de werkplek en loop een stukje door het huis, de tuin of doe wat oefeningen. U kunt op ons YouTubekanaal korte workout filmpjes vinden die u kunnen helpen met bewegen. Ga hiervoor naar YouTube, Kernpraktijken, kantoor workout kracht of mobiliteit. Of misschien vindt u het juist fijn om ademhalingsoefeningen te doen voor ontspanning. Er zijn verschillende apps die u hiervoor kunt gebruiken.

Kantoor workout
kracht



Kantoor workout
mobiliteit



Rechten en plichten

Uw werkgever heeft een zorgplicht. Dat houdt in dat hij moet zorgen dat u op het werk maar ook thuis gezond en veilig kunt werken. Daarom moet hij ook zorgen dat u thuis een ergonomische werkplek heeft. Hieronder valt bijvoorbeeld het verschaffen van een goede bureaustoel, een los toetsenbord en een muis voor bij een laptop, een laptopstandaard of een extra beeldscherm wanneer dit nodig is.

Ook valt de werkdruk onder deze zorg.

Tips en tricks om mentale klachten te voorkomen

- ◆ Maak duidelijke afspraken met uw werkgever zodat u werk en privé gescheiden kunt houden.
- ◆ Houd contact met collega's en maak duidelijke afspraken wanneer en hoe zij u kunnen bereiken.
- ◆ Zorg hierbij zelf voor regelmaat en structuur op de werkdagen.
- ◆ Zorg goed voor uzelf. Blijf regelmatig bewegen, eet gezond en drink voldoende water.

Wanneer u veel stress heeft, niet lekker in uw vel zit of bijvoorbeeld gevoelens van eenzaamheid ervaart kunt u hier hulp voor vragen. Vraag bij uw huisarts of fysiotherapeut naar behandelaars die u hierbij kunnen begeleiden.

Afspraak maken

Mocht u onverhoopt toch fysieke klachten krijgen zoals nek-, schouder-, rug-, hand- of armlklachten, dan kunt u met of zonder verwijfsbrief contact met ons opnemen voor informatie of een behandelafpraak. Dit kan via onze site www.kernpraktijken.nl.

Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



Kernpraktijken
Fysiotherapie Beemster

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster
T: 0299 – 68 39 88
E: fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Ooster Ee

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam
T: 0299 – 65 11 09
E: oosteree@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Weidevenne

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend
T: 0299 – 42 56 83
E: weidevenne@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie de Garage

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam
T: 0299 – 32 01 75
E: garage@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiogroep Zaandam

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam
T: 075 – 616 11 46
E: info@fysiogroep.nl