

Gezondheidsadvies thuiswerken

Thuiswerken tijdens de Corona-pandemie eist, zowel fysiek als mentaal, zijn tol van iedereen. NWO-I en het NSCR willen dat al hun medewerkers tijdens deze crisis zo gezond mogelijk blijven.

De Nederlandse maatregelen tegen het coronavirus leven we allen na. Daar hoort op dit moment het thuiswerken bij. Belangrijk is dat je in deze periode in contact blijft met je programmaleider. Bespreek niet alleen je wetenschappelijk werk, maar ook eventuele opkomende fysieke problemen als gevolg van slechte ergonomische werkomstandigheden thuis. Waar mogelijk zullen we ons inzetten voor ondersteuning bij het geschikt maken van de werkplek thuis.

Veel mensen hebben het moeilijk met thuiswerken en missen het persoonlijk contact met collega's en vrienden. Ook de onrust die het werken geeft in een omgeving met huisgenoten die aandacht vragen, kan belastend zijn. Bovendien kan algemene onzekerheid, stress of zelfs angst zijn tol eisen. Bespreek dit met je programmaleider.

Enkele tips

Algemeen

- Probeer een werkdag ritme aan te houden, inclusief pauzes.
- Wissel online vergaderingen (via Zoom, Skype, etc.) en ander computer werk voldoende af met pauzes om de werkdruk niet te veel te laten toenemen.
- Ga staan of lopen tijdens telefoongesprekken.
- Ga naar buiten tijdens de (lunch)pauze zodat je ook in daglicht buiten komt.

Oefeningen

- Beweeg extra veel en sta regelmatig op. Maak gebruik van pauzesoftware of zet een wekker.
- Doe een aantal keer per dag enkele rek- en strekoefeningen, voorbeelden staan hieronder.

 <p>Armen en polsen Start altijd met een warming-up van de polsen. Grijp de vingers in elkaar en draai de polsen losjes in het rond. Doe dit ongeveer een minuut.</p>	 <p>Nek, rug en schouders Trek de schouders op terwijl je inademt. Laat de schouders zakken en adem daarbij uit.</p>	 <p>Nek, rug en schouders Ga goed rechtop zitten en trek de schouderbladen naar achteren en omlaag.</p>
 <p>Nek, rug en schouders Doe de armen over elkaar en strek de ellebogen naar voren, maak de rug bol.</p>	 <p>Armen en polsen Leg een onderarm met de hand plat op tafel. Maak een vuist en til de hand op. De onderarm beweegt niet mee. Leg vervolgens de hand weer plat neer.</p>	 <p>Nek, rug en schouders Ga goed rechtop zitten en draai met het hoofd zo ver mogelijk over de schouder. Doe dit in beide richtingen.</p>

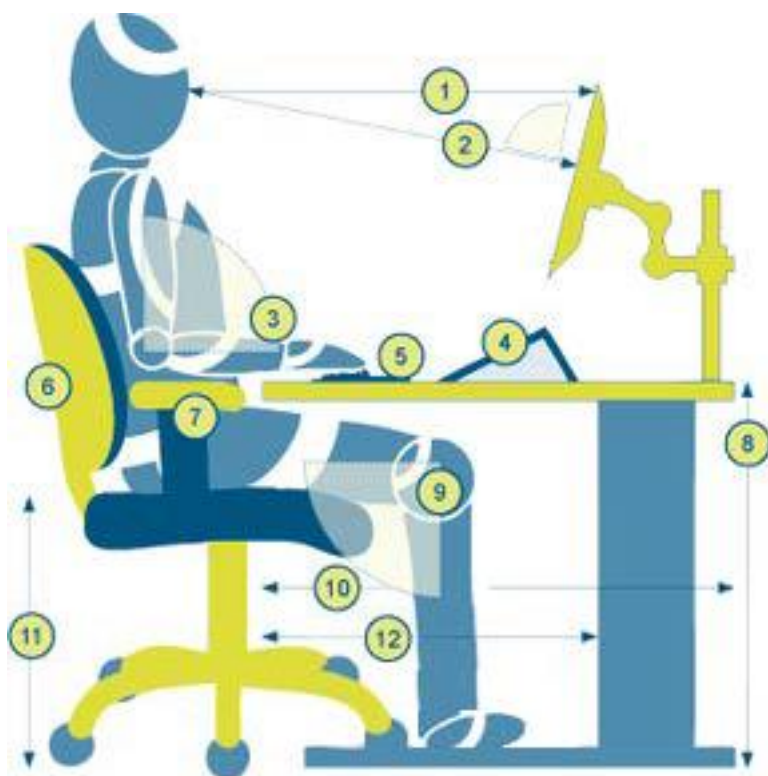
Thuiswerkplek

- In de ideale situatie heb je een volledige ergonomische werkplek die voldoet aan de checklist.
- Gebruik in elk geval een losse muis en toetsenbord.
- Gebruik bij voorkeur een apart beeldscherm en plaats anders het scherm van je laptop op de juiste hoogte (zie checklist.)
- Zorg dat je voorarmen op dezelfde hoogte zijn als de hoogte van het bureaublad zodat je niet met opgetrokken schouders zit.
- Blijf rechtop zitten met je rug tegen de leuning. Probeer niet gespannen te zitten.
- Als je alleen met een laptop werkt wissel dan regelmatig van werkplek. Wissel bijvoorbeeld af tussen de bank en de keukentafel.
- Zorg dat je voldoende verlichting hebt, zeker tijdens de donkere winter maanden.
- Zorg dat de temperatuur comfortabel is en voorkom tocht. (Wel ventileren!)
- Om goed vanuit huis te kunnen werken moet de techniek goed werken. Vraag je leidinggevende of je ICT afdeling zo nodig om hulp.

Mentale gezondheid

- Blijf zoveel mogelijk in contact met andere mensen. (Wel Corona veilig.)
- Maak duidelijke afspraken met je leidinggevende over wat er van je verwacht wordt tijdens het thuiswerken.
- Houd een normaal dagritme aan.
- Zorg dat je voldoende slaapt.
- Zorg dat je voldoende beweegt. Maak buiten een wandeling.
- Ga naar buiten al er daglicht is.
- Praat met je leidinggevende als je problemen ervaart.

Checklist



Bureaustoel	
Zithoogte (11, 9)	Ga helemaal achterin je stoel zitten en houd je voeten plat op de grond. Stel de hoogte van je stoel (11) in zodat de hoek tussen je boven- en je onderbeen 90 graden is (9).
Armleggers (7, 3)	De armleggers van je stoel (7) moeten je onderarmen goed ondersteunen en ze moeten aansluiten op de hoogte van het tafelblad. Stel de armleggers in zodat je ellebogen een hoek van 90 graden maken (3). Houd je nek en schouders ontspannen. De breedte van de armlegger moet gelijk zijn met je schouderbreedte. De armleggers zijn goed ingesteld als je je onderarmen er losjes op kunt laten rusten.
Rugleuning (6)	Ga rechtop zitten en stel de hoogte van de rugleuning (6) in zodat je de bolling goed voelt in de holte van je rug.
Zitdiepte	Schuif de stoel goed tegen het bureau. Stel de rugleuning voor- of achterwaarts zodat je voldoende steun krijgt, maar zet hem niet te strak tegen je rug aan. Je knieholtes moeten vrij blijven met ongeveer een vuistbreedte ruimte.
Bureau	
Grootte (10, 12, 8)	Gebruik een tafelblad van minstens 120 cm x 80 cm (10) en met een dikte van maximaal 5 cm. Zorg dat je onder tafel voldoende vrije beenruimte (12) hebt (minstens 60 cm breed en 80 cm diep). De hoogte (8) van het tafelblad is gelijk aan de hoogte van de armleggers.
Apparatuur	
Toetsenbord (5)	Onderarmen, polsen en handen moeten een horizontale lijn vormen. Je onderarmen steunen op de armleggers. Je polsen hebben steun op het bureaublad en je handen kun je gemakkelijk over het toetsenbord verplaatsen. Plaats het toetsenbord in de laagste stand, dus pootjes ingeklapt (5).
Muis	Houd je hand in het verlengde van je onderarm en buig hem niet te ver achterover. Om de muis goed te kunnen gebruiken moet de onderarm gesteund worden door het tafelblad en de armlegger. Grote bewegingen maak je vanuit je elleboog.
Beeldscherm (1, 2)	De kijkafstand (1) van je ogen tot het beeldscherm moet minimaal 50 cm zijn. Afhankelijk van de diameter van je beeldscherm wordt de kijkafstand groter. Beeldschermformaat / kijkafstand: 14 inch / 50 - 70 cm; 15 inch / 55 - 75 cm; 17 - 18 inch / 60 - 85 cm; 21 - 22 inch / 75 - 105 cm. Tekst op een beeldscherm moet leesbaar zijn zonder dat je daarvoor je ogen hoeft in te spannen.
Document houder (4)	Werk je veel met documenten, dan heb je een stabiele, instelbare documenthouder (4) nodig. Zet het document altijd in één lijn met je beeldscherm.



Verlichting	De omgeving rond het beeldscherm moet matig verlicht zijn (200-400 lux). Het beeldscherm staat bij voorkeur 2 à 3 meter van de muur en haaks op het raam. Als de monitor uit staat, moet je op het beeldscherm geen reflectie van lampen of buitenlicht zien. Vermijd een te groot licht/donker contrast tussen beeldscherm en omgeving.
-------------	--