



Hé, zit jij eigenlijk wel goed?

GEZOND ACHTER JE BEELDSCHERM WERKEN, THUIS OF OP KANTOOR. HOE DOE JE DAT?

Op kantoor is je meubilair hoogstwaarschijnlijk instelbaar maar hoe stel je deze goed in zodat je geen klachten krijgt? En hoe doe je dat als je thuis aan het werk bent aan de keukentafel of aan een bureau op zolder? Hieronder volgen tips en adviezen om een gezonde en veilige beeldschermwerkplek te creëren.

1

AFWISSELING

Om klachten door langdurig beeldschermwerk te voorkomen is afwisseling het belangrijkste. Verander dus regelmatig van werkhouding.

Enkele suggesties:

- **Varieer in het soort werk.** Wissel typen af met leeswerk;
- **Wissel regelmatig van werkhouding.** Wissel zitten en staan af. Wissel eventueel tussen een bureaustoel en een kruk zonder rugleuning of ga lopend telefoneren;
- **Neem regelmatig afstand van je werkplek.** Pak bijvoorbeeld wat drinken, geef de planten water, loop even naar buiten of laat bijvoorbeeld de hond uit;
- **Ontlast je ogen** door regelmatig even weg te kijken van het beeldscherm.

Neem koffie- en lunchpauzes en neem afstand van je werkplek. Wees je ervan bewust dat als je de hele dag achter je beeldscherm werkt dat deze afwisseling nóg belangrijker is.



Ontlast je ogen door regelmatig even weg te kijken van het beeldscherm. Kijk elke 20 minuten dat je naar een scherm kijkt, minimaal 20 seconden even weg naar een object op een afstand van minimaal 6 meter.



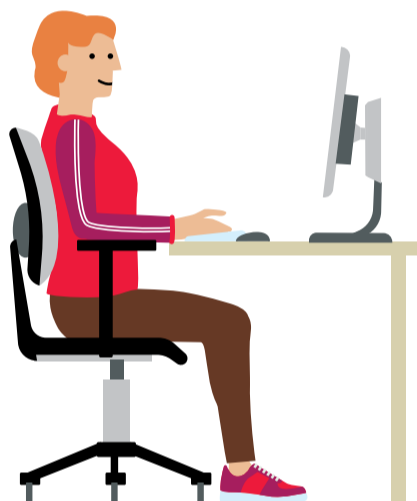
2

OVERAL EEN GOEDE WERKPLEK

Zorg ervoor dat je een **zo comfortabel mogelijke werkplek** creëert als je langer dan twee uur werkt met een beeldscherm. Deze adviezen gelden voor zowel de kantoorwerkplek als de thuiswerkplek. **Bij gebruik van een laptop wordt een extra toetsenbord, een muis en eventueel een los scherm geadviseerd.** Zo kun je het toetsenbord en beeldscherm los van elkaar opstellen en zorg je voor een betere werkhouding.

Stoel

Zorg dat je met je onderbenen en bovenbenen een hoek van 90 graden vormt. Je bovenbenen moeten comfortabel ondersteund worden door de stoel. Zorg dat het onderste deel van je rug ondersteund wordt door de kromming van de rugleuning. Gebruik eventueel een kussen.



Werkblad

Stem je stoel- en tafelhoogte zo op elkaar af dat je armen en schouders een ontspannen houding aannemen. Dit lukt het best met je onderarmen op de armsteunen van je stoel op tafelhoogte. Als deze afstelling thuis niet goed lukt, ondersteun de armen dan op het bureau zo goed als mogelijk.

Beeldscherm

Stel de bovenrand van het scherm in op ooghoogte of iets lager zodat je met een licht neerwaartse blik op het scherm kijkt. Een licht neerwaartse blik is minder vermoeiend voor de ogen. Om het beeldscherm van je laptop te gebruiken, zet je de laptop op een verhoger of stapel boeken. Daarbij is het gebruik van een los toetsenbord en muis van belang.

Muis en toetsenbord

Zorg dat je ellebogen dicht bij je lichaam blijven wanneer je de muis gebruikt. Als je je elleboog ver vóór het lichaam houdt tijdens het werken met een muis, ligt de muis te ver weg. Een smal toetsenbord geeft ruimte om de muis dicht bij je lichaam te houden.

3

WERKPLEK GOED INSTELLEN

Als je twijfelt aan je houding, gebruik dan de vuistregel: **de beste houding is een afwisselende houding.** Regelmatig wisselen van zithouding op je stoel is beter dan landurig in dezelfde houding zitten. **Even kort achterover leunen in de stoel of even opstaan en weer gaan zitten ontspant de rug.**

Bij het **instellen van je werkplek** begin je met het instellen van je stoel. Is je bureau of tafel niet instelbaar? Begin dan met je werkblad als uitgangspunt. Echter, als je benen bekneld raken tussen het werkblad en de stoel of als je onder- en bovenbenen een grotere hoek dan 90 graden maken, wordt geadviseerd om een ander bureau (eventueel met een voetensteun) te kiezen.



5

KOM ACHTER JE SCHERM VANDAAN

Om lichaamsklachten en pijntjes te voorkomen kun je oefeningen doen. **Er zijn oefeningen om tussendoor even te ontspannen, maar ook oefeningen om juist even andere bewegingen te maken.** Daarmee verander je de statische belasting van je spieren tijdens het beeldschermwerk. **Oefeningen om de spieren en pezen te rekken kunnen verlichting brengen.** Tussendoor traplopen, drinken pakken of een korte wandeling kan natuurlijk ook. Bij de UU is software beschikbaar om je hierbij te helpen en je erop te attenderen wanneer je lang achter je computer werkt. Ook geeft de software je suggesties voor oefeningen die je kunt doen tijdens een onderbreking.



4

SIGNALEREN VAN BEGINNENDE KLACHTEN

Langdurig werken op een werkplek die minder goed instelbaar is, zoals een keukentafel, maakt de kans op beginnende klachten groter. Denk hierbij aan **klachten aan spieren of gewrichten.** Het gaat vooral om armen, nek of schouders. Ook **oogklachten, hoofdpijnklachten en werkdrukklachten** komen vaak voor. Als je vermoedt dat deze klachten door het werk komen, twijfel dan niet en **meld dit bij de Arbo- en Milieucoördinator of studieadviseur.**

Schakel de pushmeldingen van nieuwe e-mails, Whatsapp berichten en eventuele andere Apps (tijdelijk) uit. Daardoor kunnen ze je niet afleiden wanneer je je op iets wilt concentreren.

6

WERKDruk

Zorg dat duidelijk is wat je taken zijn en dat er duidelijke afspraken zijn over wat er van je wordt verwacht. Organiseer je werk zo dat er een goede **afwisseling is tussen moeilijke en makkelijke taken.** Bij makkelijkere taken hoeft je je minder te concentreren en zijn omgevingsgeluiden op de achtergrond minder bezwaarlijk dan bij moeilijke taken.

Bij thuiswerken is het **essentieel dat de technologie optimaal werkt.** Wanneer je het gevoel hebt dat je de mogelijkheden van de technologie niet optimaal kunt benutten, neem dan contact op met ITS. Een extra instructie kan helpen.



7

ZITTEND ACHTER JE BEELDSCHERM IN PRIVÉTijd

Zittend gebruik maken van beeldschermen komt ook in privé-tijd regelmatig voor. Denk aan smartphone en tablet gebruik, TV-kijken en gamen. Ook deze schermtijd telt op bij de tijd die je op een dag zittend spendeert. Blijf alert op signalen van beginnende klachten. Nog beter is het natuurlijk om **beeldschermen na werktijd zoveel mogelijk uit te zetten** en meer te bewegen in privé-tijd.

