

# Thuiswerken

## Hoe wordt dat een succes?

### Tip 1 — Waar moet een thuiswerkplek aan voldoen?

Een goede werkplek is van belang. Om de juiste werkplek thuis te kunnen vinden is een aantal aspecten van belang.

#### Wat is de beste zithouding?

**Antwoord:** de volgende houding. Ga niet uren achter elkaar zittend werken. Onderbreek het zitten bijvoorbeeld elke 30 – 60 minuten. Loop een rondje, doe even kort iets huishoudelijks of kijk even bij de kinderen als die thuis zijn.

#### Wat is het belangrijkste om voor te zorgen als het gaat om de thuiswerkplek?

**Antwoord:** de plek waar je werkt maakt het werk wat er te doen is mogelijk. Heb je zgn. “bulkwerk” te verrichten wat routinematig is, dan is een rustige werkomgeving minder van belang dan wanneer je goed geconcentreerd en sterk gefocust werk moet doen. Maak met eventueel andere huisgenoten afspraken over wanneer je wel en niet gestoord wil worden.

#### Hoe stel ik mijn werkplek het beste in?

**Antwoord:** als het om de stoel gaat is het volgende belangrijk:

1. zoek een stoel die goed steun geeft in de zitting en de rugleuning. Bij voorkeur staan de bovenbenen horizontaal en is er enige ruimte tussen de knieholte en de voorzijde van de zitting.
2. de rugleuning geeft voldoende steun, en de bolling van de rugleuning valt in de holling van de rug (broekriemniveau)
3. laat de schouders ontspannen hangen en breng de armleggers zo hoog dat de ellebogen gesteund zijn, zonder dat de schouders omhoog gedrukt worden. De ellebogen zijn vlak naast het lichaam, de armleggers dus ook.

#### Hoe hoog stel ik het werkblad in?

**Antwoord:** schuif de stoel die je eerst goed hebt ingesteld naar het werkblad toe. De hoogte van de armleuningen geven de hoogte van het werkblad aan ( en niet andersom). Werk je staand? Buig dan de ellebogen tot 90°, en zet het blad gelijk aan de handen.

#### Hoe hoog stel ik het beeldscherm in?

**Antwoord:** dat hangt af of je wel of geen varifocusbril draagt:

Draag je geen varifocus bril, dan stel je de bovenkant van het beeldscherm in op gelijke hoogte als je ogen ( je kunt er net niet meer overheen kijken). Strek de armen uit en houd het beeldscherm vast. Dit is ongeveer de juiste kijkafstand naar het beeldscherm.

Draag je wel een varifocus bril: pak het beeldscherm vast en zet het zo hoog dat je de bovenste zin kan lezen zonder je hoofd te bewegen. Meestal is dat best een lage stand. Kijk dan naar de onderste zin op het scherm. Als je die dan nog kunt lezen staat het beeldscherm goed.

