

Thuiswerkgids voor werknemers en werkgevers

Om gezond aan het werk te blijven, is een compleet beeld nodig van je situatie. Niet alleen de inhoud van het werk, maar ook persoonlijke factoren, contacten met collega's en de omgeving bepalen hoe iemand functioneert. Onze professionals gebruiken in de dagelijkse praktijk het ICF gespreksmodel en kijken naar het functioneren als geheel.

Zeker in deze tijd waarin corona ons werkende leven zo beïnvloedt, is het belangrijk om aandacht te besteden aan alle factoren die het functioneren en welbevinden beïnvloeden. Daarom hebben we een aantal tips verzameld. Deze kunnen je helpen om lichamelijk en mentaal fit aan het werk te blijven.

Tips voor thuiswerken in een drukke omgeving



Daglicht: zorg voor goede en voldoende verlichting, denk eventueel aan een daglichtlamp. Zeker in de ochtend helpt daglicht om je lichaam te laten weten dat het in actie moet komen.



Kies je spot bewust, creëer een plek in je huis waar je fijn kunt werken. Maak het daar ook gezellig. Zit je tussen de kookboeken en de was? Of heb je een bloemetje op je bureau staan? Een rustige omgeving helpt om je te kunnen focussen.



Werk in blokken. Je kunt je niet 8 uur achter elkaar concentreren. Plan daarom blokken van 1 of 2 uur, waarin je focust op je taken en neem daarna een korte break. Communiceer dit ook met je huisgenoten of medebewoners. Switchen tussen taken kost energie en voor je brein is het vermoeiend als je dit langdurig en zonder herstel doet, dus het is verstandig om een taak af te ronden voordat je naar de volgende gaat. Een overbelast brein is minder weerbaar om met onverwachtse situaties om te gaan, wat kan leiden tot stressklachten.



Neem echt pauze. Dit is niet snel een boterham eten achter je bureau, maar echt even afstand nemen van je werk. Door een andere plek te kiezen voor je pauzemoment, wordt je brein geprikkeld, wat bijdraagt aan creatief denken.



Voer een wandelend telefoongesprek. We zijn in Nederland kampioen zitten. Vaak denken we aan het einde van de dag pas na over bewegen, maar dit kun je ook tijdens je werkdag toepassen. Kijk of een staande werkplek voor jou werkt of voer eens wandelend een telefoongesprek.



Zoek actief hulp/steun als je ergens tegen aan loopt. Klop aan bij een collega, en schroom niet om vragen te stellen aan elkaar.



Draag zorg voor voldoende herstelmomenten voor het brein, door bewust 'uit te staan'. Zorg voor een moment op de dag waarin je alle technologie buitensluit. Breng de discipline op om dit te doen. Probeer tussen het videobellen een pauze in te lassen. Videobellen kan meer prikkels geven dan gewoon face to face met iemand in gesprek zijn. Ga na een afspraak iets doen zonder technologie.



Mindfulness

Je brein heeft behoefte aan rust door te ontfofocussen. Mindfulness helpt om even uit te staan. Waar het bij mindfulness om gaat is dat iets doet met aandacht in het hier en nu. Je kunt dus dagelijkse activiteiten mindfull doen, zoals koffie zetten, water halen, de was ophangen, een appeltje eten etc. Zo kan je ook mindfull wandelen door je aandacht bij je zintuigen te houden of bij je voeten.

Start je dag met een ochtendritueel: schakel bewust tussen de drukte in huis en je werk. Neem een moment om je aandacht naar binnen te richten en voel hoe je vandaag in je vel zit. De start van de dag is een goed moment voor 3 minuten ademruimte. Dit kun je ook doen om je werkdag af te sluiten.

Sluit je werkdag ook thuis echt af. Schrijf bijvoorbeeld alles op wat er nog in je hoofd rondspookt, sta bewust stil bij het moment dat je de laptop dichtklapt of laat je lichaam weten dat de werkdag er op zit met een portie beweging.



Breinvriendelijk (thuis)werken

Breinvriendelijk werken is belangrijker dan ooit; juist nu is het zaak dat je zorgt voor herstelmomenten. Dat is knap lastig, nu de normale werk – privé balans voor velen vanwege thuiswerken uit balans is. Daarom biedt Skills een prikkelsessie Breinvriendelijk werken op maat, volledig online. [Lees meer](#).



Onze gouden tip: Maak elke dag een wandeling.

Wandelen maakt je creatiever. Als je beweegt gaat er meer zuurstof naar je brein, waardoor deze nieuwe verbindingen maakt. Bovendien helpt een blokje om om je hoofd leeg te maken. Door even alleen te focussen op je omgeving, houd je meer energie over voor andere taken gedurende je dag.

Wandelen werkt voor je fysieke en mentale gezondheid. Daarom is het een leuke en laagdrempelige manier om aan vitaliteit te werken. Meer inspiratie nodig? Kijk op www.zorgvandezaak.nl/wandelen

Tips voor een gezonde (thuis)werkplek

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?

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.

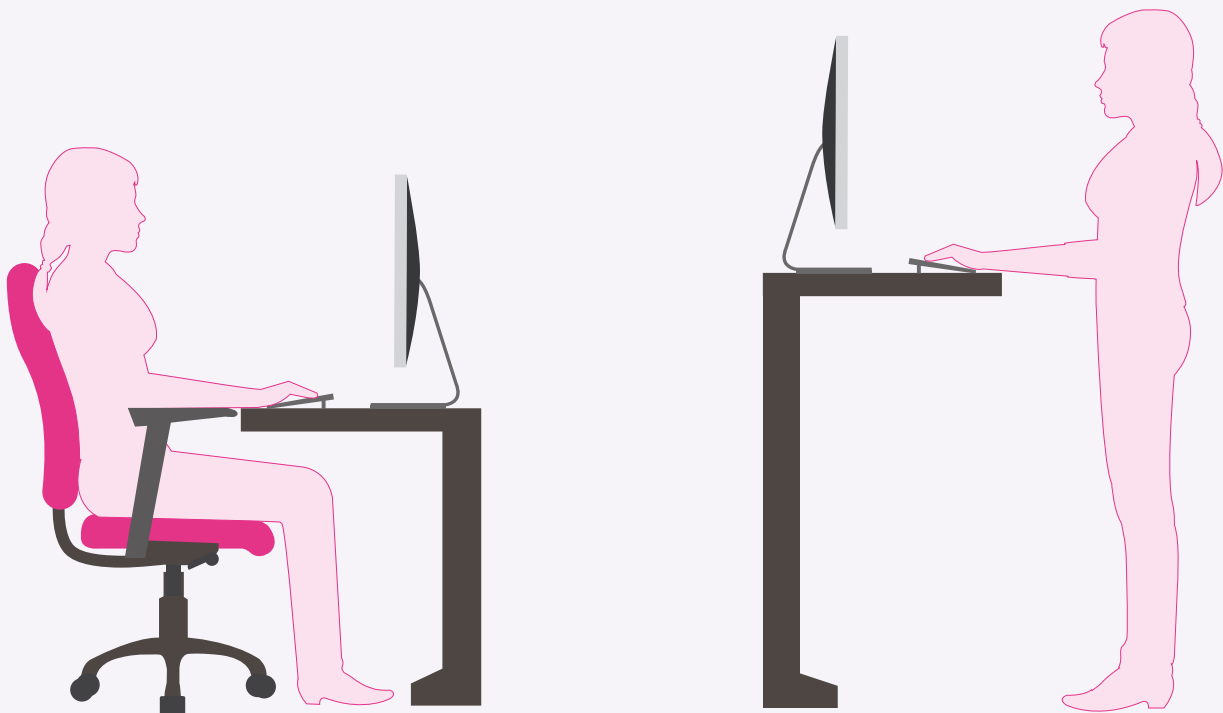
Wat is het belangrijkste om voor te zorgen als het gaat om de thuiswerkplek?

De plek waar je werkt maakt het werk wat er te doen is mogelijk. Heb je "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?

Als het om de stoel gaat is het volgende belangrijk:

- 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.
- De rugleuning geeft voldoende steun en de bolling van de rugleuning valt in de holling van de rug (broekriemniveau)
- 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?

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?

Dat hangt ervan af of je een varifocusbril draagt:

- Draag je geen varifocus bril, dan stel je de bovenkant van het beeldscherm in op gelijke hoogte met 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.

Geen bureau en/of bureaustoel, wat dan?

Uiteraard kun je als eerste contact opnemen met je leidinggevende om uit te zoeken of er een mogelijkheid is om een bureaustoel van kantoor te lenen. Dat zou de eerste stap kunnen zijn. In de tussentijd geen paniek. Het kan best aardig gaan, zelfs aan de keukentafel.

Wat doe je?

Werk niet te lang achter elkaar op een dergelijke werkplek. Is voor een standaard bureauwerkplek het advies niet langer dan 1 uur achtereenvolgend te werken, bij een 'compromiswerkplek' is dit maximaal 30 min. Daarna opstaan, schouders los maken en een rondje lopen. Pak een stoel die goed zit, steun geeft in de rug en waar je voor je gevoel goed op kunt zitten. Neem een kussen en stop die in de rug om een stevige ondersteuning van de rug te hebben.

Schuif de stoel aan de tafel. Is het blad te hoog, pak dan nog een kussen en ga daarop zitten. Als nu de ellebogen ontspannen op tafel gelegd kunnen worden, begint het erop te lijken. Heb je een los beeldscherm maar staat het te laag? Zet het beeldscherm dan op een paar dikke boeken zodat de juiste hoogte ingesteld kan worden.



Thuiswerkplekcheck voor werknemers

Als werkgever heeft u een plicht om ook thuis te zorgen voor arbeidsmiddelen die veilig en gezond werken mogelijk maken. Met een preventieve (thuis)werkplekcheck op afstand of een werkplekonderzoek (bij klachten) van Zorg van de Zaak voorkomt u fysieke klachten én draagt u bij aan prettiger en productiever werken. Ook een online-groepsinstructie door een van onze ergonomen is een van de mogelijkheden. Onze ergonomen geven preventief tips en adviezen gericht op de juiste werkplek en -wijze.

[Schakel hulp in van Zorg van de Zaak Experts.](#)



Lichaamsoefeningen die je tijdens het thuiswerken kunt doen

Deze oefeningen kan iedereen onder werktijd doen. Ze kosten weinig tijd, je hebt er geen sportschool of – outfit voor nodig. En ze zijn veilig genoeg om zelf te doen zonder kans op blessures. Je kunt de oefeningen zittend op een stoel, in kleermakerszit op de grond of staand doen.

Tip: Zet een reminder in je telefoon om je te helpen te herinneren ieder uur even een rek-oefening te doen. Je zult zien dat de spanning in je nek, schouders en armspieren afneemt.

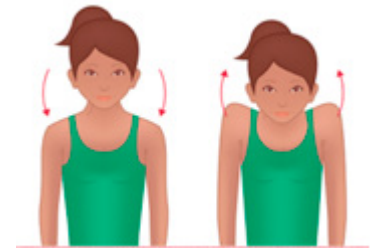
1. Nekspieren:

- Buig je hoofd naar links/rechts en houd dit 5 tellen vast. Let er op dat je neus recht naar voren blijft wijzen en dat je de schouder niet naar je oor trekt (maar je oor richting schouder).
- Buig je hoofd naar links/rechts en draai je hoofd met je neus richting je schouder. Houd dit 5 tellen vast.
- Draai je hoofd naar links/rechts en houd dit 5 tellen vast. Houd je kin horizontaal.
- Draai hele kleine rondjes met het puntje van je neus. Houd je hoofd recht boven je romp en beeld je in dat je neus tegen een verticale glasplaat rust. Draai dus kleine, verticale rondjes tegen “de glasplaat”. Zorg er voor goed rechtop te zitten en de schouders ontspannen laag te houden. Adem rustig door tijdens de oefeningen.



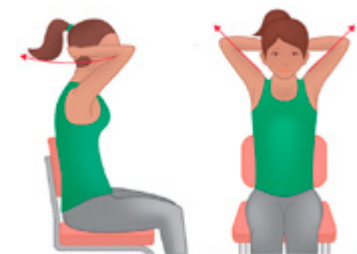
2. Schouderpijnen:

- Trek je schouders omhoog en laat ze weer naar beneden vallen. Trek ze nog even 3 tellen extra naar beneden en ontspan weer. Doe dit 5x.
- Draai rondjes met je schouders: 5x vooruit, 5x achteruit.
- Plaats je vingers op je schouders en draai rondjes met je ellebogen: 5x vooruit en 5x achteruit. Zorg er voor goed rechtop te blijven staan of zitten.



3. Strekoefeningen rug:

- Hands in je nek: trek je ellebogen zo ver mogelijk naar achteren en houd dit 5 tellen vast. Adem rustig door. Breng je ellebogen vervolgens zo ver mogelijk naar voren en trek je schouders mee naar voren. Houd dit 3 tellen vast. Doe deze oefening 5x.
- Hands in je nek, ellebogen naar achteren en draai je rug naar links/rechts. Houd dit naar elke kant 5 tellen vast. Doe dit 2x naar elke kant.
- Haak je vingers in elkaar, breng je armen omhoog en draai je handpalmen omhoog. Strek jezelf helemaal uit. Doe dit 3 tellen en blijf doorademen (1x).
- Armen omhoog, maak jezelf lang en buig 5 tellen naar links. Ga terug naar het midden, strek jezelf weer goed uit en buig 5 tellen naar rechts. 2x naar elke kant, adem telkens rustig door en blijf goed zitten of op twee voeten staan.





- Breng je armen achter je rug/billen en haak je vingers in elkaar. Trek je armen en schouders naar beneden. Houd dit 3 tellen vast en adem rustig door (1x).
4. **Ontspanningsoefening rug en armen:**
- Begin met je hoofd (kin naar de borst) en rol je rug van boven naar beneden, wervel voor wervel af tot je helemaal ontspannen voorover hangt. Laat je armen slap naar beneden hangen. Blijf doorademen en laat jezelf bij elke uitademing nog wat verder zakken. Blijf even zo hangen en schud je armen en bovenlichaam los. Rol vervolgens weer wervel voor wervel op en zet als laatste je hoofd recht boven de romp.
5. **Ontspannende video's**
- Bekijk ook deze [video voor ontspanning van schouders en nek](#) (5 minuten) of deze [video voor bureauyoga](#).

Tips voor leidinggeven op afstand

1 Betrek werknemers

Op afstand krijgen werknemers minder mee over hoe de organisatie ervoor staat en welke toegevoegde waarde hun werk heeft. Er ligt een grote taak voor leidinggevendenden om hun werknemers zo goed mogelijk bij de organisatie te (blijven) betrekken. Zorg dat de organisatie zichtbaar blijft door te praten over hoe werknemers bijdragen aan de organisatie.

In deze tijden blijkt het moeilijker om te overleggen met collega's over werk. Werkgevers moeten zorgen dat er voldoende reflectie- en brainstormmomenten blijven staan om ideeën uit te kunnen wisselen.

2 Maak afspraken over bereikbaarheid

Door de vervaagde grens tussen werk en privé, ligt het risico op de loer dat werknemers onvoldoende afstand nemen van het werk. Dit kan op lange termijn leiden tot uitval. Daarom is het belangrijk om in gesprek te gaan over flexibiliteit in uren en over bereikbaarheid. Doordat je de verwachtingen kenbaar maakt, ontstaat meer rust.

3 Heb aandacht voor het mentale welzijn

Werknemers ervaren onzekerheid of angst voor het virus of de gevolgen ervan voor werk en toekomst. Dit kan stress opleveren. Hebben collega's daarnaast nog voldoende motivatie en plezier in hun werk? Signalen die op de werkvloer opvallen, worden op afstand vaak gemist. Als werkgever kunt u houvast en steun bieden en gevoelens van onzekerheid en angst serieus nemen. Ga in gesprek en luister ook echt naar de zorgen van collega's.

4 Stimuleer informeel contact tussen collega's onderling

Dit is misschien wel de meest verwaarloosde behoefte op dit moment. Via videobellen of de telefoon is niet dezelfde sociale sfeer te creëren, zoals bij lunches of tijdens wandelingen met collega's. Als werkgever kunt u een belangrijke rol spelen in het signaleren van kwetsbare collega's, die misschien eenzaamheid of onrust ervaren. Ga met hen in gesprek. Zorg er bijvoorbeeld ook voor dat werknemers elkaar informeel blijven zien, door alternatieve uitjes te organiseren als een online bingo, proeverij of pubquiz.



Regie op inzetbaarheid

Op afstand werken heeft ook consequenties voor het managen van verzuim. Benieuwd hoe u hier grip op houdt? Onze experts helpen u graag. [Bekijk hier meer informatie.](#)

Functioneert iemand minder goed omdat er thuis te veel afleiding is, of maken werknemers zich zorgen? De telefonische hulplijn voor werknemers van Gimd biedt uitkomst. Onze bedrijfsmaatschappelijk werkers staan klaar om antwoord te geven op je vragen en werknemers te helpen in deze onzekere tijd. [Lees meer.](#)