

## Adviezen voor het voorkomen van klachten tijdens veel thuiswerken:

- ✓ Verander regelmatig van houding. De beste houding is uw volgende houding. Zelfs in de perfecte houding houdt niemand het uren vol. Het is dus ook raadzaam om regelmatig te wisselen. Verplaatst uw muis of toetsenbord. Verstel uw stoel regelmatig. Varieer eventueel van werkplek.
- ✓ Varieer in device. Houdt typewerk voorbehouden aan de laptop maar bijvoorbeeld lees- of beeldbel werk aan de tablet of smartphone. In het laatste geval bent u flexibeler in uw houding. U kunt zelfs op de bank gaan liggen of even rondlopen.
- ✓ Neem pauzes. Houd net als bij het werken op het bedrijf het ritme aan van regelmatige pauzes. Kies in de huidige situatie eventueel voor langere pauzes waarbij u bijvoorbeeld ook even actief iets gaat doen. Dit kan natuurlijk ook met het hele gezin. Dan heeft iedereen even afleiding en beweging en creëert u rust en regelmaat in huis.
- ✓ Werk bij voorkeur op momenten dat u zich goed kunt concentreren op het werk. Laat de 8 tot 5 gedachte los. Veel mensen moeten naast het thuiswerken ook de kinderen begeleiden bij het schoolwerk. Misschien moet u uw werktijden in kleinere stukjes opknippen en verdelen over de dag. Of van 12 tot 6 gaan werken.
- ✓ Zorg voor voldoende frisse lucht. Uiteraard door regelmatig naar buiten te gaan, maar ook in de ruimte waar u werkt. Op veel kantoren is de atmosfeer gereguleerd met apparatuur (niet dat dit altijd perfect staat afgesteld, maar dat terzijde). Thuis is dit meestal niet het geval. Door tijdig een raampje open te zetten zorgt u voor voldoende zuurstof, wat uw productiviteit en humeur ten goede komt.
- ✓ Zorg voor voldoende beweging en ontspanning. Veel reguliere sportmogelijkheden zijn gesloten. Ga dus voor uzelf aan de slag: fietsen, joggen, oefeningen bedenken. Of ga met de kinderen op de trampoline. Zorg ook voor ontspanning. Pak wat vaker een warme douche of bad of geef elkaar een drukpuntmassage.