

Gezond thuiswerken: hoe doe je dat?



Thuiswerk Do's and Don'ts!

Het was misschien 2 dagen nog lekker, dat thuis zijn maar de quarantainetijd begint nu pas. Hoe blijven we gezond thuiswerken waarbij we ook in harmonie blijven met het gezin? En wanneer ben je vrij als je thuiswerkt?

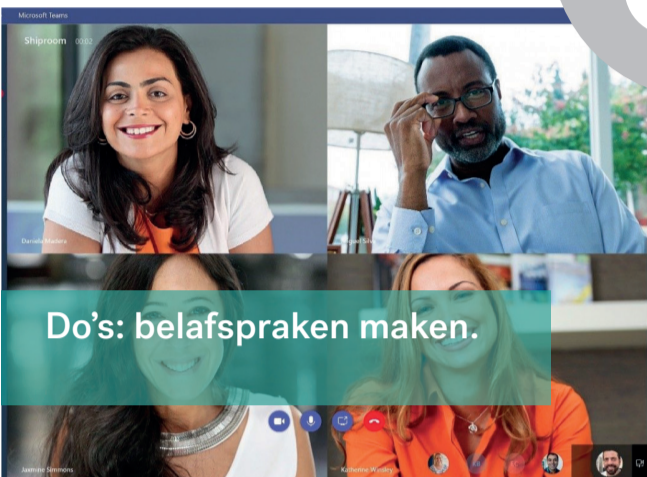
Als je voor het eerst thuiswerkt kan dat echt een uitdaging zijn omdat je het niet gewend bent. Normaal gesproken kleeft je je netjes aan en je zorgt ervoor dat je op tijd op je werk komt omdat je verwacht wordt en afspraken hebt, dat valt nu allemaal weg! En als je een partner en/of kinderen hebt zit je ineens op elkaars lip zonder veel afleidingsmogelijkheden. Hoe doe je dat?

Lees de do's and don'ts om je werkdag goed door te komen!

DO'S



DON'TS



Do's: belafspraken maken.

Nu het dagelijks ritme anders wordt is het belangrijk nieuwe structuur in je dag aan te brengen. Afspraken voor je (video-)calls helpen daarbij en zorgen voor contact met de buitenwereld. En het is natuurlijk fijn om up-to-date te blijven met je collega's!



Do's: ga naar buiten

Er is natuurlijk discussie over maar zolang het kan is het in deze tijd belangrijk om even buiten te zijn. Sta bovendien ieder half uur even op om je benen te strekken door bijvoorbeeld de trap te nemen. En ga er minstens één keer per dag op uit voor een boodschap of korte wandeling. Zodat je daarna weer fit aan het werk kan.



Don'ts: de hele dag in pyjama blijven zitten.

In eerste instantie is het misschien heerlijk dat je in pyjama aan het werk kunt gaan. Maar pas op: voor veel mensen is het ochtendritueel van douchen en aankleden de mentale knop die wordt omgezet als startsein voor het begin van de werkdag. Je voelt je dan fit en energiek om aan het werk te gaan. Om in je workflow te komen volg je dus het beste je normale ochtendritueel.



Don'ts: op de bank of op een keukenstoel werken.

Zorg bij voorkeur voor een afgescheiden werkplek zodat je werk en privé apart kunt houden. Of zet je laptop (op een laphouder) op de hoek van de eettafel. Dan kun je je werk laten liggen en er letterlijk van weglipen. Voorkom fysieke klachten door in plaats van de bank of keukenstoel te kiezen voor een ergonomische bureaustoel. Nu we langer dan gepland thuiswerken is dat een musthave! Haal je eigen stoel op kantoor op, of schaf er zelf één aan met deze aantrekkelijke aanbieding.

Welke ergonomische bureaustoel is het meest geschikt voor thuis?

De RH Mereo geeft in iedere houding de juiste ondersteuning en stimuleert een actieve rechtopzittende houding zodat je voldoende ruimte hebt voor een goede ademhaling.

Het kantelmechanisme van RH Mereo stimuleert je om onbewust met je voeten in beweging te blijven. Beweging vanuit je voeten is niet alleen de meest natuurlijke manier van bewegen, maar ook de meest effectieve. Het is bewezen dat het bewegen van je voeten een positief effect op je bloedcirculatie en stofwisseling heeft.

Zo blijf je gezond, fit en alert en houd je stressklachten buiten de deur!

Stuur een e-mail voor de aanvraag van uw proefstoel!
info@ergotech.nl



Do's: creëer een speciale ruimte in huis voor jezelf.


In quarantaine vervaagt de grens tussen werk en privé. Dan is het fijn om een hoekje voor jezelf in huis te hebben. Waar je je even kunt terugtrekken als je daar behoefte aan hebt.



Don'ts: leg de lat niet te hoog.


We leggen de lat vaak te hoog voor onszelf. De prestatiedruk is groot. Neem ook de ruimte om af en toe niets te doen. Met een zak chips op de bank (samen) een serie kijken kan heel ontspannen zijn. Of maak een ommetje en ren de spanning van je af. Leg de lat bewust eens wat lager en nee is ook een antwoord..

Houd je aan de richtlijnen van het RIVM, zorg goed voor jezelf en elkaar.




Het nieuwe coronavirus (COVID-19) in Nederland
Wat moet je doen?

Heb je geen klachten?




Vermijd grote groepen (meer dan 100 personen).




Werk thuis als het kan.

Heb je (milde) verkoudheidsklachten?




Blijf thuis.




Beperk (sociale) contacten.


Vergeet niet:




Was je handen regelmatig.



Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.



Schud geen handen.



Gebruik papieren zakdoekjes.