

WERKEN JIJ EN JE COLLEGA'S AL GEZOND THUIS ?



Een handboek met tips, adviezen en praktische oplossingen om gezond én comfortabel (thuis) te kunnen werken.

HOE ZIET JOUW THUISWERKPLEK ERUIT?

Weet jij welke risico's er schuilen in thuiswerken? En hoe je gezond én comfortabel thuis kunt werken? Wat er nodig is voor een goede thuiswerkplek? Welke verplichtingen werkgever en werknemer hebben? Hoe werknemers thuis in beweging blijven en wat onmisbare onderdelen zijn voor een goede (thuis)werkplek?

In dit handboek geven we antwoord op al deze vragen. Onderbouwd met onderzoeken en onze jarenlange ervaring op het gebied van gezond én comfortabel (thuis)werken. Willen we niet allemaal een goede (thuis)werkplek waar we geconcentreerd en productief aan het werk kunnen zonder te veel afleiding en/of fysieke en mentale ongemakken?

Wil je ondersteuning bij gezond (thuis)werken? Ik kom graag persoonlijk langs.

Met vriendelijke groet,



Iman Abrontan
Adviseur Werken & Bewegen

Telefoon: +31 (0)6 52 54 52 44
Email: iman.abrontan@ergodirect.nl



WAT ZEGT DE WET OVER THUISWERKEN?

15 maart 2020 tijdens de persconferentie van premier Mark Rutte kwam het magische woord eruit: we gaan in een intelligente lockdown en zoveel mogelijk thuiswerken. Van de ene op de andere dag werkten we met zijn allen vanuit huis. Voor hoe lang dat wisten we niet. Nu is thuiswerken een integraal onderdeel van onze werkomgeving geworden.

In de Arbowet komt het begrip thuiswerken niet voor. We kennen wel de term 'plaats onafhankelijke arbeid'. Er geldt hiervoor een verlicht arbo-regime.

Dit houdt in dat bepaalde verplichtingen zoals maatregelen omtrent brandgevaar, vluchtwegen, kleedruimtes, grootte van de werkruimte en de aanwezigheid van toiletten, niet gelden bij thuiswerken.

Dit verlichte regime ontslaat werkgevers echter niet van hun verplichting zorg te dragen voor een ergonomisch ingerichte thuiswerkplek (lid 2 Arbeidsomstandighedenbesluit).

Je bent een 'thuiswerker' als je meer dan 2 uur per dag thuis werkt. En wanneer is dit van toepassing?

- De werkgever verplicht de werknemer direct of indirect om thuis te werken;
- Er afspraken over thuiswerk zijn gemaakt;
- Thuiswerken door de werkgever wordt gedoogd.

Welke regels zijn er rondom thuiswerken en waar liggen de verantwoordelijkheden van werknemer en werkgever?



1. Bestaat er een recht op thuiswerken?

Als werknemer kan je een verzoek indienen om thuis te werken. Dat kan na 6 maanden dienstverband (of je hebt er afspraken over gemaakt toen je in dienst kwam). Het kan ook in je CAO geregeld zijn. Als werknemer kan je thuiswerken niet afdwingen, maar je werkgever moet je verzoek wel 'serieus overwegen'. Als werknemer mag je één keer per jaar om een aanpassing vragen. Reageert je werkgever niet, of te laat? Dan stemt hij stilzwijgend in.

2. Kan een werkgever een verzoek tot thuiswerken afwijzen?

Ja, dat kan. Een afwijzing hoeft daarbij niet voorzien te zijn van zwaarwegende bedrijfsbelangen. Algemene en brede gronden voor afwijzing zijn voldoende. Bijvoorbeeld dat het niet past bij de aard van de werkzaamheden, ontwikkeling van het bedrijf of een bepaalde afdeling.

3. Welke verplichtingen heeft de werkgever bij thuiswerken?

Als je structureel meer dan 2 uur per dag thuis werkt; wordt je een 'thuiswerker' genoemd. Tijdens de start van de intelligente lockdown kon thuiswerken nog als incidenteel gezien worden maar nu mogen we het als structureel zien. De controle of je thuiswerkplek in orde is kan je bedrijf zelf doen, met een arbo-deskundige of digitaal aan de hand van foto's en filmmateriaal, doen.

Je werkgever heeft een zorgplicht dat ook thuis de werkomstandigheden veilig en ergonomisch zijn, onder dwang van een boete van de arbeidsinspectie. Ook is je werkgever verplicht om jou en je collega's instructies te geven met betrekking tot het vermijden van de risico's van langdurig beeldschermwerk.

4. Welke verplichtingen heb je als werknemer?

- Als werknemer dien je je te houden aan redelijke instructies van je werkgever om thuis te werken, net zoals op je gewone (kantoor) werkplek (6:770 BW instructierecht werkgever).
- Als werknemer dien je specifieke arbo-instructies op te volgen en ter beschikking gestelde hulpmiddelen te gebruiken.

- Daarnaast dien je je als werknemer als goed werknemer te gedragen. Denk aan werktijden, productiviteit, waarborging vertrouwelijkheid, bereikbaarheid e.d.

5. Leg afspraken vast

Zijn jullie het eens dat er thuis gewerkt mag worden dan kun je deze afspraken op twee manieren vastleggen:

- Thuiswerkovereenkomst op individueel niveau met werknemer;
- Collectieve thuiswerkregeling, deze kan ook onderdeel van de personeelsregeling zijn.

6. Bescherm data en gegevens

Het is belangrijk dat je bedrijf afspraken met haar werknemers maakt omtrent gegevensbescherming (opbergen mobiele apparaten, documenten afschermen voor bezoekers, et cetera). Dit ter voorkoming van datalekken.

7. Kan er een recht op thuiswerken ontstaan na enige tijd?

Het is voor een werknemer niet eenvoudig het recht op thuiswerken af te dwingen. Daar staat tegenover dat je bedrijf wel de instructie kan en mag geven voor bijvoorbeeld

1 verplichte thuiswerkdag. Tijdens de piek van de COVID19-uitbraak werd zoveel mogelijk thuiswerken door de overheid aangeraden. Desondanks bepaalt je bedrijf of en wanneer er een einde aan thuiswerken komt. Er gaan in de politiek geluiden op om de wens tot thuiswerken in een nieuwe wet te verankeren maar zover is het nog niet.

8. Wie draagt de kosten voor thuiswerken?

In sommige CAO's zijn afspraken gemaakt over de vergoeding bij thuiswerken, zoals de kosten inrichting thuiswerkplek. In de werkkostenregeling (WKR) staan de wettelijke regels omtrent vergoedingen beschreven.

In de WKR staan de wettelijke regels omtrent vergoedingen beschreven.

Via de WKR kan jouw bedrijf vergoedingen aan jou en je collega's geven zonder dat jullie hierover loonheffingen hoeft te betalen. De regeling is per 1 januari 2020 verruimd tot 1,7% van de loonsom aan onbelaste vergoedingen.

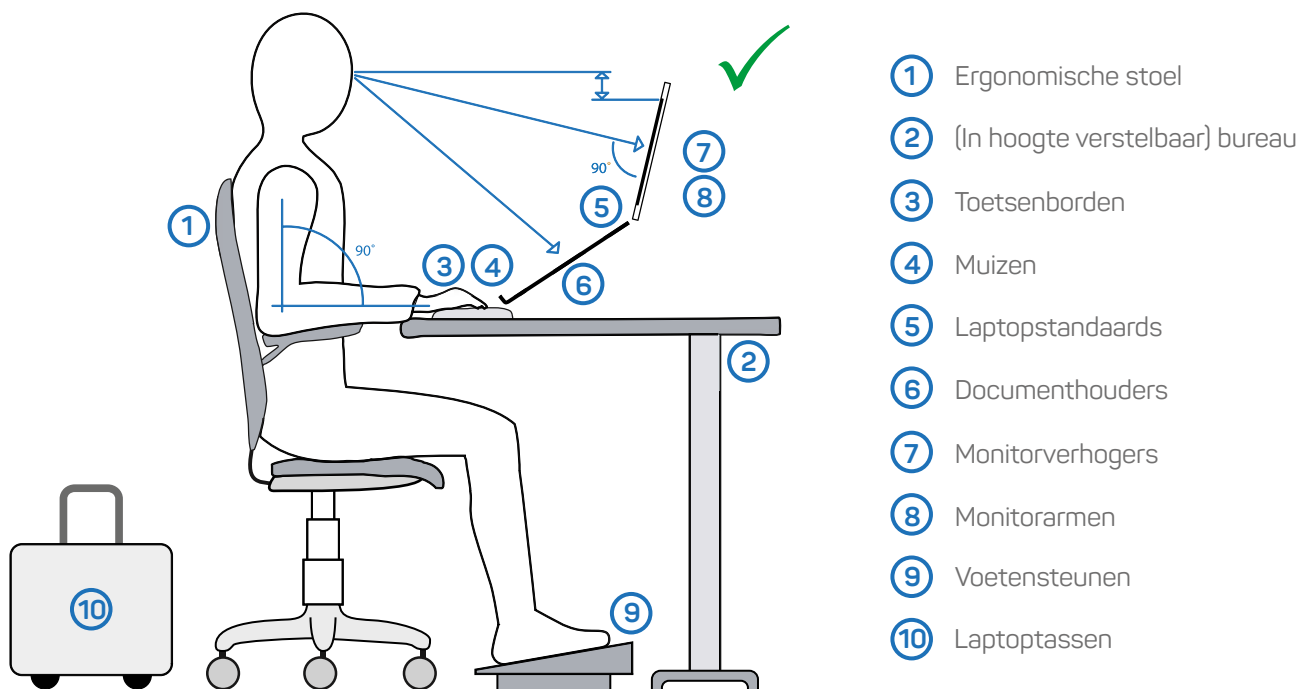
Bron: Niki van Mook - advocaat arbeids- en ondernemingsrecht.



EEN COMFORTABELE WERKPLEK

2

Als bedrijf heb je de zorgplicht voor je medewerkers, ook die thuis werken, van de juiste (ergonomische) middelen te voorzien en werknemers goed te informeren over thuiswerken. Ook is er de uitdaging werk-privé balans. Het werk heeft in het algemeen minder te lijden onder familie-activiteiten dan de familie onder het werk (bron: TNO Innovation for Life). Er moeten daarom afspraken gemaakt worden over de frequentie van thuiswerken en inrichting van de thuiswerkplek. Maar hoe ziet een comfortabele (thuis) werkplek er uit? We nemen je mee in de belangrijkste onderdelen van een comfortabele (thuis)werkplek.



Belangrijk bij het inrichten van de werkplek is een goede positie van het beeldscherm op ongeveer een armlengte van je lichaam met bovenzijde scherm iets onder ooghoogte. Het correct op elkaar afstemmen van de stoel- en tafelhoogte zodat de armen een ontspannen houding aannemen. Het dichtbij het lichaam plaatsen van de muis om onnodig 'strekken' van de arm en roteren van de schouder te voorkomen en de stoel zo in te stellen dat voeten, bovenbenen en onderrug goed worden ondersteund. Bij gebruik van een laptop zijn een extra toetsenbord, muis, laptopstandaard en/of extern beeldscherm vereist. (bron: arboportaal)

"Bij gebruik van een laptop zijn een extra toetsenbord, muis, laptopstandaard en (optioneel) een extern beeldscherm vereist."

In dit hoofdstuk bespreken we de 5 belangrijkste onderdelen van een comfortabele thuiswerkplek. We lichten de stoel, het bureau, het toetsenbord, de verschillende soorten muizen en de laptopstandaard eruit.

Op een goede stoel, zit je nooit stil

Een goede stoel draagt bij aan jouw welzijn en vitaliteit en sluit perfect aan op de behoeften van je lichaam. Op de juiste, passende stoel zit je eigenlijk nooit stil.

"De mens is niet gemaakt om iedere dag urenlang stil te zitten. We hebben beweging, ondersteuning en variatie nodig om goed te kunnen werken."

Daarom vormt het BalancedMovementMechanism™ of 'schommelmechanisme' de kern van onze HÅG stoelen. Dit mechanisme zorgt voor regelmatige, onbewuste en gebalanceerde bewegingen, zonder dat je daar bewust mee bezig bent. Zo zorgen HÅG stoelen ervoor dat je bloedcirculatie op gang wordt gehouden, waardoor je energie en concentratie op peil blijven.



Zitoplossingen



SoFi

- Gebalanceerde en volledige bewegingsvrijheid
- Scandinavisch design
- Naar eigen wens aan te passen



Futu

- Elegant & multi inzetbaar
- Ontworpen om beweging te stimuleren
- Geen uitstekende knoppen en hendels



Capisco

- Zorgt voor een actieve / ergonomische zithouding
- Onbeperkt aantal posities
- Stimuleert een goede bloedcirculatie



Swopper

- Stimuleert actief en gezond zitten
- Vermindert klachten
- Je zit op deze stoel altijd goed



Muvman

- Zitcomfort op lage en hoge posities
- Optimale ondersteuning
- Gemakkelijk wisselen tussen zitten, staan en leunen



[ergodirect.nl/zitoplossingen](https://www.ergodirect.nl/zitoplossingen)

Gebruik een zit-sta bureau om af te wisselen

Afwisselend zitten en staan tijdens het werk zorgt voor meer variatie in werkhoudingen gedurende de dag. Dit leidt tot minder ongemak in rug, nek en schouders in vergelijking met het uitsluitend verrichten van zittend werk aan een reguliere tafel (Choi, 2010; Konijn et al., 2008; Hedge en Ray, 2004; Karlqvist, 1998).

Het effect van het afwisselen van zitten en staan is dat de concentratie langer op een hoog peil kan blijven (Ebara, et al., 2008). De daadwerkelijke werkprestatie tijdens beeldschermwerk verbetert door gebruik van een zit-sta bureau (Garrett et al., 2016; Choi, 2010; Hedge en Ray, 2004).

5 voordelen van een zit-sta bureau

1. Verhoogt je flexibiliteit en bewegingsbereik;
2. Verbetert je fitheid;
3. Je prestaties nemen toe;
4. Je verlaagt de kans op overgewicht;
5. Het ziekteverzuim daalt.

Zit-sta oplossingen



WORK & MOVE Desk

- Elektrisch in hoogte verstelbaar
- Dutch Design
- Incl. WORK & MOVE Software



Adjustable Sit-Stand Desk

- Slank ontwerp
- Met 1 hand veilig te bedienen
- Incl. toetsenbord platform
- Mobiel en flexibel; passend op de eettafel of het bureau



[ergodirect.nl/zit-sta-bureau](https://www.ergodirect.nl/zit-sta-bureau)



Gebruik niet zomaar een toetsenbord

Gemiddeld leggen je vingers op een dag 32 km af op een toetsenbord. Een goed toetsenbord is dus essentieel! Toch gebruiken velen van ons nog het standaard, vaak met de computer meegeleverde, fullsize toetsenbord met vast numeriek deel. Met een compact toetsenbord werk je comfortabeler, omdat het de reikafstand naar de muis verkleint (Cook C, et al., 1998). Het verlaagt hierdoor de belasting van de onderarmen en de schouder.

Een goed toetsenbord:

1. Biedt een perfect type-gevoel (bedieningskracht, keytravel, toetsen)
2. Geeft de juiste tactiele feedback
3. Geeft voldoende contrast (lichte toetsen met donkere letters vergemakkelijken het lezen - ISO 9241) en draagt bij aan een hogere productiviteit (Snyder, 1990).
4. Is licht en niet te dik (mobiliteit en geen gebogen pols)

Toetsenbordoplossingen



S-Board 840

- 2 USB-hubs
- Gemakkelijk mee te nemen
- Multimedia toetsen
- Geïntegreerd numeriek gedeelte



UltraBoard 950 Wired

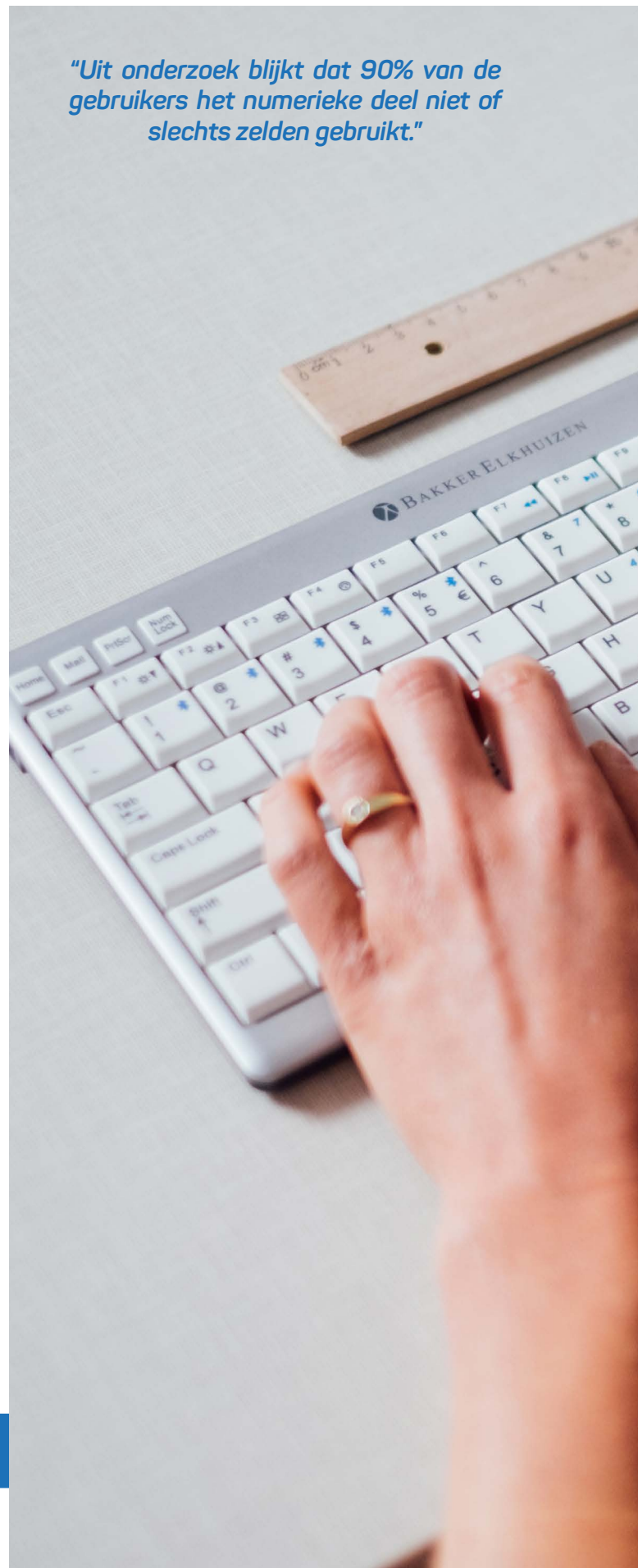
- Bedraad
- Multi OS layout (Windows & macOS)
- 2 USB-hubs
- Lichte toetsaanslag



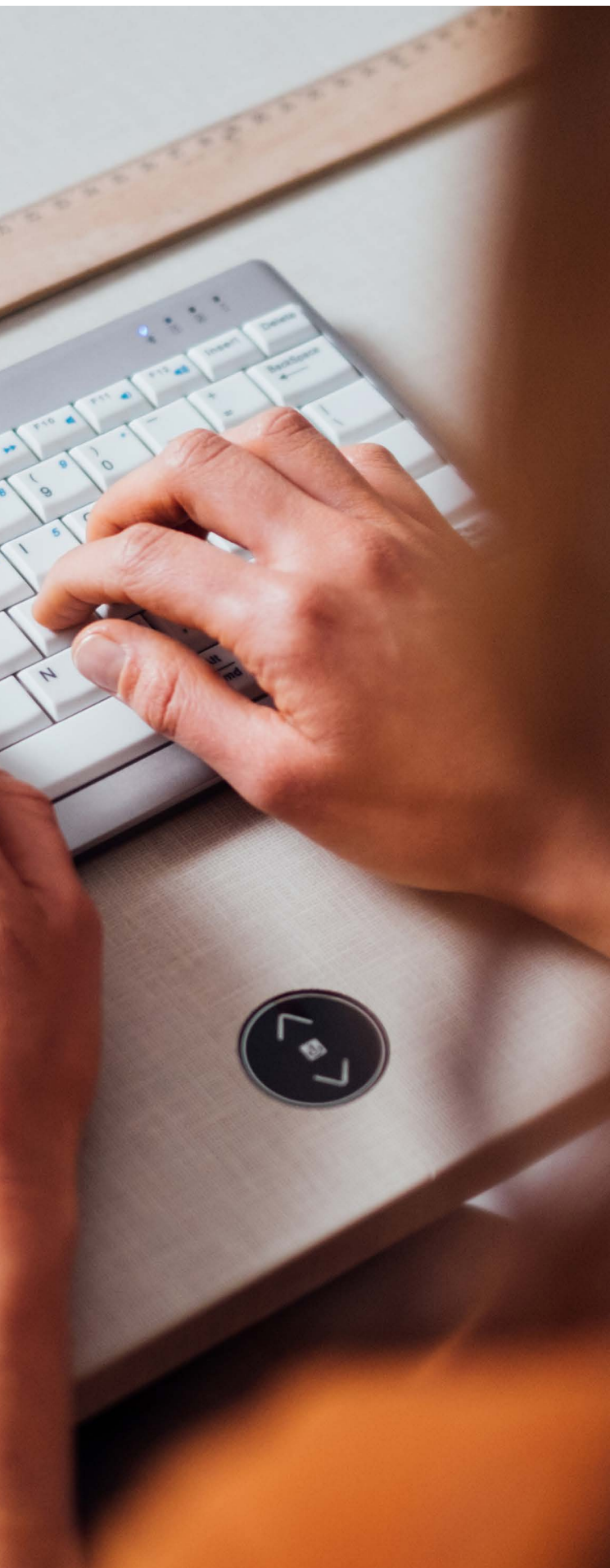
UltraBoard 960

- Compact met numeriek deel
- Lichte toetsaanslag
- 8 cm smaller dan een fullsize toetsenbord

"Uit onderzoek blijkt dat 90% van de gebruikers het numerieke deel niet of slechts zelden gebruikt."

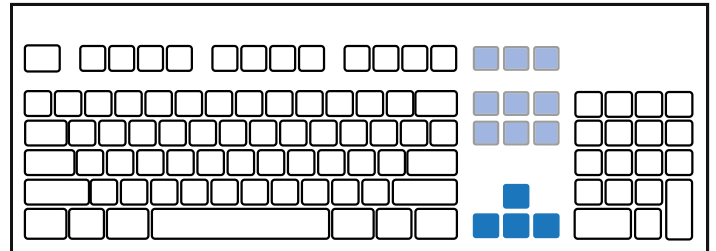


[ergodirect.nl/ergonomische-toetsenborden](https://www.ergodirect.nl/ergonomische-toetsenborden)



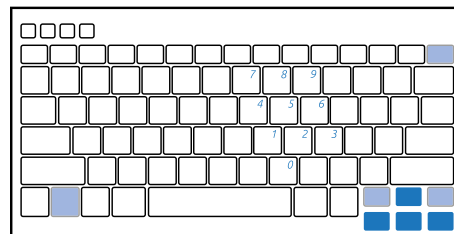
Fullsize toetsenbord

Een fullsize toetsenbord vind je zoals zojuist gezegd in de meeste kantoren terug. Onderstaand zie je een tekening van een fullsize toetsenbord. Hierbij bevindt het numeriek deel (het gedeelte met cijfers) zich aan de rechterzijde van het toetsenbord.



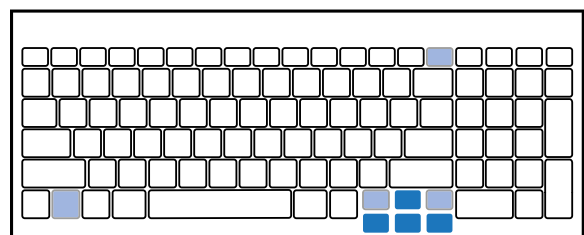
Compact toetsenbord

Bij het compacte toetsenbord is het numerieke deel aan de rechterzijde weggelaten. Bij dit toetsenbord is het numerieke deel geïntegreerd in het toetsenbord (bij het letterdeel), zoals onderstaand op de tekening van het compacte toetsenbord is te zien. Je kunt eenvoudig met een sneltoets je NumLock aan of uit zetten waarbij je dus aangeeft of je deze toetsen nu als cijfer of als letter wilt laten fungeren.



Compact standaard toetsenbord

Kun je het numerieke deel nu toch niet missen aan je toetsenbord? Dan is er ook nog een andere mogelijkheid om toch compact te werken, maar dan wel met numeriek deel. Hieronder zie je het UltraBoard 960 Compact Standard. Dit toetsenbord is nog steeds 8 cm smaller dan een fullsize toetsenbord. Het heeft dus de voordelen van zowel een fullsize- als compact toetsenbord.



Gebruik een goede (ergonomische) muis

Met het toetsenbord leggen we 32 km per dag af zoals we eerder hebben kunnen lezen, maar de muis gebruiken we 50-65% van onze tijd achter de computer. Dit maakt de muis het meest gebruikte accessoire op onze werkplek. Bij een standaard muis draai of kantel je pols naar binnen wat kan leiden tot ongemakken en zelfs klachten. Om dat te voorkomen is het beter een ergonomische muis te gebruiken.

Uit onderzoek blijkt dat een losse muis in gebruik bij een laptop leidt tot een duidelijke prestatieverbetering (Sommerich et al., 2002). Het vervangen van een standaard muis door een ergonomische variant verhoogt vervolgens het comfort aanzienlijk.

+53%

"Tijdens onze computertijd maken we meer dan 53% van de tijd gebruik van een muis."



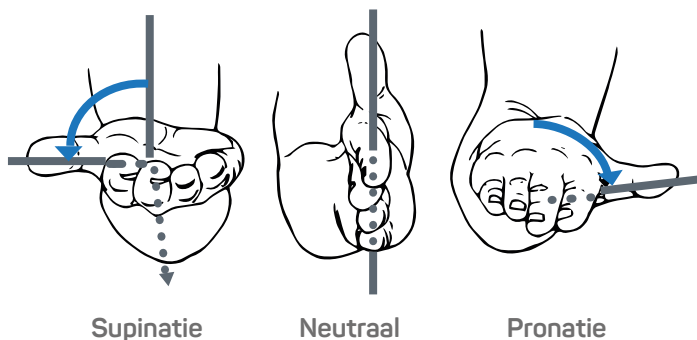
Hand-, pols- en onderarmbelasting

Een standaard muis veroorzaakt een ongunstige hand-, pols- en onderarmhouding. Het lichaam wordt namelijk op drie manieren extra belast door het gebruik van een standaard muis:

Pronatie: Naar binnen draaien van de pols vanuit onderarm

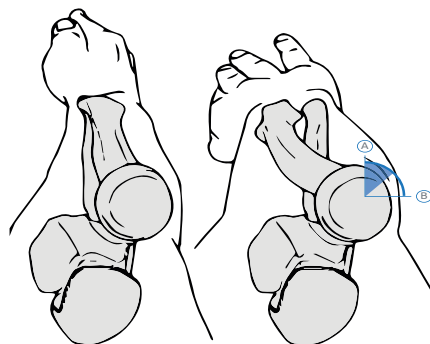
Polsextensie: Strekken van de pols

Ulnaire en radiale deviatie: Zijwaarts buigen vanuit de pols



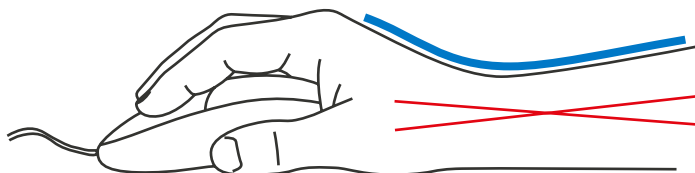
Pronatie

In de onderarm spreekt men van pronatie wanneer vanuit de neutrale uitgangshouding de handpalm naar binnen wordt gedraaid. Tijdens deze beweging kruisen de botten en aangehechte spieren in de onderarm elkaar, zoals op de volgende afbeelding is te zien. Dit leidt tot een hogere spierspanning.



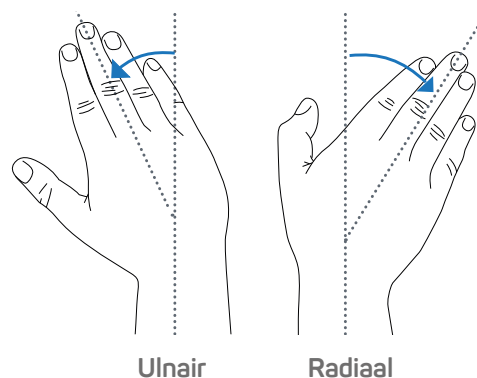
Polsextensie

De pols is door de normale hoogte van de muis naar achter gebogen, dit wordt ook wel polsextensie genoemd. Daarnaast moet de gebruiker de vinger optillen om te klikken wat de belasting in het gehele polsgebied verder versterkt.



Ulnaire en radiale deviatie

De meest gebruikte houding bij het gebruik van een standaard muis is de zogeheten ulnaire deviatie. Dit betekent dat de hand gebogen is richting de pinkzijde, zoals onderstaande afbeelding illustreert. In de zijwaartse buiging in de richting van de duimzijde, de radiaal deviatie, zijn mensen namelijk zeer beperkt lenig. De hand wordt daarom meestal naar rechts gebogen, ofwel: ulnaire deviatie. Door deze houding is de pols weinig in de neutrale stand tijdens het gebruik van een normale muis en dit zorgt op den duur voor overbelasting.



Muisoplossingen

Wij onderscheiden naast de standaard muis 4 verschillende soorten muizen. De verticale, de precisie, de centrale en de speciaal ergonomische muis. Hieronder even kort de voordelen op een rijtje:

1. **Verticale muis** – je hand heeft een 'handschud' positie
 - De spieractiviteit in de onderarm is lager dan bij een gewone muis (Quemelo & Vieira, 2013);
 - Sneller herstel van arm, pols, en handklachten bij het gebruik van een verticale muis (Aarås et al., 2001).



Evoluent D

- Ergonomisch
- Draadloos
- 5 knoppen
- Klikbaar scrollwiel



PRF

- Draadloos
- 4 knoppen
- Klikbaar scrollwiel

2. **Precisie muis** – je houdt de muis vast in een 'pengrip'
 - Minder spierbelasting in de schouder dan bij een standaard muis (Kotani & Horii, 2003; Ulmann et al., 2003);
 - Natuurlijke houding pols voor meer comfort en minder pronatie bij het gebruik van een precisiemuis;
 - Ideaal voor taken met grote precisie.



DXT

- Natuurlijke grip
- Links- en rechtshandig
- Geschikt voor iedere handgrootte

3. **Centrale muis** – de muis ligt voor je toetsenbord
 - Minder spierbelasting in de schouder. De schouder draait niet naar buiten door de centrale positie van de muis;
 - Spieractiviteit in de onderarmen is minder ten opzichte van een gewone muis (Lin et al., 2014).



ErgoSlider

- Centrale positie
- Scrollbar eenvoudig schoon te maken
- Strak design

3. **Speciaal ergonomische muis**
 - Deze muis zit tussen een standaard muis en een verticale muis in;
 - Je hand ligt ontspannen op de muis maar je hoeft de muis niet vast te grijpen;
 - Je hand rust in een vorm die past als een handschoen.



HandShoeMouse

- Ontspannen houding
- Geen frictie tussen hand en bureaublad
- Hand ligt op de muis
- Meerdere afmetingen beschikbaar



Maak je thuiswerkplek compleet met een laptopstandaard

De thuiswerkplek is bijna klaar, alleen het beeldscherm van je laptop nog op de juiste hoogte brengen. Met een laptopstandaard verhoog je het laptopbeeldscherm, verklein je de kijkafstand en voorkom je onnodige buiging van je nek – het 'duiken' in je beeldscherm. Dankzij een laptopstandaard werk je veel comfortabeler en bij een laptopstandaard met documenthouder verhoog je ook nog eens je productiviteit. Doordat de documenten 'in-line' liggen met het beeldscherm en toetsenbord hoeft je nek niet teveel belast te worden bij het lezen en invoeren van gegevens.

Uit studies in Zweden en Nederland blijkt dat het werken met een BakkerElkhuizen ergonomische laptopstandaard in combinatie met een extern toetsenbord en muis zorgt voor een 17% hogere productiviteit. De zithouding verbetert daarbij significant.

32%

"De belasting van de nek neemt met 32% af en het comfort verbetert met 21%." (Lindblad, 2002)

De onderarmen bevinden zich daarbij in een meer neutrale positie. Lichamelijke klachten nemen duidelijk af (Boersma, 2002).

Dankzij een laptopstandaard:

- Verbeter je je werkhouding (minder buiging rug en nek);
- Verminder je de spierspanning in je rug en nek;
- Stel je je beeldscherm eenvoudig in op de juiste kijkhoogte;
- Verhoog je, in combinatie met een extern toetsenbord en muis, je productiviteit;
- Werk je comfortabel, zowel thuis als op kantoor.

Oplossingen



Ergo-Q 260

- Eenvoudig op te zetten
- Lichtgewicht, volledig inklapbaar
- Incl. documenthouder



Ergo-Q 330

- Lichtgewicht
- Makkelijk mee te nemen
- Eenvoudig op te zetten
- In 6 standen instelbaar



FlexTop

- Ultra licht
- Kan vastgemaakt worden aan laptop
- Ook beschikbaar voor 12" laptops



UltraStand

- Naadloze aansluiting
- Flinterdun & lichtgewicht
- Eenvoudig in gebruik



[ergodirect.nl/laptopstandaards](https://www.ergodirect.nl/laptopstandaards)

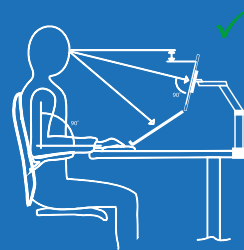


15 tips voor comfortabel thuiswerken

ErgoDirect

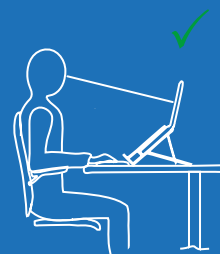
Goede zitpositie

1. Stoelhoogte: voeten plat op de grond, knie maakt hoek van 90-110°. *Gebruik eventueel een voetensteun als je de hoogte van je bureau niet zelf kunt instellen.*
2. Tafelhoogte: op ellebooghoogte zodat je ontspannen zit.
3. Hoogte armleuningen: net onder tafelblad zodat je dicht genoeg aan het bureau kunt aanschuiven om comfortabel te werken.
4. Kantel de rugleuning van je stoel een klein beetje naar achteren voor een goede ondersteuning. De rugleuning moet worden ingesteld tussen de 90° en 120°.
5. Schermhoogte: bovenkant van scherm iets onder ooghoogte. *Gebruik eventueel een monitorsteun of flatscreenarm.*
6. Afstand tot scherm: minimaal 1 armlengte. *Gebruik een externe monitor van ten minste 19 inch, een extern toetsenbord en muis.*



Werk gezond met laptop

7. Vermijd langdurig laptopgebruik (>2 uur per dag) zonder maatregelen voor verbetering comfort. *Gebruik een laptopstandaard of extra scherm met extern toetsenbord en muis om je nekbelasting te verminderen en comfort te verhogen.*



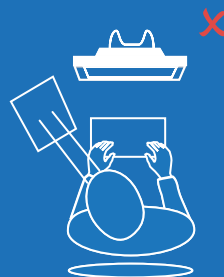
Muis recht voor schouder

8. Vermijd reiken naar de muis; gebruik een compact toetsenbord, eventueel met los numeriek deel dat je ook links kunt plaatsen. *Verhoog de productiviteit door bij laptop of tabletgebruik ook een los compact toetsenbord te gebruiken.*
9. Gebruik voor extra comfort een grote warmte-isolerende muismat.



Meerdere beeldschermen

10. Werk met 2 beeldschermen als je regelmatig met 2 applicaties tegelijk werkt.



Werk 'in-line'

11. Leg documenten, tablet of smartphone in lijn met het scherm op een licht hellend vlak om goed te kunnen lezen zonder je nek te buigen.

Let's WORK & MOVE

12. Gebruik een stoel met kantelmechanisme. Kleine schommelbewegingen houden je fit.
13. Wissel af tussen zitten en staan.
14. Ga regelmatig van je werkplek, en maak een korte wandeling. Verhoog hiermee je concentratie en mentale fitheid. *Ieder uur minimaal 3 minuten wandelen.*
15. Gun je brein ook beweging en ontspanning. *Regelmatig een pitstop verhoogt je energie, concentratie & prestatie.*

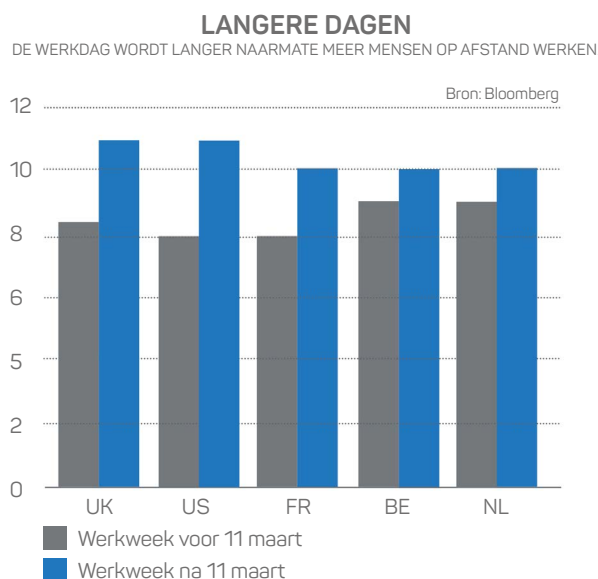


3 WISSEL AF TUSSEN WORK & MOVE

We ervaren nu allemaal hoe het is om thuis te werken. Voor de één een verademing omdat er meer verzet wordt en hij/zij geconcentreerder kan werken. Voor de ander een gevecht vanwege het ontbreken van sociale contacten, het praatje bij de koffieautomaat of vanwege de continue aanwezigheid van gezinsleden. Voorlopig blijven we in de 1,5 meter maatschappij (deels) thuiswerken. Dit brengt voor velen van ons ook een uitdaging om regelmatig fysiek én mentaal te bewegen.

Neem je wel genoeg pit stops?

Psychosociale en fysieke arbeidsbelasting tijdens thuiswerken is lastig te meten maar het is duidelijk dat even fysiek én mentaal loskomen van het werk ook thuis essentieel zijn om onze batterij regelmatig op te laden om zo geconcentreerd te kunnen werken, de beste prestaties te kunnen leveren en de dag niet alleen energiek door te komen maar deze ook energiek te kunnen afsluiten.



Even loskomen van het werk zorgt voor gemiddeld hogere prestaties, meer creativiteit, een betere concentratie en méér energie. Daarnaast merken we (en diverse studies, o.a. Bloomberg maart 2020, onderschrijven dit) dat de mensen meer uren en langer aaneengesloten thuis werken.

Het inlassen van pit stops tijdens beeldschermwerk verhoogt de werksnelheid en verlaagt het aantal fouten (Van den Heuvel et al., 2002; Hedge et al., 2001). Indien medewerkers tijdens deze pit stops hun werkplek verlaten en wandelen, verhoogt het energieniveau en kijken medewerkers bij terugkomst anders naar problemen (Thayer, 2008). Dit leidt tot meer creativiteit en een beter probleem oplossend vermogen (Oppezzo & Schwartz, 2014).

“Je werkprestatie verbetert door ieder uur drie minuten je werkplek te verlaten en een korte wandeling te maken.”

Vertaald naar de praktijk kunnen beeldschermwerkers hun werkprestatie aanzienlijk verbeteren door ieder uur drie minuten hun werkplek te verlaten en een korte wandeling te maken.

Heb jij een eigen, persoonlijke coach?

Naast de praktische hardware oplossingen die op iedere thuiswerkplek noodzakelijk zijn, is het ook van belang de mensen te coachen op hun werkgedrag. Het is immers op afstand lastig te zien hoe ze er mentaal en fysiek ervoor staan. Nemen ze regelmatig herstelmomenten? Zitten ze niet te lang naar een beeldscherm te turen?

Met de WORK & MOVE employee well-being software heb je (ook thuis) een fitheidsmanager die zorgt dat je lichaam én geest in goede conditie blijven. WORK & MOVE draagt aantoonbaar bij aan een duurzame prestatieverbetering door te zorgen voor voldoende afwisseling tussen mentale én fysieke beweging en geconcentreerd beeldschermwerk.

CONCENTRATIE BOOST

TIJD OM LICHAAM EN GEEST EEN BOOST TE GEVEN

U neemt al dezelfde houding aan gedurende 30 minuten. Om uw lichaam en geest te laten herstellen, neem een korte pauze en maak een wandelingetje van 3 minuten. U zult zich vol nieuwe energie voelen en zich beter kunnen concentreren.

02:45

Snooze

10 min

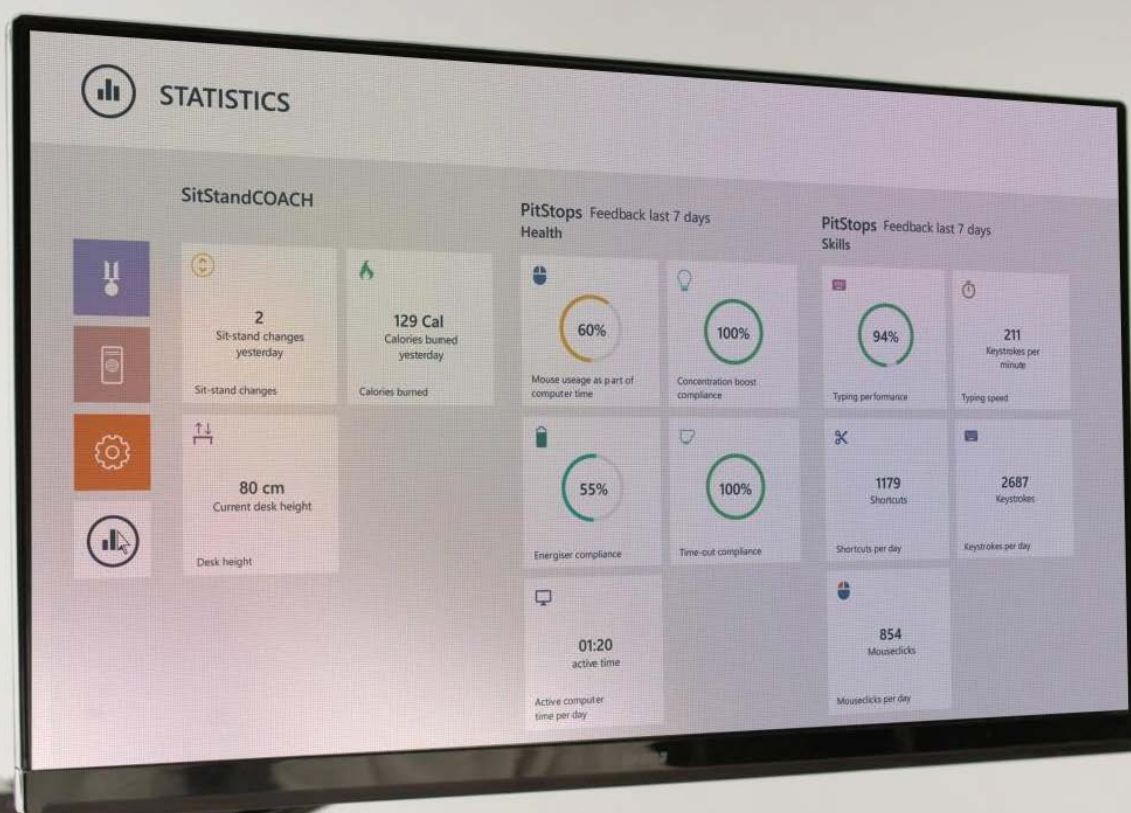
WORK & MOVE geeft je medewerkers inzicht en feedback over hun werkgedrag. Op basis van jouw persoonlijke voorkeuren adviseert de software een optimaal werk-rust-beweegritme.

De software leert jou en je collega's deze routines eigen te maken. Door regelmatig mentale en fysieke beweegmomenten (zogenaamde pit stops) in te lassen, blijven jullie energiek, werk je geconcentreerder en presteer je meer.

Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat pit stops tevens een positief effect hebben op je productiviteit en kwaliteit van het werk. Verschillende Nederlandse werkgevers, zoals [ASR](#), [Capgemini](#), [PwC](#), [Nationale Nederlanden](#) en [Oasen](#), bieden de WORK & MOVE software aan hun medewerkers op kantoor én thuis aan.



ergodirect.nl/software/work-and-move



Wissel af tussen zitten en staan

De hele dag zitten is niet goed voor je gezondheid. Toch doen we het. Veel van je (kantoor)werk vindt vooral zittend plaats. Het sleutelwoord is afwisseling tussen zitten en staan. Afwisseling zorgt er voor dat je efficiënter werkt door je fysieke batterij regelmatig op te laden.

Afwisselend zitten en staan tijdens het werk zorgt voor meer variatie in werkhoudingen gedurende de dag. Dit leidt tot minder ongemak in rug, nek en schouders in vergelijking met uitsluitend zittend werk (Choi, 2010; Konijn et al., 2008; Hedge en Ray, 2004; Karlqvist, 1998).

Regelmatig afwisselen tussen zitten en staan:

- *Verhoogt je concentratie*
- *Verbeterd je creativiteit*
- *Verbrandt meer calorieën*
- *Geeft meer energie*

Download de 30-dagen proefversie van onze software

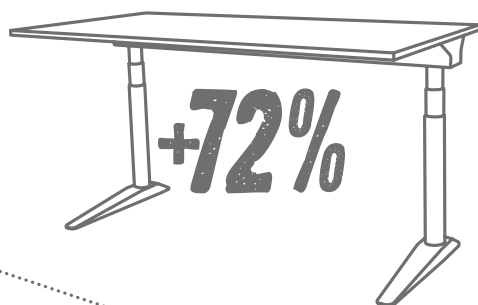


ergodirect.nl/software/work-and-move

229% MEER WISSELINGEN VAN POSITIE
MET GEBRUIK VAN WORK & MOVE

Wetenschappelijk bewezen!

Zijn mensen te nudgen met een softwareprogramma die ze vertelt wanneer het tijd is om weer te gaan staan of zitten? Texas A&M University deed er onderzoek naar. Zo blijken medewerkers zit-sta bureaus het beste te -blijven- gebruiken als ze telkens een nudge van de WORK & MOVE software krijgen.

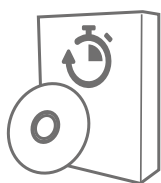


GEBRUIK

WORK & MOVE bevordert het gebruik van een zit-sta bureau.

STA-TIJD

Door WORK & MOVE neemt de sta-tijd toe.



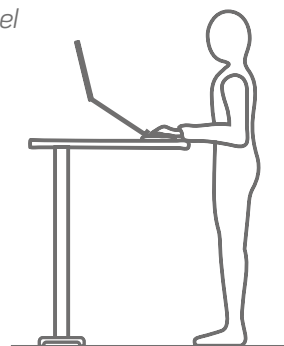
+83%

AFWISSELEN

haalt of overtreft het zit-sta profiel



VS



Hogere productiviteit & betere concentratie

Door periodiek mentale en fysieke beweegmomenten in te lassen, blijf je geconcentreerd en energiek, maak je minder fouten en verbetert jouw kwaliteit van werk. WORK & MOVE zorgt dat je tijdens een werkdag meer gedaan krijgt.

36%

PRODUCTIVITEIT

*door het gebruik van WORK & MOVE
neemt de productiviteit toe*

+45%

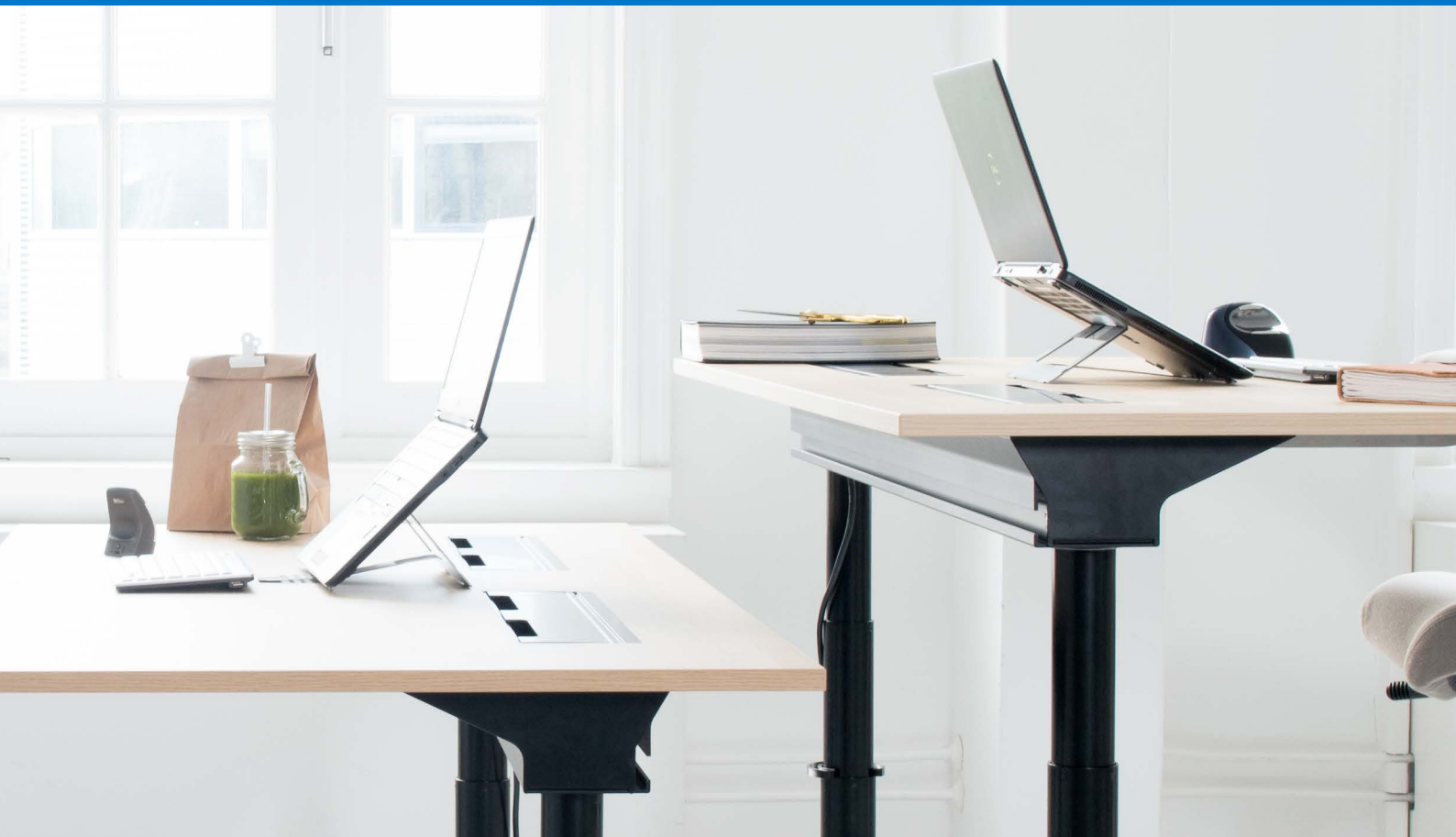
BEWUSTZIJN

*De bewustwording van het zit-sta gedrag
is vergroot door WORK & MOVE*

Mentaal en fysiek bewustzijn

WORK & MOVE is jouw persoonlijke coach, die zorgt voor voldoende afwisseling tussen geconcentreerd beeldschermwerk en mentale én fysieke beweging. De software geef je inzicht en feedback over jouw computergedrag. Op basis van jouw persoonlijke behoeftes adviseert de software een optimaal werk-beweegritme en helpt de software je om dit ritme eigen te maken.

**75% VAN DE EXPERIMENTELE GROEP GEEFT AAN
NA HET ONDERZOEK GEBRUIK TE WILLEN BLIJVEN
MAKEN VAN DE WORK & MOVE SOFTWARE**

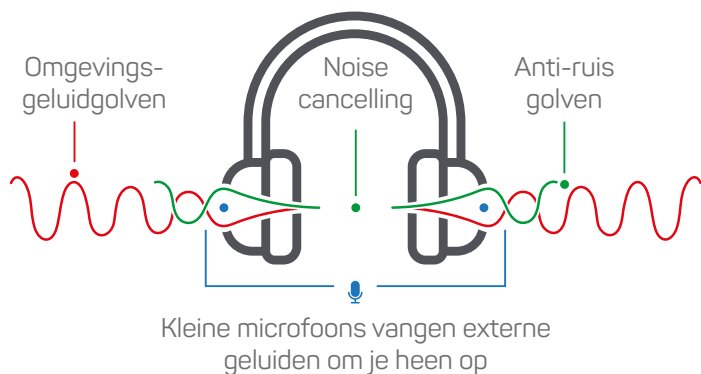


4 LAAT JIJ JE THUIS OF OP HET WERK **AFLEIDEN?**

Of we nu thuis werken of op kantoor, we hebben altijd te maken met omgevingsgeluiden en externe invloeden. Soms (of vaak) zouden we alleen op de wereld willen zijn als we werken. Geen afleiding vanuit de omgeving. Gewoon volledige rust om met maximale concentratie ons werk te doen.

Ongestoord (thuis)werken

Geconcentreerd(er) kunnen werken is ook thuis of op kantoor op een eenvoudige manier te realiseren door gebruik te maken van een headset met Active Noise Cancelling (ANC). Met een ANC headset creëer je een 'ik ben even geconcentreerd aan het werken bubble'.



Headsets met active noise cancelling verminderen ongewenste omgevingsgeluiden door deze te neutraliseren met antigeluiden. Dit in tegenstelling tot passieve headsets die, als ze überhaupt het omgevingsgeluid verminderen, beperkte technieken gebruiken zoals geluidsisolatie.

Om de lage frequenties van ruis te onderdrukken, gebruikt een Tilde headset active noise cancelling: Door middel van meerdere microfoons pikt de Tilde de geluiden of gesprekken op, zet ze in golfvorm om in antigeluid en mixt dit tot het

gewenste geluidsniveau voor de gebruiker zodat ruis of collega's niet volledig worden onderdrukt, maar dankzij een optimaal volumeniveau worden aangepast aan de eigen wensen.

Achtergrondgeluiden worden door de Tilde headsets niet alleen gereduceerd maar ook gereguleerd. De Tilde headsets zorgen zo voor meer focus en een betere concentratie zonder de gebruiker volledig te isoleren van de buitenwereld.



Oplossingen



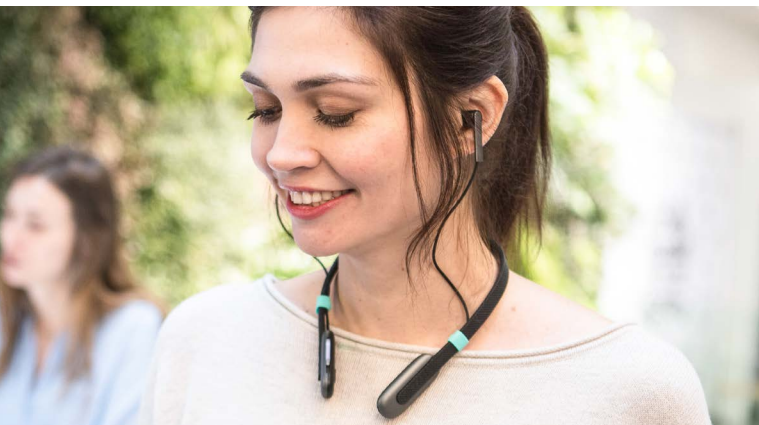
Tilde Air Premium

- Ruisonderdrukking van 0 tot -30dB
- Weegt slechts 40 gram
- Koppelen met twee apparaten



Tilde Pro

- Geluidsreductie tot -30dB
- Gepatenteerde ruisonderdrukkingstechnologie
- Modulair ontwerp
- Ideaal voor belactiviteiten



[ergodirect.nl/concentratiewerkplek](https://www.ergodirect.nl/concentratiewerkplek)

KUN JIJ ALTIJD EN OVERAL GEZOND WERKEN?

5

Bill Gates introduceerde in 2005 de term het Nieuwe Werken. De belangrijkste gedachte achter het Nieuwe Werken is vertrouwen en eigen verantwoordelijkheid. Voor de Coronaperiode merkten we dat er nog relatief weinig thuis werd gewerkt. Nu gaat dat toch echt veranderen.

Bij thuiswerken zijn een aantal zaken belangrijk. Het vereist een andere werkstijl. Het is dus gebaseerd op uitgangspunten als sturen op resultaat, eigen verantwoordelijkheid, vertrouwen en vooral ook vrijheid voor medewerkers om meer zelf te beslissen waar en wanneer ze hun werk verrichten. Tijd- en plaats-onafhankelijk en activity based, oftewel je kiest de plek die het best bij je activiteit past. Thuis is slechts één van de opties.

Deels terug naar kantoor

De COVID19 crisis maakt duidelijk dat 5 dagen kantoor of 5 dagen thuiswerken niet het nieuwe normaal wordt voor de toekomst. Bedrijven zijn zoekende naar een (nieuwe) balans tussen thuis- en kantoorwerk. We zullen meer onderweg zijn, deels thuis werken (of op een andere locatie) en ook deels op kantoor zijn. Willen we overal en altijd gezond én comfortabel kunnen werken, zal ook onze werkplek mobiel(er) moeten worden.

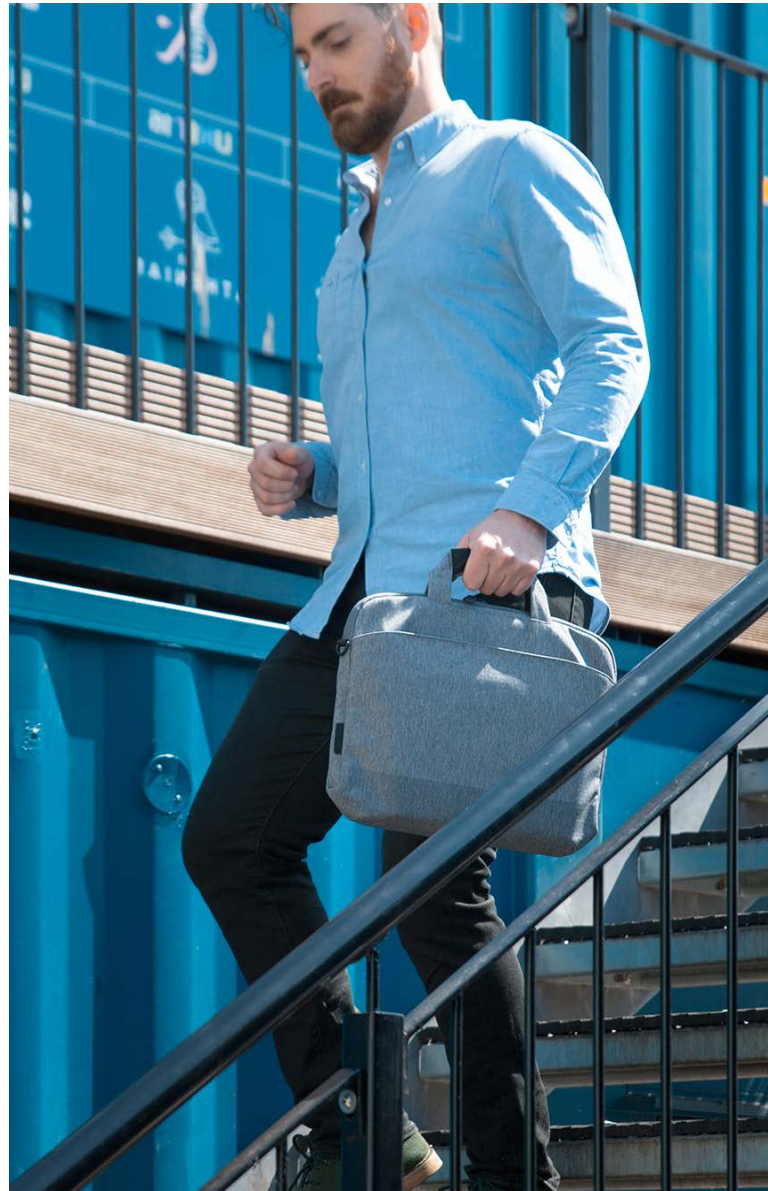
50 %

"Facebook-oprichter Mark Zuckerberg schat dat over ongeveer tien jaar 50% van alle kantoorbanen

vanuit het thuishkantoor zal worden gedaan en dat de actualiteit een verandering in de bedrijfscultuur teweeg zal brengen."

Voila je nieuwe mobiele werkplek

Je mobiele werkplek bestaat in het nieuwe normaal minimaal uit een laptop voorzien van een WORK & MOVE coach, een laptopstandaard, externe muis en extern toetsenbord om te zorgen dat je overal gezond én comfortabel kunt werken en regelmatig een fysieke én mentale pit stop kunt nemen voor meer energie, creativiteit, concentratie én prestatie.



Tassenlijn

En om al die energie, creativiteit, concentratie én prestatie te kunnen vervoeren, moet je mobiele werkplek in een oersterke laptoptas, -trolley of -rugzak passen.



[ergodirect.nl/laptoptassen](https://www.ergodirect.nl/laptoptassen)

10 tips voor mentale fitheid

Timemanagement

1. Begin en eindig je dag op een vaste tijd

Houd een vast patroon aan. Wanneer je voor jezelf een vast patroon aanhoudt wanneer je begint en stopt met werken, krijg je veel meer gedaan in die uren dat je werkt.

2. Vermijd afleiding

Leg je smartphone weg, zet (push)meldingen uit en creëer een rustige werkomgeving.

3. Beperk de hoeveelheid tijd die je aan iets besteed.

Mensen zijn tegenwoordig snel afgeleid, zeker wanneer je een klus hebt met een behoorlijke uitdaging of juist wanneer die een beetje saai is om te doen. Als je jezelf betrapt op dagdromen, dwing jezelf dan bijvoorbeeld om in blokken van 10 of 15 minuten aan die klus te werken of gebruik de Pomodoro Techniek.

4. Maak een to-do-lijst.

Begin de dag met een lijstje te maken van wat je die dag wilt gaan doen. Bepaal in elk geval de grotere klussen die je op een dag voor elkaar wilt krijgen. De kleinere taken kunnen dan gedaan worden als de tijd het toestaat.

Werk-privé balans

5. Neem voldoende herstelmomenten

Neem regelmatig een pitstop, maak een wandeling, neem tijd voor de lunch of pak een kop koffie bijvoorbeeld. Met deze korte pit stop zorg je ervoor dat je je fysieke en mentale batterij oplaadt en je hoofd leeg maakt.

6. Mentale en fysieke beweging

Je werkgever hecht veel waarde aan gezonde, maar zeker ook productieve medewerkers die op een duurzame manier hun werk verrichten en zo hun prestaties structureel verbeteren. Volgende mentale en fysieke beweging dragen aantoonbaar bij aan deze duurzame prestatieverbetering.

7. Houd werk en privé gescheiden

Denk niet ik werk thuis, maar ik ben aan het werk.

Werkomgeving

8. Zorg voor een eigen werkplek

Kies een kamer in je huis om te werken en maak daar je eigen werkplek. Leer je gezinsleden dat je – wanneer je op deze plek zit – liever niet gestoord wilt worden. Werken op de bank of aan een gammele keukentafel is slecht voor je lichaam en zorgt er voor dat je moeite krijgt met concentreren.

9. Werk met de juiste hulpmiddelen

Denk aan een extern toetsenbord, muis en laptopstandaard als je met een laptop werkt. En een goede stoel en een fijn bureau zijn onmisbaar in een thuishkantoor.

10. Zorg voor een goed ingeregelde ruimte
Zorg voor de juiste temperatuur en ventilatie.





6 IS THUISWERKEN EEN BLIJVERTJE?

Wij denken inderdaad dat thuiswerken een blijvertje is. Uiteindelijk zullen we echt wel weer deels naar kantoor gaan. Maar met de ervaringen van de afgelopen tijd zal er meer thuisgewerkt blijven worden. Was Nederland in het pro COVID19 tijdperk al Europees koploper thuiswerken, 14% van werknemers tussen 15-64 werkte regelmatig thuis, tijdens en in het post COVID19 tijdperk zal thuiswerken een significante en nog grotere rol blijven spelen in onze werkweek. Hierdoor zal de aandacht voor een gezonde, comfortabele en mobiele (thuis)werkplek verder toenemen.

In het nieuwe normaal worden kantoortuinconcepten kritisch bekeken op veiligheid, klimaat, audio-visuele privacy en andere aspecten die van invloed zijn op de gezondheid, veiligheid, comfort én prestatie van de medewerker. Het kantoor en de (thuis) werkplek zal meer vanuit de mens worden ingericht; de mensgerichte werkplek en/of het mensgerichte werken zal het huidige kantoor- en thuiswerklandschap in positieve zin veranderen. Zo heeft elk nadeel uiteindelijk toch ook zijn voordeel.

Een belangrijk onderdeel voor de veranderingen in onze werkomgevingen, waaronder het thuiswerken is hoe ga je als werkgever in de toekomst controleren hoe het werken thuis gaat. Hoe gaat het mentaal en fysiek bij werknemer? Moet er nog bijgestuurd worden of zaken aangepast worden? Of is alles nog in orde?

ErgoDirect en gezond (thuis)werken hand in hand

Wij overtuigen organisaties dat optimaal werkgedrag én een mensgerichte (thuis)werkplek, de gezondheid, veiligheid, comfort én productiviteit van kenniswerkers verhogen. Dit realiseren we door optimaal mensgerichte werkomgevingen te creëren waarin kenniswerkers excelleren. In onze mensgerichte werkomgeving gaan werken & bewegen hand in hand.

Al 20 jaar kennispartner

ErgoDirect is al 20 jaar een partner voor veel kleine, middelgrote en grote bedrijven in Nederland. We bieden, passende werkplekoplossingen aan voor een optimale mensgerichte werkplek. Naast praktische oplossingen, bieden we ook software aan om de beeldschermwerker te helpen met het nemen van herstelmomenten en goed gebruik te maken van het zit-sta bureau. Onze hulpmiddelen zorgen voor een hogere productiviteit door tijdswinst en comfortabel werken. Daarnaast zijn wij ook kennispartner en geven we advies aan organisaties op het gebied van de mensgerichte werkomgeving; op kantoor, thuis of onderweg.



WIL JE **ADVIES**? IK HELP JE GRAAG.

We hebben in dit thuiswerk handboek geprobeerd zoveel mogelijk vragen te beantwoorden. We zullen vast niet al je vragen beantwoord hebben, daarom komen we graag bij je langs om jouw specifieke vragen te beantwoorden. Uiteindelijk is het belangrijk dat we allemaal een fijne (thuis)werkplek hebben, waar we comfortabel, geconcentreerd en productief aan het werk kunnen zonder teveel afleiding en/of fysieke en mentale ongemakken.

Mijn naam is [Iman Abrontan](#), ik werk als adviseur bij ErgoDirect. Vanuit ErgoDirect helpen we bedrijven en organisaties om hun mensgerichte werkomgeving optimaal in te richten.

Ik kom graag bij jou en je collega's langs om samen een passende oplossing te vinden. Mijn doel is om een zo gezonde én comfortabele (thuis)werkplek, met voldoende fysieke en mentale beweging, te creëren die je energie, motivatie, creativiteit en prestaties geven.

Wie weet spreken we elkaar snel!

Groet,

Iman Abrontan

Adviseur Werken & Bewegen

LinkedIn



Contact

Telefoon: +31 (0)6 52 54 52 44

Email: iman.abrontan@ergodirect.nl



