


Check

je beeldscherm- werkplek thuis



Deze checklist beperkt zich tot de werkplek thuis. Het betreft niet de werkdruk, werk-privé balans en andere factoren die gezondheidsklachten kunnen veroorzaken.

Vraag en toelichting

Ja

Nee

STOEL

Maak je gebruik van een bureaustoel die in te stellen is?

Toelichting:

Als je een instelbare bureaustoel hebt lees [hier](#) het stappenplan: 'optimale instelling beeldschermwerk'.

STOEL EN TAFEL

Worden je onderarmen voldoende ondersteund door de armsteunen van je stoel of door de tafel of bureau, dusdanig dat je onder- en bovenarmen zich in een hoek van 90 graden bevinden?

Toelichting:

Door je werkhouding biedt je je schouders voldoende ondersteuning en worden deze niet de hele dag onnodig belast. Belangrijk is dat je bureau niet te hoog staat, zodat je met ontspannen schouders kunt werken.

Tip: Bij een niet verstelbaar hoog bureau kun je je zitting verhogen door op een kussen te zitten of je stoelzitting op een andere manier te verhogen.

STOEL

Is de hoogte van de zitting van je stoel dusdanig dat de onder- en bovenbenen zich in een hoek van 90 graden bevinden?

Toelichting:

Zorg hierbij dat je voeten plat op de grond (of plat op de voetenbank) staan. Te hoog zitten zorgt voor afknelling van je bloedsomloop, terwijl te laag zitten voor onvoldoende ondersteuning in je benen zorgt. Hierdoor loop je meer kans op rugklachten.

Tip: Als je je stoelzitting hebt verhoogd om bij het bureau aan te sluiten, kun je je voeten ondersteunen door iets onder je voeten te leggen zoals één of meerdere planken.

STOEL

Heb je voldoende steun in je rug?

Toelichting:

Voorkom een ingezakte houding en geef voldoende steun in je rug.

Tip: Verkrijg extra steun in de holling van je rug door een kussen of een opgerolde sjaal te gebruiken. Dit voorkomt dat je een ingezakte houding aan gaat nemen.

Check

Vraag en toelichting

Ja

Nee

TOETSENBORD

Ligt je toetsenbord recht voor je op tenminste 10 cm van de tafelrand?

Toelichting:

Zorg hierbij dat je onderarmen steunen op de tafel. De tafel moet hiervoor voldoende diep zijn.

TOETSENBORD

Heb je je toetsenbord zo plat mogelijk, de pootjes ingeklapt?

Toelichting:

Een zo vlak mogelijk opgesteld toetsenbord leidt tot een betere (= rechttere) polsstand.

MUIS

Heb je voldoende ruimte op de tafel om de muis te bedienen met je hele onderarm?

Toelichting:

Het is belangrijk om bij het gebruik van de muis de pols niet zijdelings te buigen.

Tip: Bedien de muis door de hele onderarm heen en weer te bewegen.

MUIS

Ligt je muis recht voor je schouder op tafel?

Toelichting:

Zet de muis recht voor je schouder op het werkblad neer, zó dat de bovenarmen ontspannen zijn en naast het lichaam hangen als je aan het werk bent.

Tip: Dus niet te ver reiken en laat je hand er niet op liggen als je de muis niet gebruikt.

LICHT

Treden in het beeldscherm geen spiegelingen op van lichtbronnen, vensters of lichte wanden en zit je dwars ten opzichte van het raam?

Toelichting:

Zorg voor voldoende verlichting op je werkplek. Te veel licht in de werkomgeving vermindert het contrast op het scherm. En lampen en ramen kunnen voor hinderlijke weerspiegeling zorgen in het beeldscherm.

Tip: Het beste is om het scherm dwars ten opzichte van het raam te zetten, liefst op zo'n 3 meter afstand.

Typen

Kun je - als je dat nodig hebt - beschikken over een documenthouder?

Toelichting:

Een documenthouder is nodig wanneer je veel vanaf papier werkt, bijvoorbeeld bij het overtypen van een stuk tekst. Je kunt de papieren dan opstellen tussen het toetsenbord en het beeldscherm.

Check

Vraag en toelichting

Ja

Nee

WERKTAFEL OF BUREAU

Heb je voldoende voet- en beenruimte onder je tafel of bureau?

Toelichting:

Om in een normale zithouding te werken heb je vrije been- en voetenruimte onder de tafel nodig, zonder bijvoorbeeld tegen de onderkant of andere spullen onder de tafel te stoten.

SNOEREN

Zijn de snoeren en (oplaad)kabels dusdanig weggewerkt dat er geen valgevaar is?

Toelichting:

Voorkom vallen of struikelen voor jezelf of huisgenoten.

LAPTOP, LOS TOETSENBORD

Indien je meer dan dagelijks langer dan twee uur per dag met een laptop werkt, beschik je over een los toetsenbord?

LAPTOP, LOSSE MUIS

Indien je meer dan dagelijks langer dan twee uur per dag met een laptop werkt, beschik je over een losse muis?

Toelichting:

Het werken met een laptop gebeurt vaak in een sterk belastende lichaamshouding. Na twee uur per dag neemt de kans op gezondheidsklachten toe.

Tip: Gebruik daarom een los toetsenbord en een losse muis. En zet de laptop op een verhoging zodat de bovenrand van het scherm op ooghoogte staat.

BEELDSCHERM

Staat de bovenrand van uw beeldscherm op of iets onder ooghoogte?

Toelichting:

De bovenrand van het scherm moet op ooghoogte geplaatst worden, zodat je met natuurlijke hoofdstand je werk kunt doen.

Tip: Plaats je beeldscherm op een stapel boeken of een pak papier.

BEELDSCHERM

Kun je recht voor je beeldscherm zitten op een prettige afstand?

Toelichting:

Voorkom dat je met een gedraaid hoofd of met gedraaid bovenlichaam moet werken.

Check

Vraag en toelichting

Ja

Nee

KLACHTEN

Heb je de afgelopen zes maanden pijn en vermoeidheid aan de vingers, pols, armen, schouders of nek gehad tijdens het werk of na lange periode van werken?

BEWEGEN

Wissel je beeldschermwerk regelmatig met een korte pauze, bewegingsoefeningen en/of met niet beeldscherm gebonden werk?

Toelichting:

Beweging tussen het werk door is het beste om de doorbloeding van het lichaam te verbeteren.

Tip: Wissel het zitten ieder half uur af met bewegen en/of oefeningen, voor oefentips.

