



Impressie

Oké!

Zo doe
je dat.

Gezond
(thuis)werken.

ookk

bevordert bevlogenheid



Oké! Zo doe je dat.

**Gezond
(thuis)werken.**

ookk

bevordert bevlogenheid

Hoe kun je ontspannen en gezond thuiswerken?



In dit informatieboekje vind je praktische tips en leuke weetjes rondom je thuiswerkplek. We maakten dit voor jou zodat je thuis fijn kunt werken en fysiek gezond blijft.

De tips kun je gemakkelijk zelf toepassen.

Ontdek bijvoorbeeld dat bewegen op je werkplek óók bij je werk hoort. Daarnaast vind je een persoonlijk en handig stappenplan om je tafel en stoel goed op maat te zetten, ook als je aan de keukentafel werkt. En we delen tips over pauzes, afleiding, een cactus op je werktafel en veel meer!

We hopen dat je dit boekje met plezier leest en gebruikt. Laat ons weten hoe je het vindt!

Contact met ons.



**Wil je hierna nog extra advies over thuiswerken?
Of heb je hulp nodig bij het goed inrichten van
jouw thuiswerkplek? Neem dan contact op.**

**We kijken graag samen met jou naar je
thuiswerkplek.**

Zo kun je ons bereiken:

Kijk op www.ookk.nl

Mail ookk@ookk.nl

Bel 06-18410367

ookk

bevordert bevoegdheid

ookk voor medewerkers van xxxxxx.

Home. De inhoud.

Oké!



Contact met ons



Pauzes



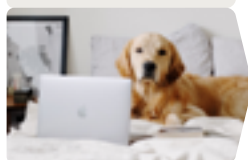
Beweging



Afleiding



Laptoptips



Werkplek instellen



Plaatsing



Faciliteiten aanvragen



Via dit huisje kun je altijd terug naar hier, home.

Beweging hoort erbij.

Genoeg bewegen tijdens je werk hóórt bij je werk. Net als regelmatig pauzeren.



Hoe je dat doet

Wissel zitten, staan en lopen regelmatig af. Dit hoeft niet ingewikkeld te zijn. Pas bijvoorbeeld de volgende handige trucjes toe. Dan ga je vanzelf meer bewegen. En heb je zelf iets handigs bedacht? Deel het met ons!

Een paar trucs

Zet je printer verder weg, zodat je op moet staan als je geprint hebt. Als je belt sta dan op en loop wat rond. Haal regelmatig een kopje thee, koffie of glas water voor jezelf. Wandel een stukje in de lunchpauze. Doe de was in de machine. Speel even met de hond of met een andere huisgenoot.

Belletje zonder denken



Sta meteen op als het pauzebelletje van je pauzesoftware of telefoon gaat. Doe dit zónder nadenken. Dan maak je er een gewoonte van.



Begin en eindig je thuiswerkdag met een ommetje, op de fiets of te voet. Zo begin je je werkdag fris en kom je aan het einde van de dag weer los van je werk. En de extra beweging is belangrijk!

Zo.

**Is het tijd voor
een pauze?**

En dan nu. Goed en makkelijk instellen van je thuiswerkplek.

Als je werkplek, zoals je werktafel en stoel, helemaal op jouw maat ingesteld is kun je ontspannen werken. Ook voorkom je dan dat je fysieke klachten krijgt. En als je al klachten hebt herstel je veel beter.



We hebben een handig **stappenplan** voor je gemaakt, zodat je zelf je werkplek goed kunt instellen. Ook als je aan de keukentafel werkt.

Start stappenplan

Op de volgende pagina lees je nog iets over de ideale werkplek. Daarna start je met jouw eigen stappenplan.

Via dit roze huisje kun je altijd terug naar **Start**.

start

home

Het ideaal.

Ideaal voor je thuiswerkplek is een in hoogte verstelbare werktafel en een ruim verstelbare bureaustoel.

Maar we snappen dat het niet altijd mogelijk is om extra meubels in je huis te zetten. Bijvoorbeeld als je klein woont. We hebben daarom ook stappenplannen gemaakt voor de niet-ideale werkplek.

Mocht je merken dat je niet ontspannen achter je computer zit (of staat), laat het ons weten. Dan kijken we samen naar verbeteringen voor jouw thuiswerkplek.

Start **Stappenplan.**

Is je werktafel in
hoogte verstelbaar?

ja

nee



Heb je een
bureaustoel die in
hoogte te verstellen is?

ja

nee

Heb je een
bureaustoel die in
hoogte te verstellen is?

ja

nee

Is je stoel op
meer punten dan
alleen hoogte
verstelbaar?

klik
hier

C

Is je stoel op
meer punten dan
alleen hoogte
verstelbaar?

klik
hier

F

ja

nee

ja

nee

klik
hier

A

klik
hier

B

klik
hier

D

klik
hier

E

de ideale
werkplek



start

home

Nu volgen **6 stappen** voor het op maat zetten van jouw werkplek. **A**



Check.

Jij hebt dus deze meubels:

- Een in hoogte verstelbare tafel.
- Een echte bureaustoel die in hoogte én op andere punten instelbaar is.

Klopt dit?

Ga naar Stap 1, op de volgende pagina.

Heb je toch andere meubels?

Ga [hier](#) terug naar start.



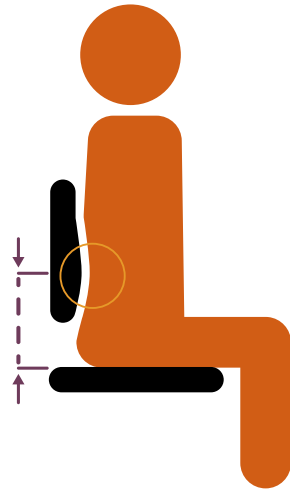
Als je er niet uitkomt kijken we graag met je mee.
Neem dan contact op met **oook**.

Stap 1. Rugleuning en lordosesteun.

Voor ontspannen steun.

Zet de rugleuning van je stoel op de goede hoogte.

- De bolling van de rugleuning moet in de holling van je onderrug vallen.
- Als je de bolling in de rugleuning (lordosesteun) dikker en dunner kunt maken, pas deze dan zo aan dat je rug zoveel mogelijk aansluit aan de rugleuning.



1 Probeer de hoogtes van je rugleuning uit: van hoog tot laag en alles ertussenin. Voel het verschil en ontdek welke hoogte het beste bij jouw rug past.

2 Hang de gebruiksaanwijzing van je stoel aan je stoel. Handig, altijd bij de hand.

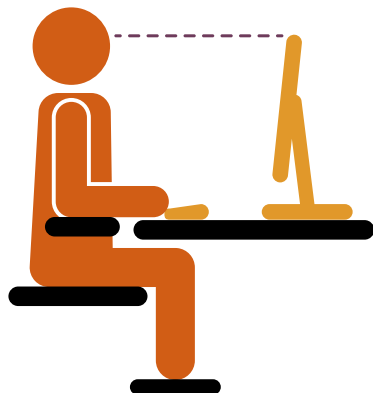
Stap 6. Beeldscherm.

Ontspannen zitten kijken.

Het scherm staat goed als je recht vooruit en ontspannen kijkt. Dat is fijn voor je nek en ogen.

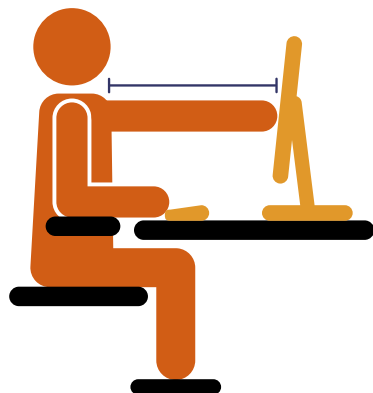
Hoogte

- Zet de bovenrand van je scherm op ooghoogte. Dit kan met een officiële beeldschermverhoger, maar thuis kun je er ook gerust een paar boeken voor gebruiken.



Afstand

- Zet het beeldscherm nu op 60-70 cm afstand.



Draag je een bril? Dan kan een 'beeldschermbril' zorgen voor meer ontspanning voor je ogen en nek. De opticien kan je hierover informeren.

Zet een plantje op je bureau. Onderzoekers van Wageningen University & Research hebben ontdekt dat mensen een werkruimte met planten aantrekkelijker vinden dan een ruimte zonder planten. Planten zorgen niet alleen voor een beter binnenklimaat, maar ook voor de medewerkers. Mensen worden positiever, meer tevreden over zichzelf en het eigen functioneren. En er is minder ziekteverzuim. Groen doet dus goed.



Oké.

Je bent aan het einde van dit informatieboekje.
Als je nog vragen hebt over je thuiswerkplek
neem dan gerust contact op met ookk.

Samen zorgen we voor een gezonde
thuiswerkplek!

ookk
bevordert bevlogenheid

© Kinova

Dit informatieboekje is een uitgave van **Kinova** en op maat gemaakt voor **ookk**. De inhoud mag zonder toestemming van Kinova niet gekopieerd of anders verspreid worden.



Colofon

Uitgever Kinova | Elmar Dekker, www.kinova.nl, 2022

Grafische vormgeving Suzanne Huijs, www.suzannehuijs.nl

Ontwerp logo en huisstijl ookk Studio Bassa, www.bassa.nl

Illustraties werkplek Wim IJff, www.wimzelf.nl | bewerkingen door
Suzanne Huijs

Fotografie via Pixabay (namen in chronologische volgorde) Peggy
und Marco Lachmann-Anke (*man*, voorkant), Pexels (*earphones*,
cactus, *balancing*), onbekend (*phone*), Nature-Pix (*tree giant*), Juan
Burgos (*beach*), Andrei Cioarba (*dog*), LIFE of PIC (*keyboard*), Gundula
Vogel (*cat*), Scott Webb (*pineapple*), Kathryn Bowman (*autumn*),
arielrobin (*measure*), Thanh Luan Nguyen (*plant*)