



28

# DE VALKUILEN VAN EEN DAG OP HET THUISKANTOOR

Onderzoek toont aan dat thuiswerkers vaak meer uren maken dan wanneer ze op kantoor werken. En op dit moment wordt er noodgedwongen veel meer thuis gewerkt. Uit cijfers van Bloomberg blijkt dat we nu 2-3 uur per dag langer werken dan voor de corona-crisis. We beginnen eerder, nemen minder pitstops en werken langer door.

We werken nu massaal 5 dagen per week thuis met de uitdagingen die bij thuis werken horen. Zoals een goede werkplek, geen afleiding door het gezin of andere factoren. Of u nu structureel thuis werkt of slechts eens in de zoveel tijd, een mensgerichte (thuis)werkplek is een voorwaarde om structureel gezond en comfortabel beeldschermwerk te kunnen verrichten.

## 1. BEGIN EN EINDIG UW DAG OP EEN VASTE TIJD

Houd voor uzelf een vast patroon aan wanneer u begint en stopt met werken, dan krijgt u veel meer gedaan in die uren.

## 2. ZORG VOOR EEN EIGEN WERKPLEK

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

## JOHN VAN HOOFT

John van Hooft, directeur ErgoDirect en BakkerElkhuizen: "Een grote misvatting is dat mensen denken dat ze een betere medewerker zijn als ze altijd beschikbaar zijn voor de baas. Zonder schuldgevoel ontspannen is er niet meer bij." Het altijd aan staan wordt volgens Van Hooft onderschat als veroorzaker van stress, depressie en burn-out. Hij pleit ervoor om de 9 tot 5 mentaliteit weer te omarmen. "Natuurlijk betekent dat niet dat u altijd van 9 tot 5 op kantoor of thuis aan het werk moet zijn en daarbuiten nooit meer uw werkmail mag checken. Maar werkgevers zouden medewerkers moeten aanmoedigen om na acht uur werken uit te loggen en om tussendoor vaker kleine pitstops te nemen. Nemen we te weinig pitstops en bewegen we fysiek én mentaal onvoldoende dan is dat de voedingsbodem voor gezondheidsproblemen. Medewerkers moeten zich zelf meer bewust worden van hun gedrag en na twee uur achter de laptop even in beweging komen. Dat bevordert de gezondheid, productiviteit én creativiteit."

### 3. HET BELANG VAN MENTAAL EN FYSIEK BEWEGEN

Uw 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. Voldoende mentale en fysieke beweging draagt aantoonbaar bij aan deze duurzame prestatieverbetering. De persoonlijke WORK & MOVE coach zorgt voor voldoende afwisseling tussen mentale én fysieke beweging en geconcentreerd beeldschermwerk. Door met enige regelmaat mentale en fysieke beweegmomenten in te lassen, verhoogt u uw productiviteit en blijft u geconcentreerd en energiek. Ook maakt u minder fouten en verbetert de kwaliteit van uw werk.

### 4. WERK MET DE JUISTE ERGONOMISCHE HULPMIDDELEN

Een ergonomische stoel en zit-sta bureau bieden u het juiste comfort en mogelijkheid om af te wisselen tussen staan en zitten. Regelmatig mentaal en fysiek bewegen (ook als u geen zit-sta bureau heeft) tijdens beeldschermwerk zijn voorwaarden om uw werkdag energiek af te sluiten. En zorg ervoor dat als u met een laptop werkt, u gebruik maakt van een externe muis en toetsenbord en een laptopstandaard (arbowet 5.1).

### 5. VERMIJD AFLEIDING

Werken vereist meestal een goede concentratie. Of u nu thuis werkt of op kantoor. Zorg dat potentiële bronnen van afleiding u niet uit die concentratie halen.

Let er onder andere op dat u:

- uw smartphone weglegt tijdens uw werkzaamheden;
- emailmeldingen op uw smartphone, tablet, laptop of desktop helemaal uitzet voor minimale afleiding en maximale concentratie;
- een rustige werkomgeving creëert. Liever geen harde muziek maar zachtjes op de achtergrond;
- regelmatig pitstops neemt om uw time-management op orde te krijgen;
- fris en uitgeslapen bent wanneer u aan uw werkzaamheden begint;
- nieuwsflitsen een tijdje uitzet of negeert.

### 6. MAAK DAGELIJKS EEN LIJSTJE VAN DE DINGEN DIE U WILT DOEN

Begin de dag met een lijstje te maken van wat u die dag wilt gaan doen. Als u niet zeker bent van wat u op een dag wilt doen, dan wordt het heel verleidelijk om maar helemaal niks te doen. Bepaal in elk geval de grotere klussen die u op een dag voor elkaar wilt krijgen. De kleinere taken kunnen dan gedaan worden als de tijd het toestaat.

### 7. BEPERK DE HOEVEELHEID TIJD DIE U AAN EEN BEPAALDE KLUS BESTEEDT

Mensen zijn tegenwoordig snel afgeleid, zeker wanneer u een klus hebt met een behoorlijke uitdaging of juist wanneer die een beetje saai is om te doen. Als u uzelf betrapt op dagdromen, dwing u dan bijvoorbeeld om in blokken van 10 of 15 minuten aan die klus te werken of gebruik de WORK & MOVE coach voor voldoende pitstops en afwisseling. Het feit dat u ergens een eindpunt inbouwt of pitstop neemt, zorgt voor nieuwe energie.

### 8. NEEM VOLDOENDE HERSTELMOMENTEN

Het feit dat u thuis werkt betekent niet dat u geen pitstops moet nemen. Maak even een wandeling, pak een kop koffie, geef even aandacht aan uw huisdier, kijk even het nieuws of neem rustig de tijd voor de lunch. Het belang van pitstops is dat u even uw hoofd leeg kunt maken en uw lichaam in beweging brengt. Maak elk uur een kleine wandeling van 5 tot 10 minuten, u laadt uw fysieke en mentale batterij weer helemaal op. Blijf niet de hele dag zitten op uw werkplek.

### 9. HOUD WERK EN PRIVÉ GESCHIEDEN

Het is essentieel dat u uw werk en privé goed gescheiden houdt. Wanneer u op uw werkplek bent, realiseer u dan dat u daar bent om te werken. Het zal helpen om niet langer te denken "Ik werk thuis", maar in plaats daarvan "Ik ben aan het werk".

'HOUD VOOR UZELF EEN VAST PATROON AAN WANNEER U BEGINT EN STOPT MET WERKEN, DAN KRIJGT U VEEL MEER GEDAAN IN DIE UREN.'