

## Gezond werken vanuit huis

### Afwisseling

[Redacted text]

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]

### Overal een goede werkplek

[Redacted text]

### Werkplek goed instellen

[Redacted text]

### Stoel

Probeer je stoel zo in te stellen dat je voeten ondersteund worden door de grond of een voetenbankje of bijvoorbeeld een pak printerpapier. Je knieën moeten vrijwel op dezelfde hoogte als je heupen zijn. Je bovenbenen moeten comfortabel ondersteund worden door de stoel. Zorg dat het onderste deel van uw rug gesteund wordt door de werving van de rugleuning. Gebruik eventueel een kussentje.

### Werkblad

[Redacted text]

### Beeldscherm

Zet het beeldscherm recht voor je. Veel beeldschermen staan te hoog. Een licht neerwaartse blik verkleint de kans op een slechte houding van de nek en is minder vermoeiend voor de ogen. Plaats de bovenkant van het scherm daarvoor iets onder ooghoogte en kantel het scherm zo dat je loodrecht op het scherm kijkt.

### Muis

[Redacted text]

### Wissel zitten af met staan

[Redacted text]

### Signaleren van beginnende klachten

[Redacted text]

### Sta op en doe een paar oefeningen

[Redacted text]

### Werkdruk

[Redacted text]