

Gezond thuiswerken, hoe doe je dat?

Een paar aandachtspunten op een rijtje

1. Routine

Vraag je af wat je normaal doet en doe hetzelfde thuis. Dus je gewone routine vanaf het moment dat de wekker gaat. Slaap niet langer dan dat je normaal doet.

3. Pauzes

Plan ook je rust en koffie, thee of lunchmomenten in. Spreek af met je collega's die ook thuis zitten dat je contact hebt met elkaar zoals je dat normaal ook zou doen, maar dan nu online. Het is belangrijk om elkaar te "zien". Het communiceert beter als je iemands gezichtsuitdrukking kunt zien. Gebruik hiervoor een online tool zoals bijvoorbeeld GoToMeeting, Pexip, Microsoft Teams of Google Hangouts.

5. Maak het gezellig

Je mist vast de gezelligheid van je collega's. Maak het thuis ook gezellig. Koop een bosje bloemen voor op tafel of spreek dagelijks af om te bellen of FaceTimen met een collega of vriend(in). Zo voorkom je dat je terechtkomt in een sociaal isolement.

7. Stil

Werk kun je thuis lekker geconcentreerd doen. Als je met meer mensen thuis bent, maak je afspraken over geluid en wie waar zit in huis. Doe deuren dicht als dat beter werkt. Is het te stil? Experimenteer dan met wat geluid, zoals muziek of White Noise die bij je past.

2. Plannen

Omdat je geen reistijd hebt, heb je tijd over. Besteed deze tijd aan het plannen van je dag. Maak een overzicht van het werk dat je vandaag kan doen. Houd het simpel. Misschien kun je niet alles doen wat je normaal wel zou doen. Accepteer dat en bedenk alternatieven waar je normaal niet aan toe zou komen. Gebruik de extra tijd die daardoor vrijkomt.

4. Werkplek

Richt je werkplek thuis in. Houd het simpel en zoek een plek waar je goed kunt zitten, staan, lopen en je telefoon en/of laptop kunt gebruiken. Ga niet meteen na aan welke richtlijnen je werkgever op het gebied van thuiswerken moet voldoen. Natuurlijk zijn die er en die zijn ook belangrijk, maar dat geldt voor structureel thuiswerken. Voor nu is het even improviseren met elkaar.

6. Inrichting werkplek

Een standaard keukentafel is voor de meeste mensen te hoog voor kantoorwerk. Hierdoor belast je je nek- en schouderspieren meer dan normaal. Heb je een stoel die niet in hoogte verstelbaar is? Dan kan je er een kussen op leggen waardoor je wat hoger zit en je je schouders beter kunt ontspannen. De richtlijn schrijft voor dat je op een laptop maximaal 2 uur per dag mag werken (op een desktop 6 uur), omdat het scherm aan het toetsenbord vast zit. Dit lokt een belastende werkhouding uit voor met name de nek- en schoudergordel. Gebruik daarom een los toetsenbord en muis en plaats je laptop hoger. Heb je dat niet, dan is het belang van regelmatig pauzeren nog belangrijker. Zit dan maximaal 1 uur aaneengesloten achter je laptop en ga daarna even staan of lopen.

8. Extra tijd

Je zult zien dat je tijd overhoudt. Er zijn minder overleg en spontane contactmomenten dan anders. Je werk is eerder af. Dat geeft meer rust en ruimte voor andere dingen. Maak een wandelingetje buiten, laat de hond uit of doe een powernap. Maar houd je aan je planning en laat je niet te lang afleiden. Gebruik je telefoon en online media gedisciplineerd. Als je merkt dat je dat lastig vindt, leg dan vast in je planning wanneer je naar je telefoon kijkt en zet meldingen op je laptop of telefoon uit of op stil in je werktijden.

10. Goed gesprek

Ben je leidinggevende? Gebruik de extra tijd voor een goed gesprek met je medewerkers. Maak deze tijd waardevol om elkaar beter te leren kennen. Nu kun je het verschil maken met een luisterend oor en inspiratie.

12. Aanpassen

Zie het als een uitdaging om met kinderen thuis te leren en werken. Misschien lukt niet alles, maar wat zeker lukt is dat je elkaar kan laten zien wat je normaal op een dag doet. Jij kan samen met je kind kijken naar opdrachten en lesstof en je kinderen kan je laten zien wat jij normaal doet.

TIP: vraag je kind eens een oplossing te tekenen of een filmpje op te nemen voor een probleem dat jij hebt. Kinderen kunnen hele goede ideeën hebben voor problemen waar jij niet uitkomt. Probeer bepaalde dingen ook (tijdelijk) los te laten. Zoals bijvoorbeeld je werktijden. Misschien moet je die nu wat aanpassen in overleg met je werkgever, omdat je overdag meer tijd kwijt bent met je kinderen en je daardoor iets eerder begint of langer doorgaat.

9. Kinderen

Dit is een goed moment om samen met je kids aan de slag te gaan. Leg uit dat het geen vakantie is ook al zijn de scholen gesloten. Zelf heb je ook geen vakantie en werk je thuis. Vervolgens maak je samen een planning over werk, speel en rustmomenten. Natuurlijk is dit afhankelijk van de leeftijd van je kinderen, welk schooltype en van wat de school op afstand kan doen. Dit is ook een moment van leren delen. Waarschijnlijk is er niet een laptop voor iedereen apart in huis en moet je daar afspraken over maken.

11. Probeer

Thuiswerken heeft grote voordelen, maar is niet voor iedereen geschikt. En thuiswerken in deze omstandigheden is ook wel uniek. Zie het als een kans om iets uit te proberen. Misschien is dit wel jouw start van een andere werkstijl die beter bij jou, je gezin en je keuzes in werk past.

13. Stop op tijd

Als je thuis werkt, bestaat de valkuil dat je maar door blijft gaan. Stop op tijd en zorg dat je de volgende dag weer fris begint. Sporten wordt vaak overgeslagen, maar is juist belangrijk. Het zorgt voor een heldere geest en geeft je nieuwe energie.



vitaal

Van Heuven Goedhartlaan 935
1181 LD Amstelveen
Postbus 707
1180 AS Amstelveen
(020) 8000 557
info@meijersvitaal.nl
meijersvitaal.nl