

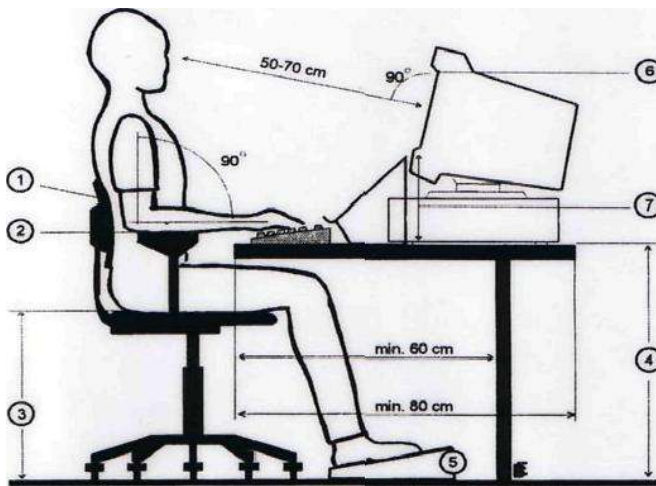


## Revalidatie - advies & training

Web [www.reat.nl](http://www.reat.nl)  
 E-mail [info@reat.nl](mailto:info@reat.nl)  
 Adres Martini van Geffenstraat 48  
 1068 GL Amsterdam

Telefoon (020) 619 45 88  
 (020) 619 22 25  
 Mobiel 06 54 22 61 76

## Richtlijnen voor een verantwoorde werkplek en werkhouding



1. Een goede lendesteun is essentieel
2. Stel de armsteunen in op ellebooghoogte
3. Stel de stoelhoogte zo in dat elleboog, armsteun en toetsenbord zich op één hoogte bevinden
4. Stel, indien mogelijk, de tafelhoogte zo in dat de voeten gemakkelijk op de grond steunen
5. Gebruik een voetensteun indien de tafel niet laag genoeg kan worden geplaatst
6. Plaats de monitor op een aangename hoogte en laat de bovenrand van het beeldscherm niet boven ooghoogte uitkomen
7. Plaats de documenthouder tussen beeldscherm en toetsenbord, zodanig dat de onderrand van het beeldscherm net boven de documenthouder uitsteekt

### ***Variatie en ontspanning; de beste preventie tegen klachten van arm, nek en schouders.***

1. Maak afspraken met uw leidinggevende over een werkklimaat waarin preventie serieus genomen wordt.
2. Las tijdens het werk regelmatig (elk uur) rustmomenten in van 5 à 10 minuten en doe rekoefeningen tijdens de pauzes.
3. Bedien muis en toetsenbord op een ontspannen manier en haal uw handen er geregeld vanaf.
4. Verander regelmatig uw werkhouding en probeer taken zoveel mogelijk af te wisselen.
5. Neem geen koffie, thee of lunchpauze op uw gebruikelijke werkplek.
6. Zet de archiefkast of printer iets verder weg, zodat u op moet staan om iets te pakken.
7. Volg een gezond werktempo, vermijd zoveel mogelijk overmatige en langdurige stress situaties aan het werk.
8. Blijf niet rondlopen met klachten, consulteer uw bedrijfsarts of zoek deskundige hulp ([www.reat.nl](http://www.reat.nl)).
9. Hou ook buiten werktijd rekening met uw werkzaamheden (uren internetten of computer-games kan schadelijk zijn voor uw gezondheid).
10. U bent zelf verantwoordelijk voor uw gezondheid, zorg voor regelmatig voldoende sport of bewegen en ontspanning.



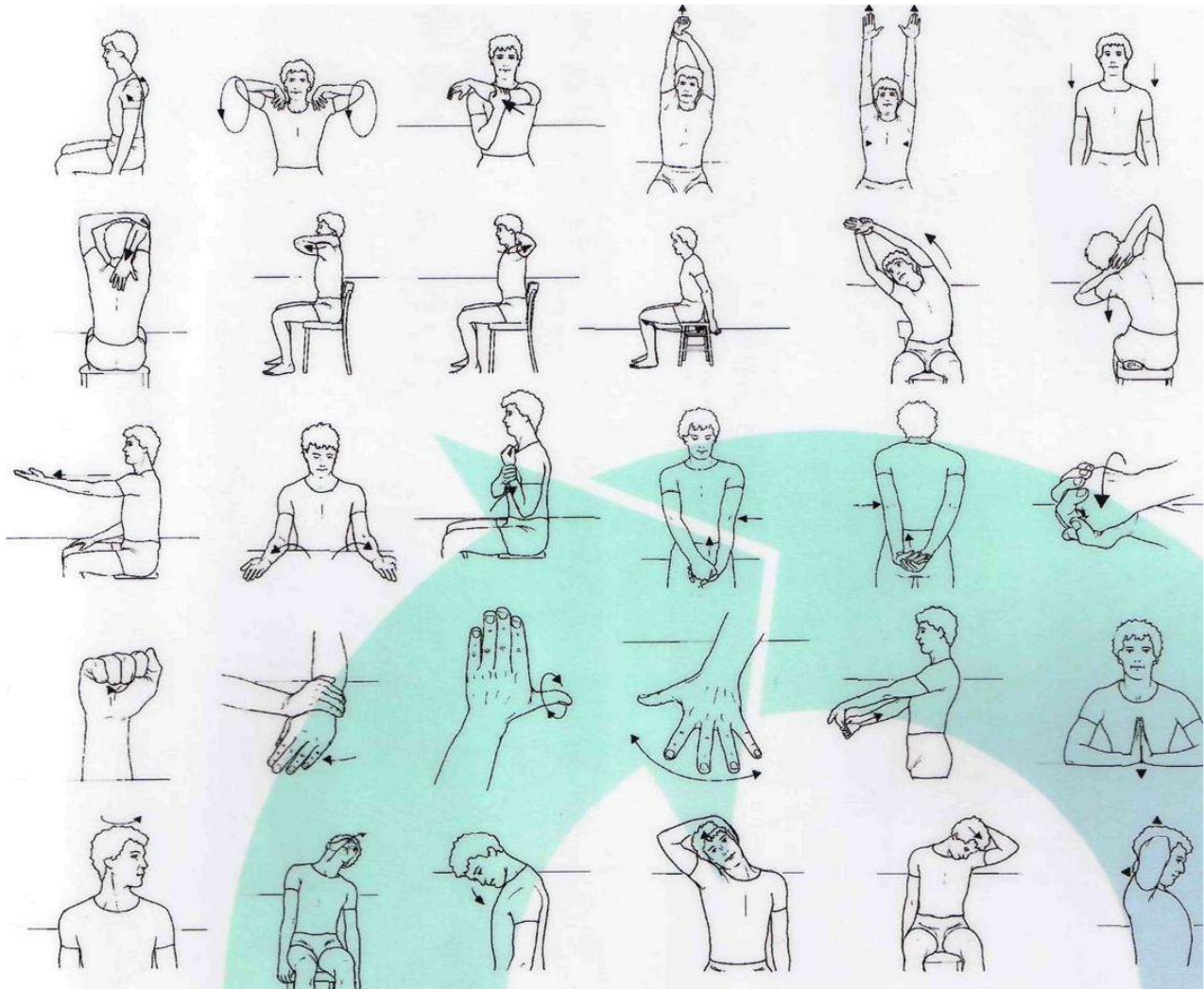
## Revalidatie - advies & training

Web [www.reat.nl](http://www.reat.nl)  
 E-mail [info@reat.nl](mailto:info@reat.nl)  
 Adres Martini van Geffenstraat 48  
 1068 GL Amsterdam

Telefoon (020) 619 45 88  
 (020) 619 22 25  
 Mobiel 06 54 22 61 76

## Gezond beeldschermwerk

Varieer regelmatig en denk aan uw pauze.  
 Probeer taken zoveel mogelijk af te wisselen.  
 Ontspan geregeld bewust uw armen en schouders.  
 Doe elk halfuur twee oefeningen en herhaal die 2-3 keer.  
 Tijdens het spierrekken ademt u rustig door en houdt 5 tellen vast.



- Wandel wat vaker naar collega's in plaats van telefoon of e-mail, een korte lunchwandeling buiten geeft nieuwe energie.
- Drink veel water, het is gezond en u moet vaker naar de WC en zo dwingt u uzelf een korte pauze te nemen.
- Stel de computer zo in, dat u niet alleen met de muis, maar ook met de functietoetsen van het toetsenbord kunt werken.