



Tips voor thuiswerken in coronatijd

Werk thuis, tenzij het niet anders kan. Dat is nodig om de verspreiding van het coronavirus te voorkomen. Thuiswerken vraagt aanpassingsvermogen en aandacht voor lichamelijke en mentale gezondheid.



Lichamelijke gezondheid

Aandacht voor je lichamelijke gezondheid

Een lange tijd zittend werk doen, kan voor lichamelijke klachten zorgen:

- Op de korte termijn: rugpijn, stijve nek, hoofdpijn of pijnlijke schouders.
- Op de lange termijn verhoogt het de kans op: hart- en vaatziekten en depressieve klachten.

Tips voor je lichamelijke houding bij thuiswerken

Je kunt verschillende dingen doen om fysieke klachten tegen te gaan, zoals:

- Zorg als dit mogelijk is voor een rustige werkplek, met een stoel waar je goed op zit.
- Beweeg voldoende gedurende de dag.
- Lichamelijke klachten? Kijk of je stoel en/of werkplek op de goede hoogte staan.
- Als je met een beeldscherm werkt, plaats deze dan iets lager dan op ooghoogte.

Meer tips over thuiswerken vind je op [Rijksoverheid.nl/thuiswerken](https://rijksoverheid.nl/thuiswerken) en [Arboportal.nl](https://arboportal.nl).



Mentale gezondheid

Aandacht voor je mentale gezondheid

Werk je al maanden thuis? Dan heb je mogelijk te maken met:

- Weinig tot geen informele momenten met collega's.
- Lang digitaal vergaderen met weinig pauzes tussendoor.
- Weinig lichaamsbeweging tijdens een werkdag.
- Werk en privé lopen vaker door elkaar.

Praktische tips voor je mentale gezondheid

Dit kun je doen:

- Plan je werkdag.
- Neem regelmatig een korte pauze.
- Beweeg voldoende.
- Ontspan tussen werk door.

Extra tips voor je mentale gezondheid

Zit je niet lekker in je vel vanwege het thuiswerken? Ga in gesprek met bijvoorbeeld:

- Je collega's of leidinggevende.
- Een bedrijfsarts.
- Bedrijfsmaatschappelijk werk.
- Een vertrouwenspersoon.

alleen samen krijgen we
corona onder controle