

8 thuiswerktips

1. Zorg voor een prettige en ergonomische werkplek.
2. Deel je eigen dag in.
3. Begin de dag met het maken van to do lijstje.
4. Las beweegpauzes tussen je werkzaamheden door in.
5. Eet gezond en voldoende tijdens de werkdag.
6. Stel een gezondheidsdoel om tijdens de thuiswerk periode te behalen.
7. Blijf in verbinding met je collega's.
8. Sluit je dag af met een ontspannende activiteit.

Tip 1: Zorg voor een prettige en ergonomische werkplek.

De situatie hoe er thuis gewerkt kan worden is voor iedereen verschillend. De ideale situatie is als je een aparte kamer hebt waar jij kan werken. Heb je dit niet? Zorg dan dat je aan een tafel zit met een stoel. De bank is erg verleidelijk, maar hier kan je beter niet op zitten werken. Probeer in een zo stil mogelijke ruimte te zitten, zet eventueel een muziekje (headset) op. Heb je thuiswerkmiddelen zoals een laptophouder en een los toetsenbord, maak hier dan ook gebruik van. De bovenste rand van je scherm moet op ooghoogte staan. Je schouders moeten afhangen en je ellebogen in een hoek van 90 graden. Zo zit jij het beste achter je scherm.

Tip 2: Deel je eigen dag in.

Nu je thuis aan het werk bent kan je zelf beslissen hoe je je dag in deelt. Begin lekker vroeg zodat je ook weer vroeg klaar bent, of begin wat later en slaap lekker uit. Zorg er hier wel bij dat er regelmaat in zit, zodat je een vast ritme hebt.

Tip 3: Begin de dag met het maken van een to-do lijstje.

Nu je goed achter je scherm zit, is het tijd om je werk voor de dag in te plannen. Pak je taken voor de dag erbij en schrijf deze voor jezelf op. Met welke taken begin je? Probeer de vervelende taken als eerste te doen, dan ben je daar alvast van af. Heb je een hele grote taak, verdeel deze dan voor jezelf in sub-taken zodat er een beetje variatie in je taak blijft. Je kan ook alvast een weekplanning maken. Plan tussen je werktaken door om het 1,5 uur een pauze van 10 minuten in zodat je even wat anders kan doen.

Tip 4: Las beweegpauzes tussen je werkzaamheden door in.

Altijd belangrijk: beweeg voldoende tijdens het werken. Vul de pauze die je om het 1,5 uur houdt in met een activiteit waarbij je beweegt. Doe de was, verschoon je bed, loop een rondje, doe een paar rek en strek oefeningen om je lichaam flexibel te houden. Op deze manier blijft de doorbloeding in je lichaam goed en houd je je productiviteit gedurende dag op peil. Hoe vaker je een beweegpauze in last, hoe beter.

Tip 5: Eet gezond en voldoende tijdens de werkdag.

Pak 4 vaste momenten voor een maaltijd op de dag: ontbijt, lunch, tussenmaaltijd en avondeten. Deze periode is het ideale moment om voor jezelf een gezond voedingspatroon te ontwikkelen. Je kan hiervoor bijvoorbeeld zelf een voedingschema maken. Je hebt verschillende voedingsapps die je hierbij kunnen helpen. Google er maar eens op. Hier kan je het zo simpel of ingewikkeld maken als je zelf wilt. Kijk je alleen naar gezonde producten, of kijk je ook naar de kcal inname en voedingsstoffen. Dat bepaal je helemaal zelf. Wij raden aan om simpel te beginnen en langzaam uit te breiden zodat het makkelijk vol te houden is.

Tip 6: Stel een gezondheidsdoel om tijdens de thuiswerk periode te behalen.

Gebruik deze periode voor jezelf om een gezondheidsdoel voor jezelf te stellen waar je eerder "de tijd niet voor had". Denk hierbij aan doelen op het gebied van voeding, beweging, ontspanning of ontwikkeling. Om hier wat voorbeelden bij te noemen: Verdiep jezelf in gezonde voeding en pas dit toe in je dagelijkse voedingspatroon. Stel een beweegdoel vast per dag en hou jezelf hieraan (home work-out, hardlopen, fietsen, wandelen). Elke dag een meditatie. Doe een thuiscursus, verdiep jezelf in een onderwerp waar je normaal gesproken geen tijd voor hebt maar welke je wel interessant vindt.

Tip 7: Blijf in verbinding met je collega's.

In deze tijden van een sociaal isolement is het belangrijk om op de mogelijke manieren toch in contact te blijven met elkaar. Het is belangrijk om elkaar op de hoogte te houden van wat je aan het doen bent en of je elkaars hulp nodig hebt. Begin de dag bijvoorbeeld met een 10 minuten durende dag-start met je team via teams, zoom of skype.

Tip 8: Sluit je dag af met een ontspannende activiteit.

Doe iets waar jij ontspanning uit haalt. Kook lekker uitgebreid. Doe een home work-out, welke nu in grote getalen aangeboden worden via je sportschool of YouTube. Maak een avondwandeling. Speel een spelletje met je huisgenoten. Ben in ieder geval niet meer bezig met werk, maar maak tijd voor jezelf.