



CONSEIL

# De ergonomie van een beeldschermwerkpost op afstand aanpassen

Beeldschermwerk

Telewerk

Ergonomie

CODE PRODUIT

D27

## Thématique

Preventie van de risico's verbonden met beeldschermwerk bij de werknemer thuis.

## Objectifs

Muskuloskeletale aandoeningen vermijden door advies en aanbevelingen te geven over de aanpassing van de werkpost thuis en/of door op afstand stretchoefeningen voor te stellen.

## Programme

De ergonomoom neemt contact op met de medewerker om een afspraak te maken voor een gesprek via videoconferentie. De ergonomische raadgevingen/adviezen die de werknemer onmiddellijk krijgt, houden verband met de inrichting van zijn werkpost thuis. De behandelde thema's zijn:

- Adviezen voor het aanpassen van de werkpost: afstelling van de bureaustoel, hoogte van de tafel, positie/oriëntatie van het scherm...

- Suggesties voor specifieke aanpassingen - tips en advies om het ontstaan van bepaalde musculoskeletale pijnen te beperken of te vermijden,
- Ergonomische oplossingen in de vorm van materiaal aangepast aan de problemen waarmee telewerkers te maken krijgen (aangepaste muis, kort toetsenbord, andere zithouding...).
- Adviezen over werkhouding en werkorganisatie.
- Uit te voeren stretchoefeningen (die kunnen gebeuren voor meerdere mensen tegelijk in een virtuele sessie)...

Tijdens deze gesprekken is er ook ruimte om andere vragen rond ergonomie te beantwoorden.

## **Méthode**

- De preventieadviseur-ergonoom maakt een telefonische afspraak en voert een gesprek via videoconferentie met de werknemer.
- De werknemer kan vooraf eventueel een foto doorsturen met hoe hij/zij precies geïnstalleerd is bij het werken.
- Mogelijke talen: Frans, Nederlands, Engels.

## **Public**

Elke werknemer die thuis of buiten de door de werkgever voorziene werkruimte telewerkt.