



CONSEIL

# De ergonomie van een beeldschermwerkpost aanpassen

Beeldschermwerk

Telewerk

Ergonomie

CODE PRODUIT

D28

## 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 thuiswerkpost.

## Programme

Onze ergonoom brengt een bezoek aan uw medewerker thuis voor volgende zaken:

- Adviezen voor het aanpassen van de werkpost: afstelling van de bureaustoel, hoogte van de tafel, positie/oriëntatie van het scherm... Sommige aanpassingen gebeuren in de mate van het mogelijke op de dag van het bezoek.
- Suggesties voor specifieke aanpassingen - tips en advies om het ontstaan van bepaalde muskuloskeletale 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, Ook het belang om pauzes in te lassen, recht te staan en te bewegen wordt besproken.
- Ideeën voor mogelijke stretchoefeningen,
- ...

De werknemer krijgt fiches mee ter illustratie en nuttige koppelingen naar filmpjes met uitleg of ter opfrissing.

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

## **Méthode**

- De preventieadviseur-ergonoom maakt een afspraak en gaat naar de werknemer thuis voor een studie van de werkpost.
- Mogelijke talen: Frans, Nederlands, Engels.

## **Public**

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