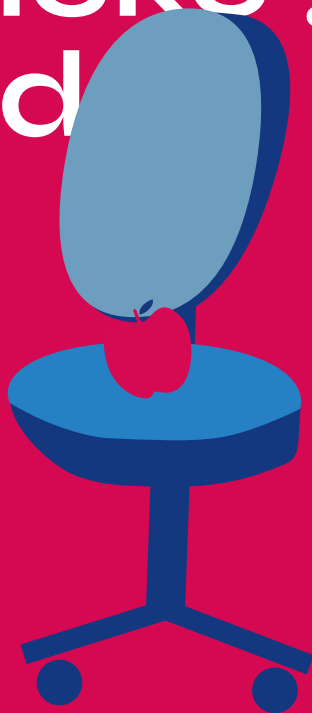


# 8 (Thuis)werken: fysieke gezondheid



Je hebt als werkgever, ook bij de thuiswerkplek, een zorgplicht voor:

- Een gezonde en veilige werkplek;
- Een inrichting van de werkplek die aan de persoonlijke eigenschappen van de werknemer is aangepast.

Dit betekent dat je als werkgever ervoor dient te zorgen dat je werknemer de beschikking heeft over een ergonomisch verantwoorde werkplek.



## **BELANGRIJK OM TE DOEN:**

### **Informeer werknemers**

Vertel werknemers hoe zij hun werkplek goed kunnen inrichten. Belangrijk is een goede positie van het beeldscherm, het op elkaar afstemmen van de stoel- en tafelhoogte zodat de armen een ontspannen houding aan kunnen nemen, de muis dichtbij het lichaam plaatsen en de stoel zo instellen dat voeten, bovenbenen en onderrug goed worden ondersteund.

### **Werkplek checken**

Als onderdeel van de wettelijk voorgeschreven RI&E dien je als werkgever de thuiswerkplekken te onderzoeken. Dat kan op verschillende manieren, waaronder het beoordelen van de thuiswerkplek door de werknemer zelf, bijvoorbeeld aan de hand van een checklist. De beoordeling zal de werknemer aan de werkgever verstrekken.

Vindt de werknemer het lastig om zijn werkplek zelf te checken of zijn er beginnende klachten? Vraag de werknemer dan eens om foto's van zijn werkplek te laten maken, van voor, zij en achteraanzicht met de werknemer achter zijn bureau. Of schakel deskundige ondersteuning in.

### **Ga in overleg over benodigde middelen**

Bespreek met je werknemers, naar aanleiding van de ingevulde checklist, wat er redelijkerwijs noodzakelijk is zodat zij hun werkzaamheden veilig kunnen uitoefenen. De kosten van de (basis)middelen waar de werknemer nog niet over beschikt, komen voor rekening van de werkgever.

## Handige tools voor de inrichting van de werkplek

Hieronder vind je tools die je kunt gebruiken richting je werknemers:

- Infographic [Vitaal thuiswerken en de werkplek inrichten](#);
- Checklist [Beter achter je beeldscherm en het beeldscherm](#);
- Video [Werkplek inrichten \(basis\)](#);
- Meer informatie over gezond beeldschermwerk vind je in de [Arbocatalogus Sport](#) en op Arboportaal [Het beeldscherm](#).



## Handige tools voor het checken van de werkplek

Hieronder vind je tools die je kunt gebruiken richting je werknemers:

- Online in te vullen checklist [Check je beeldschermwerkplek thuis](#);
- Video [Thuiswerkplek](#).

### Tip:

Leg de resultaten en de eventueel geadviseerde maatregelen die voortkomen uit het thuiswerkplek onderzoek vast. Als de werkplek niet (voldoende) voldoet, leg dan duidelijk vast hoe en wanneer de werkplek wel aan de gestelde eisen voldoet en wie waarvoor actie onderneemt.

## Het Arbeidsomstandighedenbesluit

geeft aan dat de thuiswerkplek ergonomisch verantwoord dient te zijn. De werkgever vergoedt / verstrekt / stelt ter beschikking (onder andere) de volgende middelen, als die voor het thuiswerk nodig zijn en als de werknemer daarover nog niet beschikt:

- Een desktop/ laptop;
- Een muis, eventueel een apart toetsenbord;
- Een mobiele telefoon;
- Een ergonomische bureaustoel;
- Een bureau / werktafel op de juiste hoogte voor de werknemer;
- Werkplekverlichting (bureaulamp met of zonder vloerstandaard);
- Overige kosten die direct in verband staan met de aankoop van arbo middelen, zoals bijvoorbeeld aflever- en montagekosten.

Eventueel: een docking station, een laptopverhoger, een apart beeldscherm en, indien noodzakelijk, een printer of een tweede beeldscherm.

### Tips:

- Als de werknemer zelf reeds beschikt over een ergonomisch verantwoorde werkplek, dan hoeft je als werkgever daaraan niet bij te dragen;
- Je kunt meubilair en hulpmiddelen die op kantoor aanwezig zijn tijdelijk ter beschikking stellen aan je werknemer om een ergonomisch verantwoorde thuiswerkplek te mogelijk te maken.

## Houd vinger aan de pols.

Vraag werknemers regelmatig hoe het thuiswerken fysiek en mentaal gaat.

### Kennisbank HC Health

Werknemers kunnen preventief en bij lichte fysieke klachten gebruik maken van deze gratis kennisbank van [HC Health](#) of schakel fysiotherapie in.

## Bevorder pauzes en afwisseling.

Om beeldschermwerk fysiek goed vol te houden is het belangrijk om regelmatig pauzes te nemen en veel af te wisselen in werktaken, werkhouding en werkplek. Adviseer je werknemers bijvoorbeeld een timer te gebruiken om zichzelf aan korte pauzes te herinneren. Andere tips zijn: zet geen thermosflessen koffie/thee bij je werkplek maar ren een rondje om je huis voor elk volgend kopje, en doe overleg niet altijd zittend met beeld maar ga tijdens overleg staan of lopen.

## Bevorder beweging

Er is veel mogelijk om beweging van je werknemers tijdens thuiswerken te stimuleren. Denk aan lunchwandelingen (zelfstandig, in duo's of via telefoon in contact), uitwisselen van elkaars sportieve prestaties, etc.

## Dialoog

Agendeer het onderwerp 'thuiswerken', naast de informele gesprekken, standaard in de bestaande gesprekscyclus (plannings-, functionerings-, en beoordelingsgesprek).

## Verdieping, tools en tips

Zorgplicht van de werkgever bij thuiswerken

- [Infographic met de zorgplicht van de werkgever bij thuiswerken door CNV](#);
- [De thuiswerkschijf van vijf van het Nationaal Platform Duurzame Inzetbaarheid](#).

### Thuiswerkbeleid

- [Aandachtspunten thuiswerkbeleid](#), door PW Actueel;
- [Paragraaf 3 Thuiswerkbeleid en thuiswerkovereenkomst, Werkgevers in de Sport](#);
- [Paragraaf 3 Voorbeeld thuiswerkovereenkomst, Werkgevers in de Sport](#).

### Onkosten en vergoedingen

- [Paragraaf 4 Tips en aandachtspunten voor werkgevers, Werkgevers in de Sport](#).

### Juridische vragen over thuiswerken

- [Paragraaf 5 Juridische vragen over thuiswerken voor werkgevers, Werkgevers in de Sport](#).

### Informatie voor werknemers

- [Rechten, plichten en praktische tips voor werknemers](#).



# Inrichting kantoorwerkplek

Steeds meer werknemers doen beeldschermwerk. Ook deze werkplek moet aan verschillende eisen voldoen. Zo zijn er NEN-normen voor de oppervlakte van de werkplek, het binnenklimaat en de ventilatie. Houd voor een prettige werkplek ook rekening met tocht en hinderlijk geluid.

**Klimaat**  
Volgens NEN-EN-ISO 7730

Bij onvoldoende daglicht:  
3000 – 6000 lumen kunstlicht

Geluid is hinderlijk boven de 45 dB, (pratende collega's, airco of printers)

Planten zuiveren de lucht en bevorderen de stemming

Geluidsdemping via akoestische plafonds, tapijt, geïsoleerde wanden en vitrages

Vergader ruimte 6+ mensen:  
2 m<sup>2</sup> per persoon

Vergader-ruimte

**Ventilatie (NEN-1087)**  
Voorkom tocht (luchtsnelheid boven 0,15 m/s)

+1 m<sup>2</sup> vrijstaande kast + 0,5 m<sup>2</sup> ladekast

**Minimale afstanden**

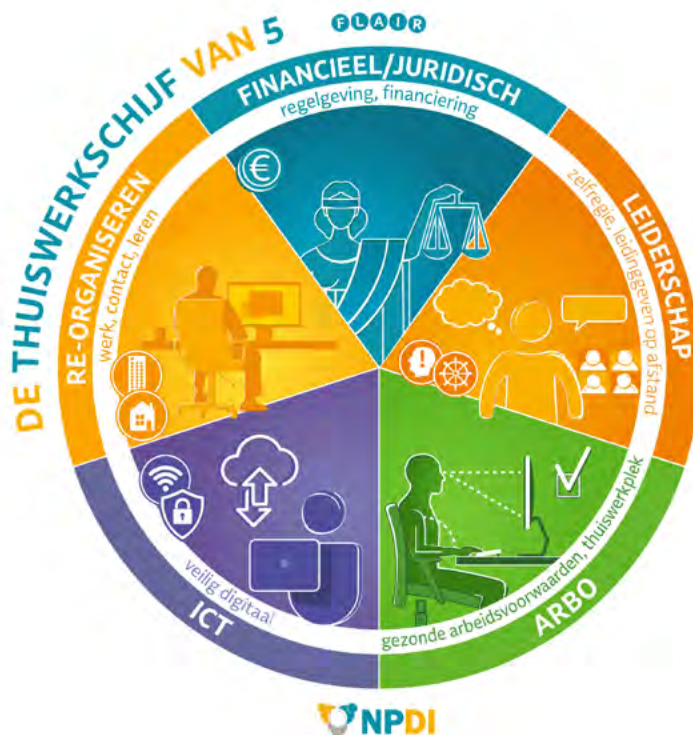
- 90 cm tussen wand en werkplek
- 120 cm tussen wand en meer werkplekken
- 180 cm tussen werkplek en kast van een ander

+1 m<sup>2</sup> werkplek met lcd-scherm

bezet  
Fred

**Oppervlakte werkplek (NEN-1824)**  
Minimumoppervlakte van één kantoorplek: 4,0 m<sup>2</sup>  
Daarbij optellen:

Lcd-scherm	1,0 m <sup>2</sup>
Ladenkast	0,5 m <sup>2</sup>
Vrijstaande kast	1,0 m <sup>2</sup>





# 9 Psychosociale arbeidsbelasting: mentale gezondheid

Psychosociale arbeidsbelasting gaat over werkdruk, agressie, pesten, discriminatie en seksuele intimidatie. Beleidsmatig onderscheidt de Inspectie SZW hierbij drie onderdelen: werkdruk, agressie door derden (zoals klanten, bezoekers en toeschouwers) en ongewenste omgangsvormen door werknemers onderling. Sinds corona is daar een extra thema bijgekomen: ook (veel) thuiswerken is voor de mentale gezondheid een risico.

## 9.1 MENTALE GEZONDHEID

Thuiswerken kan zowel positieve als negatieve effecten hebben op de mentale gezondheid van werknemers. De ene werknemer kan zich thuis beter concentreren dan op kantoor, de andere werknemer ervaart bij (veel) thuiswerken juist een disbalans tussen werk en privé, demotivatie of eenzaamheid. Ook rondom de mentale gezondheid heb je als werkgever een zorgplicht voor je werknemers die (veel) thuiswerken.



### BELANGRIJK OM TE DOEN:

- Breng als werkgever de **risico's** omtrent **werkdruk** in kaart:
  - o In de (in)formele gesprekken met de individuele werknemer;
  - o Met de medezeggenschap.

#### • Let op signalen

Zorg ervoor dat werknemers en leidinggevenden stress-signalen bij zichzelf en elkaar kunnen herkennen en weten waar ze dan terecht kunnen. Je kunt hiervoor de [Checklist signalen van werkdruk en werkplezier gebruiken](#) van het A en O Fonds Gemeenten.

- Zorg als leidinggevenden voor regelmatig contact met werknemers over **werkplezier en werkstress**;
- Zorg in samenspraak met de werknemer die problemen ervaart door het vele thuiswerken voor **adequate oplossingen** zoals:
  - o Extra begeleiding in werk;
  - o Aanschaffen van extra voorzieningen;
  - o Mentale ondersteuning (door een externe partij).
- **Besteed aandacht aan wat er goed gaat**  
Juist nu is het belangrijk om oog te hebben voor wat wél lukt. Werkplezier krijgen werknemers vaak vanuit verbinding, zingeving, competenties en prestaties, autonomie en persoonlijke ontwikkeling. Welke energiegevers ervaren werknemers tijdens het thuiswerken? Welke energiegevers hadden ze daarvoor en hoe kun je voor 'vervanging' daarvan zorgen?
- **Organiseer sociale momenten**  
Ook op afstand kan je van alles organiseren. Een wandelvergadering op 1,5 m. afstand bijvoorbeeld. Minder leuk dan als je écht bij elkaar bent, maar als dat niet mogelijk is, kan het wel goed en prettig genoeg zijn.