

Thuiswerken

voor je baan of voor school

Vaste werkplek

- Kies jouw eigen werkplek

Zitten en zithouding

- Ga actief rechtop zitten
- Gebruik als het kan een stoel die je kan afstellen
- Misschien stand werken

Laptop of tablet

- Voor kort gebruik
- Gebruik als het kan een PC
- Scherm op ooghoogte
- Gebruik een steun of standaard voor je scherm

Dagindeling pauzes

- Blijf je routine aanhouden
- Plan je pauzes
- Ongeveer ieder uur een pauze
- Beweeg genoeg
 - minstens 60 minuten per dag

Volhouden

Klachten?

Lukt volhouden niet of heb je klachten in je lichaam, je nek, je rug. Neem contact op met de oefentherapeut.

www.oefentherapiewierden.nl

Slaap je slecht?

Neem dan contact op met de oefentherapeut.

www.oefentherapiewierden.nl

Slapen = herstellen

- Zorg voor een gezonde nachtrust
- Slaap zonder telefoon of tablet
- Slaap het liefst 8 uur
- Dat is goed voor je geheugen!