

## Thuis werkplekadvies



### Is jouw thuiswerkplek efficiënt en ergonomisch ingericht?

Op dit moment werken er veel mensen vanuit huis op een geïmproviseerde thuiswerkplek. Het is belangrijk dat deze werkplek goed is afgesteld om lichamelijke klachten te voorkomen of te verhelpen. Weet jij waaraan een efficiënte en gezonde werkomgeving zou moeten voldoen?

Neem contact op via [werkplek@activeliving.nl](mailto:werkplek@activeliving.nl)

#### Tips:



Zorg ervoor dat je iedere 45 minuten even 1 a 2 minuten opstaat en beweegt. Dit is bevorderlijk voor de bloedsomloop en de concentratie. Meer tips? Stuur een e-mail naar [werkplek@activeliving.nl](mailto:werkplek@activeliving.nl) en ga in gesprek met de werkadviseur!



Maak het bewegen laagdrempelig. Zit je op de stoel? Strek je benen uit en draai rondjes met je enkel. Til je been op en houdt deze 5 seconden op zijn plek. Maak een aantal squats en je bent weer klaar om te gaan!