

# 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.oefentherapie.nl](http://www.oefentherapie.nl)

### Slaap je slecht?

Neem dan contact op met de Slaapoeftentherapeut.

[www.slaapoeftentherapie.nl](http://www.slaapoeftentherapie.nl)

## Slapen = herstellen

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