

GEZOND EN VITAAL THUISWERKEN

Praktische checklist met handvatten en handige tips



Voorkom uitval door thuiswerken

Veel werknemers ervaren de voordelen van thuiswerken. Zoals minder reistijd en meer ruimte om het werk te regelen op een manier die iemand zelf prettig vindt. Maar het thuiswerken brengt ook risico's met zich mee. Denk bijvoorbeeld aan fysieke klachten door te lang in dezelfde of verkeerde houding te zitten.

Als werkgever heeft u een zorgplicht voor uw werknemers. Die geldt ook voor de thuiswerkplek. Met deze checklist ziet u of u er alles aan doet om uw werknemers gezond en vitaal te laten thuiswerken. En zo niet, wat u hieraan kunt doen. Zo kunt u verzuim voorkomen. Klik op de links voor meer informatie.

Wat uw werknemers zelf kunnen doen

Goed instellen van de thuiswerkplek met [deze tips](#).

Zorgen voor een dagelijkse werkdagroutine voor een goede [werk-privébalans](#).

Duidelijke afspraken maken over de bereikbaarheid, beschikbaarheid en resultaten.

Zorgen voor een goede leefstijl met voldoende beweging en [gezonde voeding](#).

Wat u direct voor uw medewerkers kunt doen

Denk aan uw manier van leidinggeven. U kunt daarvoor [deze tips](#) gebruiken.

Kijk of u materiaal kunt uitlenen voor een ergonomische werkplek zoals bureaustoel, beeldscherm, externe muis of toetsenbord.

Blijf verbonden met uw medewerkers en bespreek regelmatig ook hoe het mentaal met hen gaat.

Bied preventief de [online workshop Gezond thuiswerken](#) aan.

Bied voor alleen een preventieve controle de [online thuiswerkplek-check](#) voor beeldschermwerk aan voor het optimaal inrichten van de thuiswerkplek. Heeft een werknemer fysieke klachten? Dan is een [werkplekonderzoek](#) nodig.

In onze gids [Eerste hulp bij thuiswerken](#) vindt u nog meer tips en handvatten die u kunt delen met uw werknemers.

Wat u aanvullend kunt doen

Controleer uw [Risico-inventarisatie en –evaluatie \(RI&E\)](#) op de risico's rond thuiswerken.

[Mijn preventie-expert van ArboNed](#) kan u hierbij helpen.

Check hoe uw bedrijf ervoor staat op het gebied van gezondheid en vitaliteit met een [Preventief medisch onderzoek \(PMO\)](#) met eventueel de aanvullende thuiswerkmodule.

Laat u praktisch ondersteunen door een expert. Dat kan snel en simpel met [Mijn vitaliteitsexpert](#) rond gezondheid en vitaliteit of met [Mijn organisatie-expert](#) op het gebied van organisatievraagstukken zoals werkdruk en stress.

Meer weten?

arbo ned.nl/thuiswerken

ArboNed

Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.