

# GEZOND EN VITAAL THUISWERKEN

Praktische checklist met handvatten en handige tips



## Voorkom uitval door thuiswerken

Veel mensen werken al maandenlang dagelijks vanuit huis. Dit is een uitzonderlijke situatie die nog lange tijd kan duren. Voor kantoormedewerkers zal [thuiswerken](#) de norm blijven. Dit zorgt voor ergonomische uitdagingen, zoals nek- en schouderklachten, maar ook psychisch is er een zorgelijk effect te zien. Als werkgever heeft u een zorgplicht voor uw werknemers, ook als zij (verplicht) thuiswerken.

Met deze checklist ziet u direct of u er alles aan doet om uw werknemers gezond en vitaal thuis te laten werken. Hoe meer vinkjes u zet, hoe meer uitval door thuiswerken u voorkomt. 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 routine van een werkdag 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 naast werkinhoudelijke aspecten ook het mentale aspect.

Wijs werknemers die mentaal extra druk voelen op [MijnCoachlijn](#), exclusief voor werknemers van ArboNed-klanten.

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

Bied voor alleen een preventieve controle de preventieve [online thuiswerkplek-check](#) voor beeldschermwerk aan voor het optimaal inrichten van de thuiswerkplek. Heeft een werknemer fysieke klachten? Dan is de check niet geschikt, maar 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. Ook het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) ziet de zorgelijke stijging van klachten door thuiswerken.

Daarom gaat de Inspectie SZW vaker de RI&E opvragen en controleren op dit punt. [Mijn preventie-expert](#) kan u hierbij helpen vanaf € 310.

Check hoe uw bedrijf ervoor staat qua gezondheid met een [Preventief medisch onderzoek \(PMO\)](#) met eventueel de aanvullende thuiswerkmodule.

Ben op de hoogte van de situatie van uw medewerkers die (deels) thuiswerken. Onze [Thuiswerkmonitor](#) helpt u daarbij en zorgt dat u op tijd signaleert als het dreigt fout te gaan.

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](https://arbo.ned.nl/thuiswerken)

**ArboNed**

Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.