

## DÉ CHECK VOOR JOUW ONLINE THUISWERKPLEK!

Hoe richt je een thuiswerkplek zo goed mogelijk in? Waar in huis kan je het beste werken? Hoe voorkom je fysieke en mentale klachten? Hoe houd je dit vol?

### Online advies over jouw thuiswerkplek

Voor alle thuiswerkers biedt Workkit een check voor de online (thuis)werkplek aan. In een video-afspraak screent een expert de thuiswerkplek, de werkomstandigheden en worden direct praktische tips gegeven om veilig thuis te kunnen werken.

### Praktische check

Onze (bedrijfs-) fysiotherapeuten zijn in staat fysieke klachten te screenen, de oorzaak te herkennen en direct advies te geven in relatie tot houding, werkwijze en fysieke ongemakken. De thuiswerkplek-check kijkt echter verder dan alleen de recente fysieke ergonomische richtlijnen. Het aanpassen van de zithouding of instellingen van het scherm zijn belangrijk, maar de werkwijze, dagplanning en regelmatige ontspanning zijn nog veel belangrijker.

### Duidelijk advies

Wat we je tijdens de online sessie adviseren, wordt ook nog eens per e-mail teruggekoppeld. Zo kan alles nog eens rustig nagelezen worden.

### Meer Informatie

Duur: circa half uur inclusief rapportage  
Locatie: vanuit huis van de medewerker  
Kosten: € 59,95

De online check vindt plaats middels video-bellen. Het gebruik van een smartphone, laptop of computer met camera is dus noodzakelijk.

#### WAAR KIJKEN WIJ NAAR;

- Werkplek: Stoel | Bureau | Beeldscherm(en)
- Toetsenbord | Muis | Extra's
- Werkhouding: Zitten | Staàn | Afwisseling
- Werkdruk: Regelmogelijkheden | Pieken | Dalen
- Werkomgeving: Verlichting | Geluid
- Binnenklimaat | Orde & Netheid
- Werktijden: Pauzes
- Workout: Beweging en ontspanning

Heb je interesse in een online (thuis)werkplek-check? Informeer bij je leidinggevende of HR adviseur of je hiervan gebruik kunt maken en neem contact met Workkit op!

Mail [info@workkit.nl](mailto:info@workkit.nl) of bel 06 26428769