

Thuiswerken tijdens de coronacrisis: hoe doe je dat op een goede manier? 8 Tips en Trics vanuit het Zorgexpertiseteam.

1. Zorg zelf voor een arbo-proof werkhouding.

Het risico bestaat namelijk dat je in 'relaxte' houding gaat zitten thuis, wat later zorgt voor nek-, schouders- en rugproblemen.



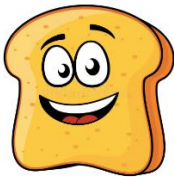
2. Houd een strakke werkdiscipline, sta op tijd op.

Het is erg verleidelijk om lekker in je pyjama te blijven zitten of om 'even snel' te poetsen, de was te doen enz. Plan hier heel bewust pauzes voor in, zo houd je je aan je ritme!



3. Vergeet niet te ontbijten

Een goed ontbijt geeft je namelijk energie. Klinkt logisch, maar dit schiet er vaak bij in als je thuis bent.



4. Ontwikkel routine

Hoe de samenstelling van je dag eruit ziet en met welke taken je dag begint, heeft invloed op je productiviteit. Ontwikkel daarom routines om op schema te blijven.



5. Plan pauzes en zorg voor lunch.

Op deze manier voorkom je dat je afgeleid wordt, maar ook afleiding krijgt tussen het werken door om je hoofd te legen. Verander ook van omgeving (indien mogelijk) tijdens de pauze.



6. Stop op tijd.

Het gevaar bestaat namelijk dat je te lang doorwerkt thuis. Hou je aan de vooraf vastgestelde uren en begin de volgende dag fit.



7. Slimme communicatie

Je ziet je collega's ineens een stuk minder, maar dit betekent niet dat er geen contact meer hoeft te zijn. Bij voorkeur een videocall, zodat je ook de non-verbale communicatie meekrijgt (ben jij even blij dat je niet meer in je pyjama zit 😊)



8. Tips voor kinderen (of partners)

Maak een duidelijk schema, zo weet iedereen waar die aan toe is!

SCHEMA THUISONDERWIJS							
DAGSCHEMA EN WEEKPLANNING							
	MA	DI	WO	DO	VRIJ	ZAT	ZON
OCHTEND							
ACTIVITEIT							
SCHOOL							
CREATIEF							
LUNCH							
MIDDAG	MA	DI	WO	DO	VRIJ	ZAT	ZON
EVEN ALLEEN							
SCHOOL							
ACTIVITEIT							
CHILL							