

Als u om uw werk te kunnen doen een laptop nodig hebt, dan moet uw werkgever dit voor u regelen. Uw werkgever is er verantwoordelijk voor dat u uw werk kunt doen. Bespreek dit dus met uw werkgever.

Door de snelle ontwikkelingen, kun u niet van uw werkgever verwachten dat hij meteen voor iedereen een goede thuiswerkplek regelt met een goede bureaustoel, losse muis en toetsenbord. Daarom wat tips om klachten zoveel mogelijk te voorkomen:

- Gebruik een losse muis en toetsenbord als u die thuis hebt. Sluit deze aan op uw laptop.
- Zet uw laptop op een dik boek of pak printerpapier, zodat het beeldscherm wat hoger komt te staan en u uw nek minder belast (alleen als u een losse muis en toetsenbord hebt).
- Neem regelmatig even pauze en probeer taken af te wisselen.
- Wissel u houding regelmatig af, sta af en toe op. Bellen kan vaak ook staand in plaats van zittend.
- Probeer mogelijke verblinding en hinderlijke reflecties op het beeldscherm te vermijden.