

Hoe creëer je een productieve thuiswerkplek?

[Volledige artikel >](#)

Monitor

Van werken op alleen een laptop wordt niemand blij. Zorg daarom dat je minimaal een monitor tot je beschikking hebt, idealiter twee. Zorg dat dit hoge resolutie monitoren zijn. Een lage resolutie zorgt op lange termijn voor vermoeide ogen. Wanneer jouw monitor een hoge resolutie aankan, zorg dat de computer deze resolutie ook ondersteunt, anders zal je alsnog met een lage resolutie moeten werken. De hoogte van de monitor is ideaal wanneer je rechtop zit en recht vooruitkijkt, en jouw ogen zich op de hoogte van 25% à 30% onder de bovenkant van de monitor bevinden. Daarom is een in hoogte verstelbare monitor een vereiste.

Stoel

Naast het hebben van een goede monitor, bureau en computer is een goede stoel niet onbelangrijk. Veel doorsnee stoelen zijn ongeschikt voor de juiste houding tijdens het werk. Zorg dat je een bureaustoel hebt waarbij je een lendensteun hebt voor jouw onderrug, instelbare kantelhoek en verstelbare armlenningen.

Bureau

Deze is idealiter 74 centimeter hoog, dit verschilt dit per persoon en is afhankelijk van de lengte. De ideale hoogte voor jouw bureau kan je testen door rechtop te zitten en jouw armen parallel te houden met de vloer. Wanneer je niet jouw polsen naar beneden of naar boven hoeft te buigen, dan is dit de correcte au hoogte. Wanneer je ze wel moet buigen, kan dit op lange termijn zorgen voor schade.



Verlichting

Iets waar niet iedereen over nadenkt bij het inrichten van de thuiswerkplek, is de belichting. Een plafondlamp zorgt voor een goed verdeelde verlichting van de thuiswerkplek. Indirect licht van een raam achter of naast het bureau kan zorgen voor schittering op het beeldscherm en overbelichting wanneer je in een videogesprek zit. Natuurlijk licht is prettig, maar voorkom overbelichting door gordijnen of jaloezieën.

Headset

Wanneer jouw thuiswerkplek zich in een gedeelde ruimte bevindt, is het aan te raden om een headset te gebruiken. Dit komt goed van pas wanneer je in videogesprek zit, zodat je minder last hebt van omgevingsgeluid.

Internetsnelheid

Wanneer je thuis efficiënt wilt werken is een goede internetverbinding een vereiste. 50Mbps is het minimum, zeker als je thuis niet de enige bent die gebruik maakt van de internetverbinding. Een draadloze verbinding is niet verkeerd, maar een internetverbinding met een ethernetkabel zorgt voor het beste resultaat.

Docking station

Wanneer je jouw laptop aan jouw monitor hebt gekoppeld, kan een docking station de werkervaring prettiger maken. Hierdoor zijn beide schermen ongeveer op dezelfde hoogte, wat prettiger werkt. Ook is het aan te raden om een extern toetsenbord en muis aan te schaffen, wanneer jouw laptop aan je monitor of docking station gekoppeld is.

Privé en werk gescheiden

De ideale thuiswerkplek bevindt zich in een aparte ruimte in het huis, die neutraal maar zakelijk is ingericht. Door het gebruiken van een aparte ruimte voor de thuiswerkplek hou je privé en werk gescheiden. Is dit niet mogelijk, probeer dan een plek in huis te vinden waar je alsnog afgezonderd bent van de rest van het huishouden. Zodat jij geconcentreerd kan werken en productief kan werken.