

# Gezond thuis studeren

*Hoe richt je je studeerplek thuis het beste in, ook als je over beperkte middelen beschikt?*

## ▶ Zo ga je om met daglicht

Bij voorkeur ga je op een plek zitten met het raam achter of naast je. Het is vermoeiend om in het daglicht te kijken.

## ▶ Verhoog je stoel

Als je geen kantoorstoel hebt, probeer dan op andere manieren je stoel wat te verhogen.

Doel is: de onderarmen op tafel, zonder dat je jouw schouders hoeft op te trekken.

## ▶ Extra tools gebruik je zo

Als het kan, gebruik dan een apart toetsenbord en beeldscherm. De bovenrand van het scherm moet iets onder ooghoogte komen.

Of plaats de laptop op een verhoging (bijvoorbeeld een stapel boeken). Dit in verband met de houding van de nek en het voorkomen van het uitdrogen van de ogen.

## ▶ Let op schouder- en nekspieren

Heb je geen apart toetsenbord, let er dan extra op dat je jouw schouder- en nekspieren ontspant en dat je vaak beweegt.

## ▶ Denk aan je zithouding

Leg het toetsenbord iets verder weg, zo steunen jouw armen goed op tafel. Zit met rechte rug en voorkom voorover hangen.

De steuntjes/pootjes van het toetsenbord moeten zijn ingeklapt, dit verlaagt de pols- en onderarmbelasting tijdens het typen.

## ▶ Beweeg tussendoor

Wissel het zitten ieder half uur af met bewegen: schenk wat te drinken in, loop rond (bijvoorbeeld tijdens het bellen) of doe wat rek- en strekoefeningen. Gebruik eventueel pauzesoftware, zoals **Workrave**.

## ▶ Handsfree bellen

Als je veel moet bellen, is het prettig om de handen vrij te hebben. Gebruik oortjes/ koptelefoon of de speakerfunctie.

## ▶ Neem pauzes

Neem tijd voor pauzes, lunch niet achter je beeldscherm. Ga bijvoorbeeld een stukje buiten wandelen.

