Inspiratie voor sociale media & intranet

Tips voor gezond thuiswerk in coronatijden

Overgenomen van Logo Midden-West-Vlaanderen vzw - Mandellaan 101 8800 Roeselare
info@logomiddenwvl.be

Door de uitbraak van het coronavirus, moeten we allemaal maximaal thuiswerken. En dat is niet voor iedereen zo vanzelfsprekend. Thuiswerken vraagt een andere manier van werken. De sfeer en de collega's vallen weg, net als de structuur. Bovendien steken ongezonde gewoontes mogelijk ook de kop op.

Ondersteun je medewerkers met volgende berichten en tips om gezond thuis te werken. Deel ze via intranet of via sociale media of neem ze op in je nieuwsbrief naar medewerkers.

Werkruimte

1. Zorg voor een goede werkruimte

Kies voor een afzonderlijke ruimte zonder afleiding. Ben je klaar met werken? Dan kan je de deur letterlijk sluiten. Zo behoud je de balans tussen privé en werk beter.

2. Licht en lucht maken je productiever

Een werkruimte met een raam is een goed idee, net zoals regelmatig verluchten.

Beweging en sedentair gedrag

1. Sta ook thuis om het half uur even recht.

Als je elk half uur rechtstaat, voel je je minder moe, zit je beter in je vel en word je productiever.

2. Een opkikker nodig? Doe een bewegingstussendoortje

Op zoek naar inspiratie? Neem hier een kijkje.

https://www.gezondleven.be/settings/gezond-werken/meer-bewegen-op-het-werk/wat-is-een-bewegingsbeleid-op-het-werk/omgevingsinterventies/bewegingstussendoortjes

3. Wisselwerken? Dat is om het half uur even rechtstaan

4. Moet je bellen? Strek de beentjes

Wandel even rond terwijl je met je collega aan de lijn hangt.

5. #KEEPMOVING

Toon je goede hart, maak een statement: neem deel aan Keep Moving. Beweeg niet alleen voor jezelf, maar ook voor onze zorgverleners.

https://platform.keepmoving.eu/nl/dashboard

6. Doe de bewegingstest

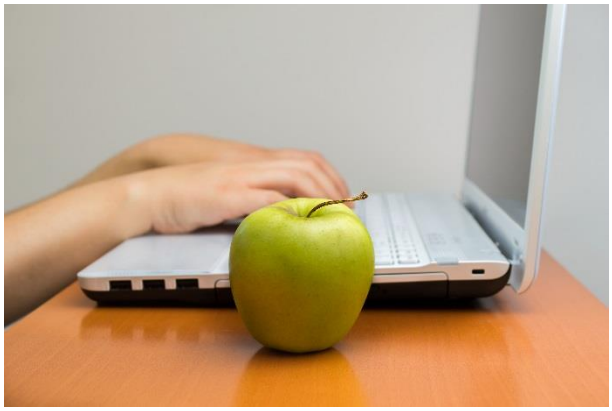
Ontdek welk dier in jou schuilt in deze coronatijden. https://mijn.gezondleven.be/bewegingstest

Gezonde voeding

1. Kies voor gezonde tussendoortjes

Klein hongertje? Kies dan voor een gezond tussendoortje. Een stuk fruit, een handje noten of hapklare groentesnacks zoals kerstomaten of worteltjes.

https://www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd/gezond-tussendoortje

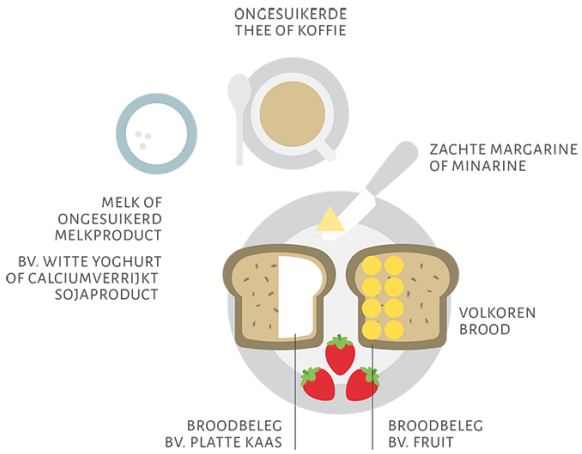


2. Drink genoeg water

Dorst? Kies zoveel mogelijk voor water en wissel af met koffie of thee zonder suiker of water met een smaakje. Ga voor 8 glazen water per dag.

3. Een gezond ontbijt om je (thuis)werkdag goed te starten?

https://www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd/gezond-ontbijt



4. Kook gezond

Check de website Zeker Gezond mét bijhorende app, boordevol gezonde inspiratie.
https://www.zekergezond.be/tabs/home

5. Doe de test

Drink je voldoende water en eet je genoeg fruit of groenten? Doe de test op https://mijn.gezondleven.be/.

Geestelijke gezondheid

1. Hoe veerkrachtig ben jij? Doe de test

Krijg een persoonlijke inkijk in je eigen veerkracht. Doe de test op www.fitinjehoofd.be/login

2. Vergeet de pauzeknop niet

We hebben allemaal nood aan een break nu en dan. Thuis is dat niet anders. Plan je ontspanning en pauzes in. Ga wandelen of een stukje fietsen. En vergeet die broodnodige me-time niet: neem tijd voor jezelf en stem af met je huisgenoten. Dat maakt je productiever.

3. Kinderen in huis? Zorg voor een goede balans

Heb je kinderen die ook thuis zitten? Dan is het een uitdaging om de balans te bewaren. Probeer je dag te plannen in functie van het uurrooster van de kinderen. Werk bijvoorbeeld 's ochtends terwijl ze nog slapen. Werk met blokken en plan vaste rustmomenten in. Maak van samen pauzeren een leuk samen-momentje, daar kikkert iedereen van op.

4. Hou contact met je collega's

Je collega's horen of zien is helemaal anders dan alleen maar mailtjes van hen lezen. Bel hen af en toe op, gebruik de vele online mogelijkheden om te telefoneren, te chatten, te vergaderen. Zo kan je vanop afstand toch aan een gezamenlijk project werken. Maak concrete afspraken over communicatie, projecten en deadlines. En informele babbeltjes, die kunnen natuurlijk nog altijd!

Tabak

1. Stoppen met roken? Tabakstop helpt je op weg.

Stoppen met roken is één van de beste dingen die je nu kan doen tijdens deze uitbraak, naast het opvolgen van de maatregelen. Zo is je lichaam optimaal bestand tegen infecties. Tabakstop helpt je op weg! https://www.tabakstop.be/hoe-stoppen-met-roken

Alcohol

1. Beperk je alcoholgebruik

Voel je stress, pieker je meer, slaap je minder goed? Of speelt eenzaamheid of verveling jou parten? Alcohol of andere drugs zijn geen goed idee om daarmee om te gaan. Routine en structuur aanhouden helpen wel. Nood aan een gesprek? Contacteer de Druglijn.
https://www.standaard.be/cnt/dmf20200324_04901113?fbclid=IwAR0norAJ6ffhde3_ItJOHm_OKpbXlExzBjtGxp4ItMKm8K1P4L3goWy6jZo