

## Ergonomische checklist

Welke ergonomische producten passen bij u?

Dat is afhankelijk van uw specifieke situatie. Daarom kijken wij graag mee naar wensen en eventuele klachten, voordat wij op advies overgaan.

---

De volgende checklist helpt u alvast op de goede weg:

- Bureau:  
Is uw bureau in hoogte verstelbaar?
  - Ja > Prima
  - Nee > Denk aan een voetensteun
  
- Monitor:  
Komt de bovenkant van de monitor, in een rechte lijn met uw ogen?
  - Ja > Prima
  - Nee > Denk aan een monitorarm of een monitorstandaard
  
- Documentatie:  
Bevat uw werkzaamheden leeswerk of typt u vaak documenten over?
  - Ja > Denk aan een documentenhouder
  - Nee > OK
  
- Verlichting:  
Is uw werkplek voldoende verlicht?
  - Ja > Mooi
  - Nee > Denk aan een bureaulamp
  
- Muis  
Werkt u veel met de muis?
  - Ja > Denk aan een ergonomische muis en een polssteun
  - Nee > OK
  
- Toetsenbord  
Maakt u vaak gebruik van een toetsenbord?
  - Ja > Kies voor een toetsenbord zonder numeriek gedeelte
  - Nee > OK

- Lichtinval  
Heeft u vaak last van hinderlijke schittering op het beeldscherm?
  - Ja > Denk aan scheidingswand op het bureau, zo kan lichtinval voorkomen worden
  - Nee > Prima
  
- Armen en polsen  
Worden uw armen en polsen goed ondersteunt tijdens computerwerkzaamheden?
  - Ja > Prima
  - Nee > Een pols- en armondersteuning kan voor verlichting zorgen
  
- Bekabeling  
Heeft u veel loshangende kabels rondom uw werkplek?
  - Ja > Kies voor een kabelgoot of -hoes. Zo zijn kabels netjes weggewerkt en kunt u er niet over struikelen
  - Nee > Prima
  
- Computer  
Kunt u makkelijk bij uw computer of laptop?
  - Ja > Prima
  - Nee > Kies voor een CPU-houder, zodat u er altijd gemakkelijk bij kunt
  
- Laptop  
Werkt u langer dan twee uur per dag met een laptop?
  - Ja > Denk aan een laptopstandaard, een externe muis en een toetsenbord, voor een gezondere werkhouding
  - Nee > OK