Hoe richt ik een ergonomische en digitale werkplek in?

https://aucuba.nl/kennisbank/uncategorized/hoe-richt-ik-een-ergonomische-en-digitale-werkplek-in/

Een ergonomische en digitale werkplek inrichten doe je door fysiek comfort te combineren met de juiste technologie en beveiliging. Dat betekent: een goed afgestelde stoel, beeldscherm en bureau, aangevuld met betrouwbare apparatuur, software en een veilige verbinding. Dit geldt voor zowel een kantoorwerkplek als een thuiswerkplek. In dit artikel beantwoorden we de meest gestelde vragen over het optimaal inrichten van je werkplek.

Wat zijn de basisvereisten voor een ergonomische werkplek?

Een ergonomische werkplek voldoet aan drie kernvereisten: een correcte lichaamshouding, voldoende bewegingsvrijheid en minimale fysieke belasting. Concreet betekent dit een in hoogte verstelbare stoel, een bureau op de juiste hoogte, een beeldscherm op ooghoogte en voldoende ruimte voor toetsenbord en muis. Zonder deze basisonderdelen neemt de kans op klachten aan nek, schouders en rug snel toe.

Ergonomie gaat verder dan alleen meubilair. Ook verlichting speelt een grote rol. Werk bij voorkeur met daglicht van opzij, zodat je geen last hebt van reflecties op het scherm. Aanvullende bureauverlichting voorkomt vermoeidheid van de ogen. Verder is het belangrijk dat kabels en randapparatuur netjes zijn weggewerkt, zodat je voldoende werkruimte hebt en niet onnodig reikt of draait.

Een vaak onderschat onderdeel van de ergonomische werkplek is pauzegedrag. Zelfs de beste stoel helpt niet als je er uren aaneengesloten in zit. Regelmatig opstaan, rekken en van houding wisselen is een wezenlijk onderdeel van een gezonde werkroutine.

Hoe stel je beeldscherm, stoel en bureau correct in?

Stel je stoel zo in dat je voeten plat op de vloer staan en je knieën een hoek van ongeveer 90 graden maken. Je bureau moet ter hoogte van je ellebogen zijn. Het beeldscherm hoort op armlengte afstand te staan, met de bovenkant van het scherm op of net onder ooghoogte. Zo

voorkom je dat je hoofd omhoog of omlaag kantelt tijdens het werken.

Beeldscherm hoogte en afstand

De beeldschermhoogte is een van de meest gemaakte fouten bij het inrichten van een werkplek. Een te laag of te hoog geplaatst scherm leidt tot nekklachten. Gebruik een monitorarm of een stevige standaard om de juiste hoogte in te stellen. Bij meerdere schermen zorg je ervoor dat het primaire scherm recht voor je staat en het secundaire scherm er direct naast, op dezelfde hoogte.

Stoel en bureau afstemmen

Een ergonomisch bureau is bij voorkeur in hoogte verstelbaar, zeker als meerdere mensen dezelfde werkplek gebruiken. Zit-sta bureaus zijn populair omdat ze afwisseling stimuleren. Stel de rugleuning van je stoel in zodat die de natuurlijke S-vorm van je rug ondersteunt. Een lumbaalsteun kan hierbij helpen. Armsteunen stel je in op de hoogte van je bureau, zodat je schouders ontspannen blijven.

Wat is een digitale werkplek en wat hoort daarbij?

Een digitale werkplek is de verzameling van digitale tools, systemen en verbindingen waarmee medewerkers hun werk kunnen doen, ongeacht locatie. Het omvat een laptop of desktop, een stabiele internetverbinding, toegang tot bedrijfsapplicaties, communicatietools zoals e-mail en videobellen, en cloudopslag. De digitale werkplek MKB verschilt niet fundamenteel van die van grotere organisaties, maar vraagt wel om slimme keuzes in beheer en kosten.

Een goed ingerichte digitale werkplek zorgt ervoor dat medewerkers altijd en overal toegang hebben tot de juiste informatie en applicaties. Denk aan een centraal platform voor samenwerken, zoals Microsoft 365, gecombineerd met veilige toegang via een VPN of cloudgebaseerde omgeving. De digitale werkplek is daarmee niet alleen een technisch concept, maar ook een organisatorische keuze: hoe werk je samen, hoe deel je bestanden en hoe communiceer je intern?

Welke apparatuur heb je nodig voor een goede digitale werkplek?

Voor een goed functionerende digitale werkplek heb je minimaal nodig: een betrouwbare computer of laptop, een stabiele en snelle internetverbinding, een ergonomisch toetsenbord en muis, een beeldscherm van voldoende formaat en kwaliteit, en een headset of webcam voor videovergaderingen. Dit zijn de bouwstenen voor het inrichten van een werkplek op een

professioneel niveau.

Afhankelijk van de functie en werkzaamheden kun je aanvullende apparatuur overwegen:

- Een tweede beeldscherm voor meer werkoppervlak
- Een docking station voor eenvoudige aansluiting van randapparatuur
- Een printer of scanner, afhankelijk van de behoefte
- Een UPS (noodstroomvoorziening) voor continuïteit bij stroomuitval
- Een ruisonderdrukkende headset voor thuiswerkers in een drukke omgeving

Bij de keuze van apparatuur wegen factoren als gebruiksduur, onderhoudsbehoefte, compatibiliteit met bestaande systemen en totale kosten over de levensduur mee. Goedkope apparatuur kan op de korte termijn aantrekkelijk lijken, maar leidt vaak tot hogere kosten door uitval, trage prestaties of beperkte ondersteuning.

Hoe zorg je voor een veilige digitale werkomgeving?

Een veilige digitale werkomgeving vereist minimaal vier maatregelen: sterke en unieke wachtwoorden via een wachtwoordmanager, tweefactorauthenticatie op alle accounts, regelmatige software-updates en een betrouwbare virusscanner of endpoint-beveiligingsoplossing. Zonder deze basismaatregelen is elke werkplek kwetsbaar voor cyberdreigingen, phishing en dataverlies.

Beveiliging is geen eenmalige actie maar een doorlopend proces. Denk ook aan het maken van regelmatige back-ups, het beheren van toegangsrechten zodat medewerkers alleen bij de bestanden kunnen die ze nodig hebben, en het trainen van medewerkers om verdachte e-mails of situaties te herkennen. Voor MKB-bedrijven is dit extra relevant, omdat zij vaak minder zichtbare doelwitten lijken maar in de praktijk juist aantrekkelijk zijn voor cybercriminelen vanwege een lagere beveiligingsdrempel.

Een veilige verbinding is ook onderdeel van werkplek optimaliseren. Gebruik bij thuiswerken altijd een VPN om toegang tot bedrijfssystemen te beveiligen, en zorg dat het thuisnetwerk zelf ook goed beveiligd is met een sterk wachtwoord en actuele routerfirmware.

Wat is het verschil tussen een thuiswerkplek en een kantoorwerkplek inrichten?

Het grootste verschil tussen een thuiswerkplek en een kantoorwerkplek is de mate van controle over de omgeving en infrastructuur. Op kantoor is de netwerkbeveiliging centraal geregeld, is er doorgaans professionele apparatuur aanwezig en zijn er IT-beheerders beschikbaar. Bij de thuiswerkplek is de medewerker zelf verantwoordelijk voor een groot deel van de randvoorwaarden.

Bij het inrichten van een thuiswerkplek gelden dezelfde ergonomische eisen als op kantoor. Toch kiezen mensen thuis vaker voor een minder optimale opstelling, bijvoorbeeld aan de keukentafel of op een bank. Dit leidt op termijn tot fysieke klachten en verminderde productiviteit. Investeren in een vaste, goed ingerichte thuiswerkplek loont dan ook snel terug in comfort en concentratie.

Op het gebied van digitale toegang vraagt de thuiswerkplek extra aandacht. Medewerkers hebben een stabiele breedbandverbinding nodig, en bedrijfssystemen moeten veilig bereikbaar zijn op afstand. Dit vraagt om goede afspraken en technische voorzieningen vanuit de organisatie, zoals een VPN, cloudtoegang of een virtual desktop.

Wanneer schakel je een ICT-partner in voor je werkplek?

Je schakelt een ICT-partner in zodra de ICT-inrichting van je werkplekken meer tijd, kennis of beheer vraagt dan je intern kunt bieden. Voor MKB-bedrijven zonder eigen IT-afdeling is dat vrijwel altijd het geval. Een ICT-partner helpt bij de keuze van apparatuur, de inrichting van een veilige digitale omgeving, het beheer van updates en back-ups, en het oplossen van problemen wanneer die zich voordoen.

Praktische situaties waarbij een ICT-partner meerwaarde biedt:

- Je richt meerdere nieuwe werkplekken tegelijk in, bijvoorbeeld bij groei of verhuizing
- Je wilt overstappen naar cloudgebaseerde werkomgevingen zoals Microsoft 365
- Je medewerkers werken hybride en je wilt dit veilig en efficiënt faciliteren
- Je hebt te maken gehad met een beveiligingsincident of wilt dit proactief voorkomen
- Je wilt dat iemand proactief meekijkt zodat problemen worden opgelost voordat ze impact hebben

Wij helpen MKB-bedrijven bij het volledig inrichten en beheren van hun digitale werkplek, van de keuze van de juiste apparatuur tot een veilige en schaalbare werkomgeving. Heb je vragen over

het optimaal inrichten van jouw werkplek of wil je weten wat wij voor jouw organisatie kunnen betekenen? Neem dan gerust contact met ons op.