

Nieuwsflits

JULI  
2024



ZelfzorgAcademie

Dit Lieve Lijf

PAGINA 2-4

ZO MAAK JE EEN GEZONDE  
WERKPLEK

---

PAGINA 5

4 ZELFZORGROUTES  
MET 33% KORTING

---

PAGINA 6

ZELFZORGMAGAZINE DIT LIEVE  
LIJF

---

# Zo maak je een gezonde werkplek

Omdat er veel mensen zijn die bijna dagelijks op kantoor achter de computer zitten dit keer geen oefeningen maar een artikel over een goede inrichting van de werkplek. Als je zelf thuis een computer hebt, zou je ook kunnen kijken of het een beetje conform de adviezen ingericht is. Zeker als je kinderen hebt, belangrijk. Want kinderen moeten steeds meer op de computer werken, terwijl ze ook nog in de groei zijn.

## De zithoogte

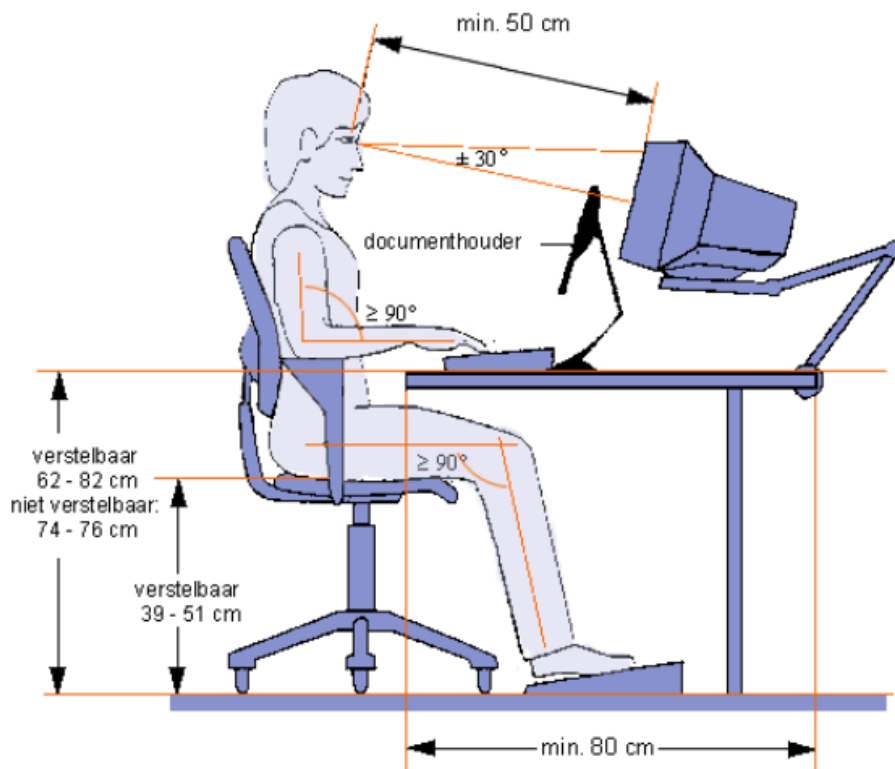
- \* Zet de voeten plat op de grond of op een voetensteun.
- \* Zorg dat de onderbenen verticaal zijn, zodat de hoek tussen boven- en onderbeen ca. 90 graden is.
- \* Zorg dat de bovenbenen en knieën niet afknellen, bij een hoek van 90 graden is dit nooit het geval.

## De rugleuning

- \* Het onderste deel van de rug moet gesteund worden door de rugleuning.
- \* Stel de hoogte van de leuning hierop in.

## De armlleuning

- \* Bij ontspannen neerhangende bovenarmen en een horizontale houding van de onderarm dienen de ellebogen nog net de armleggers te raken.
- \* Onderarm en bovenarm maken een hoek van 90 graden. Ontspan je schouders, voorkom dat je met opgetrokken schouders achter het toetsenbord zit.



### De werktafel of bureau

- \* De hoogte van de armleuning van de stoel moet gelijk zijn aan de hoogte van de werktafel.
- \* Pas zo nodig de bureauhoogte aan. Als dit niet mogelijk is, pas dan de stoelhoogte aan.
- \* Gebruik een voetenbank wanneer je de voeten niet plat op de grond kunt zetten.
- \* Bij een te laag werkblad zijn blokjes of uitschuifpoten soms een oplossing, zorg voor voldoende beenruimte.
- \* Denk ook aan een hoog/laag tafel of een sta-bureau

### Lees- en schrijfwerkzaamheden

- \* Het gedeelte van de tafel dat je voor lees- en schrijfwerkzaamheden gebruikt, heeft voor jou een goede hoogte als het werkvlak zich, bij ontspannen neerhangende bovenarmen, een paar centimeter boven ellebooghoogte bevindt.

### Het beeldscherm

- \* Ga recht voor het beeldscherm zitten.
- \* Het beeldscherm moet 50 á 70 cm van je ogen afstaan.
- \* Zorg dat de bovenzijde van het beeldscherm op ooghoogte staat. De kijkhoek is dan ongeveer 30 graden; een grotere hoek kan leiden tot nekklachten.
- \* Gebruik eventueel een monitorverhoging om het beeldscherm op de goede hoogte te stellen.

### Het toetsenbord

- \* Ga recht voor het toetsenbord zitten en plaats het toetsenbord 8 á 10 cm van de rand van het werkblad.
- \* Het toetsenbord mag niet te hoog zijn, want anders geeft het werkblad geen steun meer.
- \* Probeer tijdens het typen uw polsen recht te houden. Voorkom dat de pols te ver naar achteren buigt, waardoor klachten kunnen ontstaan. Laat de polsen/handen tijdens het typen zweven boven het toetsenbord.

### De documenthouder

- \* Gebruik een documenthouder om tekst op papier op dezelfde ooghoogte te plaatsen als het beeldscherm. Dat is minder belastend voor nek en schouder.
- \* Deze houder wordt alleen aangeraden als u lang achtereen gegevens moet invoeren.
- \* Indien u niet blind typt, wordt aangeraden de tekst(houder) tussen het toetsenbord en het beeldscherm te plaatsen.



## Veilig muizen

- \* Leg de muis dichtbij je lichaam en het toetsenbord.
- \* Wees terughoudend met het gebruik van de muis met de andere hand. Dat geldt zeker als je al last hebt van RSI-klachten. Bij veel mensen zijn hierdoor binnen korte tijd RSI-klachten aan beide kanten ontstaan.
- \* Houd de muis in de hand in het verlengde van de onderarm, buig de pols niet achterover of naar links of rechts.
- \* Een goede muis is niet te dik. Hoe dikker de muis, hoe meer de hand achterover buigt. Deze stand is erg belastend. Voor mensen met kleine handen is een polssteun een oplossing.
- \* Voor kleine muisbewegingen moet de onderarm worden ondersteund door het tafelblad of door een armsteun.
- \* Maak grotere bewegingen met de muis vanuit de elleboog en niet vanuit de pols.
- \* Laat de zijkant van de handpalm op de muismat rusten. Hierbij zorgt een ergonomische muis voor de meest natuurlijke stand van pols en hand. Leg de muis voor in de hand en laat de vingers ontspannen op de muisknoppen rusten (dus niet krampachtig erboven houden en niet knijpen).
- \* Zorg voor een goede instelling van de muissnelheid. Als meerdere muisbewegingen (optillen en opnieuw plaatsen) nodig zijn om de cursor over het beeldscherm te bewegen, is de muis te langzaam ingesteld. Staat de muis echter te snel ingesteld, dan schiet de cursor zelfs met een kleine beweging al over het doel heen.
- \* Een goede muismat is niet te glad en niet te stroef. Heeft de muis geen goede wrijving meer, maak dan het kogeltje in de muis schoon of vervang de muismat.
- \* Stel het dubbel-klikken langzaam in of gebruik een muis met 3 knoppen, waarbij de middelste knop de dubbel-klik functie vervangt. Dit kan op de computer worden ingesteld.
- \* Vermijd het muizen, en maak gebruik van de functietoetsen waar het kan. De help-functie geeft dit alternatief vanzelf aan. Laat bij gebruik van het toetsenbord de vingers op de toetsen rusten.

## Binnenklimaat

Bij een goede werkplek hoort een goed binnenklimaat, geen storende geluiden en een goede verlichting. Een verkeerde verlichting kan hinderlijke spiegelingen in het beeldscherm veroorzaken. Omdat (beeldscherm)apparatuur nogal wat warmte produceert, dient de binnenklimaatregeling zo afgestemd te worden, dat droge lucht en warmte geen klachten veroorzaken.

Daarnaast kunnen apparatuur en werkzaamheden van je collega's leiden tot geluid dat je als hinderlijk ervaart. Hinderlijk geluid kan zorgen voor problemen bij de concentratie waardoor je de spieren gaat spannen. Daarom is het wenselijk om lawaaiige apparatuur, zoals printers, in een aparte ruimte te plaatsen. Je kunt laserprinters en kopieerapparaten die zeer veel gebruikt worden het beste buiten de kantoorruimte plaatsen in een geventileerde ruimte, i.v.m. warmte- en stofproductie. Dan krijg je meteen ook weer beweging als je ernaar toe loopt.



VIDEO:  
Stoelqigong  
voor je  
schouder

# De 4 zelfzorg routes van Dit Lieve Lijf

Selfcare is echt Healthcare!

## 4 Zelfzorg Routes

- Ik geloof dat als je diepe compassie en verwondering en dankbaarheid beleeft voor je lichaam, dat je dan heel bewust en easy andere levenskeuzes gaat maken. Authentiekere keuzes. En dat je leven daardoor meer relaxed en vervullend wordt.
- Ik geloof dat het enorm belangrijk is dat de zelfzorgactiviteiten echt bij jou passen, bij wie je bent en bij je eigen leven en levensvisie.
- Ik geloof ook dat je daarbij lichaam, ziel en geest dient te betrekken. Die 3 aspecten van jou moeten effectief samenwerken, wil zelfzorg echt gaan beklijven.

Omdat we allemaal verschillend zijn en omdat zelfzorg echt bij JÓU moet passen, bij wie jij bent, bij je leven, bij je leefstijl en levensvisie zijn er in het zelfzorgprogramma Dit Lieve Lijf vier routes die je kunt volgen:

### 1. Jouw Complete ZelfzorgReis

Dit is de meest complete zelfzorgroute die we bieden. Diepgaand & duurzaam. Voor de echte diepganger die committed is en discipline heeft. Met 17 modules ga jij in 17 weken naar een blijvende verandering in zelfzorg, zelfwaardering, werkplezier en balans tussen werk en privé. Deze complete reis vergroot je draagkracht, je weerbaarheid, je prestaties, je productiviteit, en je veerkracht. Je maakt een mindshift waar je collega's u tegen zeggen. [Klik hier voor de link.](#)

### 2. Zelfzorg voor Werk & Privé

Deze route is voor de zorgprofessional die begrijpt dat blijvende zelfzorg met goede zelfkennis begint. Met 10 modules maak jij de boeiendste reis die we kunnen maken: de reis naar binnen. Zin in jezelf echt te ontdekken? Zet nu de stap naar slimme zelfzorgroutines een slimmere balans tussen werk en privé. [Klik hier voor de link.](#)

### 3. Zelfzorg voor Lichaam, Ziel & Geest

Deze route is voor de nieuwsgierige man/vrouw die begrijpt dat lichaam en geest samenwerken, en dat je balans bereikt als je alle aspecten van je lieve lijf en leven meeneemt. Met deze 8 modules kies je voor een holistische dive in jouw zelfzorg op fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel, sociaal, energetisch, en persoonlijk niveau. Toe aan die brede transformatie? Dan is deze voor jou! [Klik hier voor de link.](#)

### 4. Zelfzorg voor Hoofd & Hart

Deze route is als je houdt van to the point, kort en krachtig, overzichtelijk en compact, zowel qua tijd, inzet en diepgang. Baal je ervan dat je vaker moe bent, of een korter lontje hebt? Dan is deze route je op 't lijf geschreven. [Klik hier voor de link.](#)

[VIDEO:  
zorg je  
graag  
voor  
mensen?](#)

Zet je gaafste stap ooit en klik eventjes [hier!](#) als je in termijnen wilt betalen. In juli en augustus 33% korting!

# ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

## ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

Je hebt een prachtig ZorgHart. Staat klaar voor anderen, bent zorgzaam, hartelijk en hebt een luisterend oor. Maar wie heeft een luisterend oor voor jou?

Je ontdekt in het magazine Dit Lieve Lijf hoe je jouw ZorgHart kloppend houdt. En je energie op niveau.

Met dit mooie fysieke en interactieve Magazine

- Heb je weer oog voor de balans tussen werk en privé, zodat je eindelijk kunt ontspannen, en daardoor weer echt contact hebt met de mensen om je heen.
- Ga je supergezonde keuzes maken, voor je lieve lijf, je mooie hart en je briljante brein, zodat je je sterk en zelfverzekerd voelt, in welke stresssituatie dan ook
- Blijf je veel beter in balans, zodat je niet langer leegloopt in lastige situaties omdat je je eigen energie altijd weer kunt aanvullen

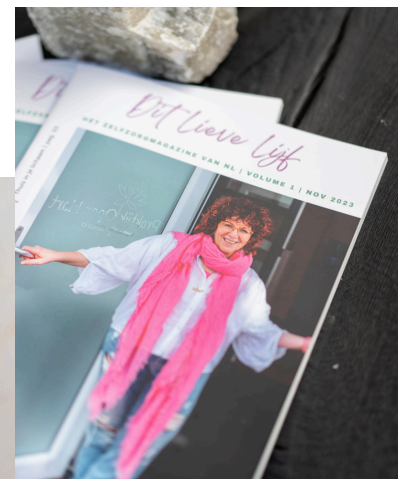
Ik krijg zulke mooie, ontroerende reacties op dit magazine.

Nieuwsgierig? Voor € 8, - is hij voor jou! App of mail me: [magazine@ditlievelijf.nl](mailto:magazine@ditlievelijf.nl)

Take Care!

Petra Kaemingk-de Lange

Dit Lieve Lijf  
De Stuwijk 1  
7772 AW Hardenberg  
06 23 557609  
[info@ditlievelijf.nl](mailto:info@ditlievelijf.nl)  
[www.ditlievelijf.nl](http://www.ditlievelijf.nl)



## NIEUWE WEBSITE!

Ik ben superblij: de website [www.ditlievelijf.nl](http://www.ditlievelijf.nl) is klaar! Neem je gelijk even een kijkje en laat me weten wat je ervan vindt? Ik vertel er alles over de diverse zelfzorgroutes zodat je een weloverwogen keuze kunt maken. En er is tevens een heel interessante pagina voor werkgevers, dus geef het ook gerust door aan je P&O/HRM-afdeling. Er zijn al diverse werkgevers die het programma aan hun medewerkers hebben vergoed. Samen jouw werkplezier en gezondheid beter maken, met effectieve zelfzorg!