

Gode råd ved hjemmearbejde

Det ser ud til at der fortsat kan komme perioder med arbejde hjemmefra for ansatte på IST. Hjemmearbejde kan betyde flere stillesiddende timer, færre muligheder for at tilpasse arbejdspladsen til dine behov og mindre kollegial kontakt.

Her får du nogle gode råd til hvordan du kommer bedst igennem arbejdsdagen derhjemme.

Indretning af din kontorarbejdsplads hjemme

Selvom de fleste har et sted hjemme, hvor vi kan sidde og arbejde ved en computer, er det de færreste som har møbler, der kan tilpasses individuelt. I stedet forsøger vi at tilpasse os til møblerne. Det kan efter få dage betyde spændinger og smerter i kroppen. Men der er heldigvis noget du kan gøre for at indrette dig lidt mere hensigtsmæssigt.

Siddende computerarbejde

Først og fremmest er det vigtigt, at du kan støtte armene, når du sidder med computeren. Du skal derfor forsøge at finde en stilling, hvor du kan hvile underarmene på et fast underlag, når du arbejder ved computer. Det gælder især, hvis du oplever skulder-, nakke- eller hovedsmerter i forbindelse med computer arbejdet. Det betyder, at du skal sidde tæt på bordpladen og i en højde, hvor du kan bevare afslappede skuldre og ca. 90 graders vinkel i dine albuer, samtidig med at du kan nå jorden med flad fod. Ryglænet skal støtte i lænden, mens armlænen som regel blot er i vejen. Brug ikke ryglænet hele tiden, men ryk frem på sædet og sid uden støtte, når du skriver, og læn dig tilbage og brug rygstøtten, når du læser, holder pause eller taler i telefon.



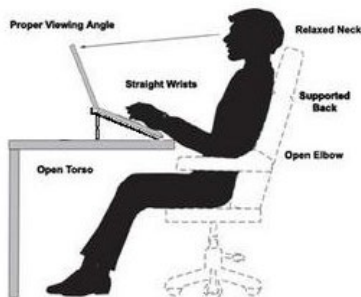
Prøv dig frem med forskellige stole og ved forskellige borde i dit hjem for at finde den bedste højde. Måske skal der nogle ekstra puder til. Måske har du en gym ball i hjemme, som kan være god at sidde på eller variere med.



Har du særligt udstyr til din computer, fx en mousetrapper til dit keyboard eller mus, kan det være en ide at tage det med hjem i den periode, hvor du arbejder hjemmefra.

Skærmens placering

Arbejder du med en bærbar computer, kan det svært at få placeret skærmen langt nok væk og i en vinkel, så du kan undgå at se ned og dermed risikere spændinger i nakke og skulder. Hvis du i forvejen har en privat, stationær computer med separat skærm, kan det være en hjælp at forbinde den bærbare til denne skærm. Alternativt kan du måske tage din skærm fra arbejdspladsen med hjem. Måske er det nødvendigt at sætte noget, fx bøger, under skærmen, for at få placeret skærmen i en højde så du kan sidde med ret nakke og se lige frem.



Hvis du har eksternt tastatur, kan du placere den bærbare computer på en stak bøger eller lign. på bordet, så skærmen kommer op i en bedre højde.

Har du hverken separat skærm eller eksternt tastatur, kan det være en hjælp at placere tastaturet på den bærbare computer skråt ved at lægge noget under computeren, som forhøjer den del, der vender væk fra dig.

Lys

Dårlig belysning bevirker, at man anstrenger øjnene, hvilket kan føre til trætte og tørre øjne samt hovedpine. Placer dig helst med siden til vinduet. Sidder du med ryggen til, kan lyset give reflekser i skærmen. Sidder du med ansigtet mod vinduet, bliver kontrasten mellem skærbilledet og lyset fra vinduet stor. Begge dele kan belaste øjnene.

Andet stillesiddende arbejde

En del af arbejdet består for mange af os også i at læse. Det kan være artikler, lærebøger, eksamensopgaver eller andet fagligt materiale. I de tilfælde kan du med fordel sætte dig et andet sted, fx i sofaen med benene oppe.

Stående arbejde

Varier gerne mellem stående og siddende arbejde. Ved stående computerarbejde gælder samme regler som ved siddende computerarbejde ift. placering af skærm og understøttelse af arme. Det kan være svært at finde et egnet sted i hjemmet, som kan gøre det ud for stående arbejde ved et hæve/sænke bord. Du kan i stedet planlægge, at online møder foregår stående fx ved køkkenbordet eller et andet arbejdsbord i boligen. Du kan evt. lægge en stabel bøger under den bærbare computer under online møder, så du kommer i 'øjnehøjde' med de andre mødedeltagere.

Hold pauser og rør dig

På arbejdet er vi vant til at have naturlige afbrydelser, hvor vi opsøger hinanden på kontorene, går til møder, eller ses til kaffepause med kolleger. Mange af jer har sikkert erfaret, at vi, når vi sidder alene hjemme og arbejder, kan komme til at sidde stille i længere tid. Men der er vigtigt, at vi husker at holde pauser, hvor vi får gang i kroppen og bevæger os.

Du bør undgå at sidde stille i mere end 45 minutter ad gangen. Du kan sætte en alarm og hold en pause på 5-10 minutter, hvor du i stedet klarer praktiske gøremål i hjemmet, henter kaffe eller laver nogle øvelser.

Gør brug af online motionsvideoer, gerne live. For eksempel er der Firmaidrættens 10-i-12 øvelser på Facebook - øvelser hver dag, der er målrettede stillesiddende arbejde

<https://www.firmaidraet.dk/arbejdspladsen/dyrk-sammenholdet/10-i-12/> Der findes også et arkiv med øvelsesprogrammer.

Hos Klinik.dk findes der specifikke videoer til øvelser, der modvirker smerter forskellige steder i bevægeapparatet: <https://www.klinik.dk/hjemmearbejdsplads/>

Kommer du trods gode intentioner til at røre dig mindre, end du plejer, kan det være en hjælp at tage et par støttestrømper på – den slags som anbefales under lange flyvninger, er udemærkede. Det kan modvirke følelsen af tunge ben og fødder.

Walk & Talk

Når man arbejder hjemmefra, sparer man rejsetid. Men det kan betyde, at man mister en del af den daglige motion, som turen til og fra arbejde giver. Derfor kan det være en god idé at planlægge et tidspunkt i løbet af dagen, hvor du går en tur og får noget frisk luft i lungerne. Hvis muligt kan du bruge tiden til en Walk & Talk med en kollega over telefonen. Det giver mulighed for både at få løst nogle konkrete arbejdsopgaver og for at bevare den sociale kontakt med kollegerne. Samtidig vil du sikkert opleve, at gåturen har en ekstra bonus; din koncentration og effektivitet i arbejdet kan sagtens stige.

Omgivelserne

Frisk luft

Luft ud flere gange i løbet af dagen, uanset vejret. God ventilation giver bedre luftkvalitet, så du ikke bliver tung i hovedet.

Forstyrrelser

Hjemmearbejdet kan for nogen give mere arbejdsro, fordi vi ikke bliver afbrudt så ofte af kollegerne. Men er der andre familiemedlemmer hjemme i din arbejdstid, kan det være svært at skabe den nødvendige arbejdsro. Prøv derfor om du kan etablere et "fredet" område i boligen - gerne i et separat rum. Under alle omstændigheder kan det være nødvendigt at aftale husregler for, hvornår og hvordan man må afbryde. Du kan også være tydelig med fx hvornår du holder pauser og må forstyrres, og hvornår du sidder i møder, som er vigtige.

Social kontakt med kolleger

Ud over den kontakt som kan opstå ifm. online møder og Walk & Talks, kan det være godt at lave aftaler med dine kollegaer om at mødes online på ZOOM eller TEAMS i kaffe- eller frokostpausen i løbet af ugen. Sæt evt. aftalerne ind i et fast rul i kalenderen, så det er let at 'kigge' ind og høre, hvordan de andre har det.

Kilder til yderligere inspiration

Fysiodanmark: <https://fysiodanmark.dk/hjemmearbejde-effektivt-og-uden-smerter/>

Firmaidræt: <https://www.firmaidraet.dk/arbejdspladsen/dyrk-sammenholdet/10-i-12/>

Krop og Fysik: <https://www.krop-fysik.dk/indret-en-god-hjemmearbejdsplads/>

Ergomentor: <https://www.ergomentor.dk/produkter/indretning-af-din-hjemmearbejdsplads/>

Klinik: <https://www.klinik.dk/hjemmearbejdsplads/>

SDU:

<https://sdunet.dk/-/media/sdunet/filer/enheder/institutter/ist/103stikord/arbejdspladsindretning15.pdf>

https://sdunet.dk/-/media/sdunet/filer/enheder/institutter/ist/103stikord/ist_arbplads_5raad.pdf