



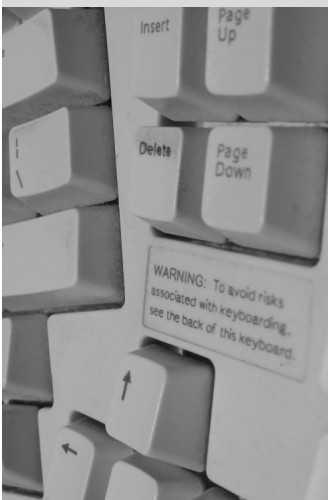
Advies op je werkplek

Een hele dag op je werkplek, achter je bureau, achter de machine of achter de balie van je bedrijf. Hoe belastend is dat voor je eigen lijf? Is het thuiswerken wel zo gezond? Hoe zit je thuis achter je computer? Allemaal vragen waar mensen graag een antwoord op willen hebben. Meestal te laat, omdat er klachten zijn ontstaan. Zorg ervoor dat je werkplek of werkhouding niet langer een oorzaak is van je klachten en optimaliseer je manier van werken.

Aanpassen van je werkplek

Een groter bedrijf heeft verplicht een preventiemedewerker. De ervaring leert dat deze mensen hun taak goed uitvoeren, maar geen medische achtergrond hebben om persoonlijke aanpassingen op maat te adviseren ter voorkoming of vermindering van klachten.

Beteropjework.nl kan je helpen bij het instellen van je werkplek, het optimaliseren van je eigen werkhouding en je werkgedrag. Hierdoor kun je met een geringe investering maximaal resultaat behalen.



Wat doet BeteropjeWerk.nl?

BeteropjeWerk.nl verzorgt betaalbaar advies op je werkplek. Wij komen kijken op je werkplek en geven je binnen 45-60 minuten direct toepasbaar advies. Dit kan het optimaliseren van je werkplek en werkhouding zijn, maar ook je werkwijze en omgang met werkdruk. Er is ook aandacht voor ontspannen werken.

Naast een bezoek op je werkplek is het ook mogelijk om advies te krijgen voor je (thuis)werkplek, middels een videoverbinding.

Wil je een verslag hebben voor jezelf, de arbodienst of je werkgever, dan behoort dat tot de mogelijkheden.

www.beteropjework.nl 06-273 49 730



Voorbeelden van advies op je werkplek

- Zit ik goed op mijn stoel?
- Staat mijn bureau op de goede hoogte?
- Is mijn thuiswerkplek geschikt om thuis te werken?
- Kan ik efficiënter staan achter de balie?
- Hoe stel ik mijn (flex)werkplek zelf in?
- Kan ik mijn werk beter zittend of staand uitvoeren?
- Kan ik mijn rug minder zwaar belasten op mijn werk?

Betaalbaar advies en workshops

Werkplekadvisen worden gegeven op basis van een uurtarief. Het actuele tarief staat op de website. Binnen de gemeenste Ede, Wageningen en Veenendaal worden geen reiskosten en reistijd in rekening gebracht. Voor het maken van een verslag wordt een half uur berekend. Een Engelstalig verslag kent een toeslag.

Ook is het mogelijk om workshops te geven zoals “Werken aan je werkplek” of “Hoe zit ik goed”. Werknemers worden zich bewust van hun houding, werkgedrag en leren op een leuke manier hun stoel en bureau in te stellen.



Karin Vaessen

Karin Vaessen is oefentherapeut Mensendieck en sinds 2008 bedrijfs-oefentherapeut. Ze is gespecialiseerd in het behandelen van Klachten aan Arm, Nek en Schouders (KANS) vroeger RSI genoemd. Ze komt al jaren bij diverse bedrijven waarbij de Wageningen Universiteit en de Hoge School Arnhem Nijmegen (HAN) vaste klanten zijn.

Meer informatie, referenties en aanmelden kan via de website:

www.beteropjeweek.nl 06-273 49 730