

My OptiDesk

DEMOGRAFISCHE VARIABELEN

- U bent:
 - man
 - vrouw
- Wat is uw geboortejaar? (dropdown list)
- Wat is het hoogste diploma dat u behaalde?
 - Lager onderwijs
 - Lager middelbaar onderwijs
 - Hoger middelbaar onderwijs
 - Bachelor (Universitaire Kandidatuur of Hogeschool)
 - Master (Universitaire Licentie) of hoger
- Hoe lang werkt u al bij uw huidige werkgever? _____ jaar
_____ maand
- Hoe lang werkt u al in uw huidige functie? _____ jaar
_____ maand
- Wat is uw werkregime?
 - Voltijds
 - Halftijds
 - Tussen voltijds en halftijds
 - Minder dan halftijds

ALGEMEEN

- Gelieve alle media die u voor uw werk gebruikt aan te duiden. *(meerdere antwoordopties mogelijk)*
 - Meerdere schermen tegelijk (bv. laptop en vast computerscherm, twee vaste schermen, tablet en laptop, ...)
 - Vaste computer
 - Laptop
 - Tablet
 - Smartphone
- Hoeveel uren werkt u gemiddeld per week met ...
 - Een vaste computer
 - Een laptop
 - Een tablet
 - Een smartphone
 - Meerdere schermen tegelijk (bv. laptop en vast computerscherm, twee vaste schermen, tablet en laptop, ...)
- Hoeveel uur werkt u gemiddeld per werkdag met ...
 - Een vaste computer
 - Een laptop
 - Een tablet
 - Een smartphone

- Ja
 - Nee
- Mijn bureaustoel heeft armleuningen?
 - Ja
 - Nee
- Mijn armleuningen zijn ingesteld op **ellebooghoogte** (= ellebogen 90°) waarbij mijn schouders goed ontspannen (= niet-opgetrokken) zijn?
 - Ja
 - Nee
- Mijn armleuningen zijn **kort genoeg** zodat ik voldoende dicht tegen de werktafel kan aanschuiven?
 - Ja
 - Nee
- Mijn armleuningen staan voldoende **dicht tegen mijn romp** (= er is ongeveer een vuist ruimte tussen mijn bovenarm en romp)?
 - Ja
 - Nee

WERKTAFEL

- Mijn werktafel is **voldoende groot**: deze laat me toe te schrijven of nog andere taken dan computerwerk uit te voeren?
 - Ja
 - Nee
- Als ik goed rechtop zit met ontspannen (niet-opgetrokken) schouders: is de hoogte van mijn werktafel ingesteld op de **hoogte van mijn ellebogen**?
 - Ja
 - Nee
- Ik heb **voldoende beenruimte** onder het werkvlak zodat mijn benen bij het zitten nergens tegenaan stoten of achter blijven haken (bv. kabels, dozen, ...)?
 - Ja
 - Nee

ERGONOMISCHE HULPMIDDELEN

Laptop

- Ik gebruik een **laptop houder** bij het werken op de laptop?
 - Ja
 - Nee
- Ik gebruik een **extern toetsenbord** tijdens het werken op de laptop?
 - Ja
 - Nee
- Ik gebruik een **externe muis** tijdens het werken op de laptop?
 - Ja
 - Nee

- Ik gebruik een **extern beeldscherm** tijdens het werken op de laptop?
 - Ja
 - Nee

Tablet

- Ik gebruik een **ergonomische tablethouder** tijdens het werken op de tablet?
 - Ja
 - Nee
- Ik gebruik een **extern toetsenbord** tijdens het werken op de tablet?
 - Ja
 - Nee

Meerdere beeldschermen

- U gaf aan dat u met meerdere beeldschermen tegelijk werkt. Kruis aan wat van toepassing is:
 - Ik gebruik deze beeldschermen evenveel
 - Ik gebruik hoofdzakelijk één van deze schermen (=hoofdscherm) en de andere(n) eerder als bijscherm(en)
- Ik gebruik een **extern toetsenbord**?
 - Ja
 - Nee
- Ik gebruik een **externe muis**?
 - Ja
 - Nee

BEELDSCHERM

Laptop – desktop

- Mijn beeldscherm staat **recht voor** mij zodat ik mijn hoofd en/of nek niet hoeft te draaien om het te zien?
 - Ja
 - Nee
- Mijn beeldscherm staat ongeveer **op een armlengte** van mijn ogen verwijderd?
 - Ja
 - Nee
- De bovenrand van mijn beeldscherm bevindt zich **op of net onder ooghoogte**?
 - Ja
 - Nee
- Mijn beeldscherm staat **dwars** op de richting van het raam?
 - Ja
 - Nee
- Als ik met mijn rug goed tegen de rugleuning zit: kan ik de **letters op mijn scherm** gemakkelijk lezen?