



Computers zijn niet meer weg te denken uit de werkomgeving. Laptops, tablets en smartphones zitten momenteel flink in de lift. De gewoonte om te zitten - vaak te lang en in een slechte houding - is daardoor een feit. Ook de impact op de werkdruk, mentale inspanning en het stressniveau is niet de onderschatten. Dit alles kan leiden tot lichamelijke klachten.

*Met **My OptiDesk** kan u snel en eenvoudig zelf evalueren of uw werkplek verbeterd kan worden, om zo lichamelijke klachten te voorkomen of te verminderen. Neem even de tijd om deze online tool te doorlopen, het is voor de verbetering van uw welzijn!*

My OptiDesk concreet

In 15 à 20 minuten doorloopt u het hele traject. U beantwoordt verschillende vragen over uw:

- werkpost
- werkomgeving
- beweging
- werkbeleving

Bovenstaande factoren hebben immers een invloed op uw lichamelijk welzijn. Eventuele lichamelijke klachten, alsook oogproblemen, worden eveneens bevestigd.

Uw voordelen

- U ontvangt onmiddellijk gericht advies om uw werkplek te optimaliseren:
 - concreet advies om uw werkpost (bureaustoel, werktafel, toetsenbord, muis, documenthouder) correct in te stellen
 - tips om meer te gaan bewegen tijdens het werk
 - aanbevelingen om de werkbeleving te verbeteren.
 - advies bij lichamelijke klachten en oogproblemen
- Bij bepaalde klachten wordt u geadviseerd om een expert te consulteren. Aan u de keuze om hierop al dan niet in te gaan.
- Uw werkgever ontvangt een anoniem groepsrapport, dat kan gebruikt worden om collectieve maatregelen te treffen.

My OptiDesk biedt u de kans om een gezonde werkomgeving te creëren. Neem dus zeker de tijd om de tool te doorlopen. Wij wensen u alvast veel succes!



Beste medewerker,

Binnenkort ontvangt u een mail van myoptidesk@idewe.be met daarin een link naar **My OptiDesk**. Dit is een online tool voor beeldschermwerkers, waarmee u heel snel en eenvoudig zelf kan evalueren of uw werkplek verbeterd kan worden, om zo lichamelijke klachten te voorkomen of te verminderen. Mogen wij u vragen om deze tool te doorlopen? **My OptiDesk** is er immers op gericht om uw welzijn te verbeteren! U ontvangt onmiddellijk praktische adviezen voor de optimalisatie van uw werkplek.

My OptiDesk komt tegemoet aan de verplichte individuele risicoanalyse die de werkgever iedere 5 jaar dient uit te voeren bij zijn medewerkers die dagelijks met een computer werken.

Na ontvangst van de uitnodigingsmail en uw persoonlijke link naar **My OptiDesk** krijgt u 3 weken de tijd om deel te nemen.

*Meer info over **My OptiDesk** vindt u hier (link naar bv. intranet).*

Met vriendelijke groeten