**Hoofdstuk VI Beeldschermwerkplekinstructie**

Een optimale werkplek is van belang om werkgerelateerd verzuim (RSI) te voorkomen. De juiste werkhouding achter een computer kan veel klachten voorkomen, waarbij je minimaal gebruik maakt van:

* een bureau c.q. tafel;
* een in hoogte instelbare bureaustoel;
* computer/cpu, (17") monitor, toetsenbord en muis of laptop in combinatie met een docking-station dan wel laptophouder met een separaat toetsenbord en muis en eventueel beeldschermverhogers.

Alle medewerkers van De Noorderkroon kunnen via <http://www.deoptimalewerkplek.nl/> op een snelle manier een persoonlijk advies krijgen voor het optimaliseren van hun dagelijkse werkplek.