

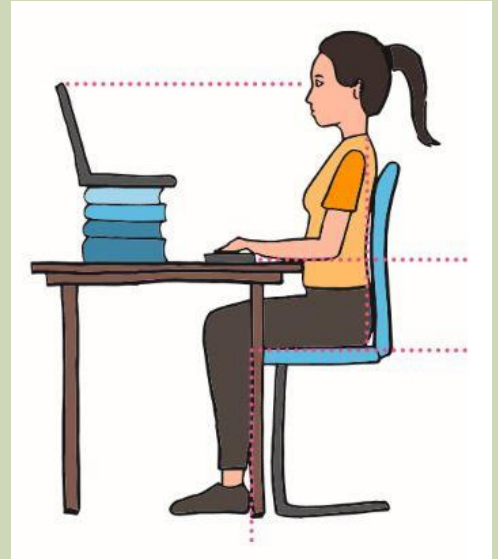
# NIEUWSBRIEF OKTOBER 2020

## THUISWERKEN

Voorkom klachten als hoofd/nek/rug/schouderpijn.

- Scherm op ooghoogte
- Hoofd rechtop
- Gebruik een los toetsenbord en muis
- Rug recht met steun
- Voeten op de grond
- Knieën en ellebogen in een hoek van 90 graden
- Onderarmen horizontaal

**Advies nodig of klachten?  
Maak een afspraak aan de balie.**



**Angstig thuis blijven betekent  
achteruitgang in kwaliteit van leven.**

**Wandel of fiets elke dag een half uur in de  
buitenlucht. Juist nu!**

**Houdt daarbij wel 1,5m afstand en draag  
zo nodig een mondkapje.**

**Blijf fit (mentaal en fysiek) door:**

- goed te slapen
- gezond te eten
- voldoende te drinken
- in beweging te blijven
- contacten te onderhouden

## Herfst dip

De blaadjes vallen van de bomen, de zon staat laag aan de hemel en de temperaturen dalen. Voor de één een zegen, voor de ander iets minder positief. Mensen raken vermoeid, kunnen zich minder goed concentreren en voelen zich somber. In het ergste geval leidt dit tot een depressie.

Toegeven dat er iets aan de hand is en er over praten is het beste. Bewustwording is de eerste stap naar verandering.

### Tips

1. Ga elke dag minstens een half uur naar buiten.
2. Zorg voor licht om je heen. Ga bij het raam zitten, doe de lamp aan, verf de muren wit.
3. Overweeg lichttherapie.