Een tablethouder of tabletarm, zo kies je de juiste

Nynke Sietsche Lettinga, Koninklijke Visio

|  |  |
| --- | --- |
| ergotron arm in een schoolsituatie. De bevestiging is hier verticaal gedaan in plaats van diagonaal | Een bureau met een iPad pro met toetsenbord op een hoge tabletstandaard. Ook staat er een plant, lamp en een pennenbakje op het bureau. |

Steeds meer mensen met een visuele beperking maken thuis, op school of op het werk gebruik van een tablet of een iPad. Een voordeel van deze apparaten is dat ze makkelijk mee te nemen zijn. Ook kun je ze toegankelijk gebruiken.

Als je met een iPad of tablet werkt is een goede ergonomische houding belangrijk. Om dit te ondersteunen zijn er diverse hulpmiddelen op de markt.

In dit artikel gaan we in op de vraag wat de meerwaarde van een tablethouder- of arm is. Ook geven we aan waar je op kan letten bij het maken van een weloverwogen keuze.

# Waar hebben we het over?

Om een tablet ergonomisch te kunnen gebruiken kun je kiezen uit een tabletarm of tablethouder.

# De Tabletarm

Een tabletarm houdt de tablet stevig op 1 plaats. Deze wordt vast geplaatst op het bureau of aan de muur.



# De Tablethouder

Een tablethouder is ontworpen om een tablet rechtop of in een bepaalde hoek op tafel of je bureau te zetten.

|  |  |
| --- | --- |
| Tabletstandaard verstelbaar op poot. Bron: Manutan | Kleine opvouwbare tablethouder. Bron: Health2Work. |

Tablethouders kun je nog onderverdelen in vaste of mobiele houders.

Vaste tablethouders bieden vaak meer stabiliteit en worden gebruikt op een vaste werkplek. Mobiele houders bieden flexibiliteit. Ze zijn draagbaar en ideaal voor mensen die hun tablet op meerdere plaatsen willen gebruiken.

# Waarom zou je een tablethouder of tabletarm gebruiken?

We noemen vier belangrijke redenen.

## Reden 1: Een betere werkhouding

Om rug- en nekklachten te voorkomen is het belangrijk om in een ergonomische houding te werken. Dat gaat niet als je tablet of iPad plat op tafel ligt. Een houder of arm kan je hierbij helpen.

Bij een goede zithouding staan je voeten plat op de grond en zijn je knieën lager dan je heupen. Er zit wat ruimte tussen het zitgedeelte van je stoel en je knie. De rugleuning ondersteunt met name je onderrug. De armleuning staat in een hoogte waarbij je ontspannen kunt zitten met je ellebogen in 90 graden. De hoogte van de tafel pas je aan op de hoogte van je armleuning. Lukt dit niet dan maak je gebruik van een voetenbankje.

## Reden 2: De kijkafstand verkleinen

Met een arm of een houder kun je je tablet of iPad dichterbij halen. Met name als je niet goed kunt zien kan dit het verschil maken tussen wel of niet met een tablet of iPad kunnen werken. Ook houd je je handen vrij voor andere taken.

## Reden 3: Op school

In de schoolsituatie worden op de werkplek van de leerling vaak meerdere taken of activiteiten uitgevoerd. Denk aan werken aan taal en spelling, knutselen, lezen en of het digitale schoolbord kijken. Deze taken worden zowel op papier, laptop of iPad uitgevoerd. Een flexibele oplossing voor een tablethouder of een wegzwenkbare tabletarm zorgt ervoor dat al deze activiteiten op 1 plek kunnen worden uitgevoerd.

Naast een eigen plek in de klas wordt er soms gewerkt op een gezamenlijk leerplein of andere klas. Wanneer de leerling naast de iPad of tablet ook gebruikt maakt van een schuin werkblad dan kan het handig zijn om de tablet weg te draaien. Op die manier hoeft de leerling deze niet telkens te verplaatsen of op te ruimen. Zodra de leerling de tablet weer nodig heeft kan deze eenvoudig weer teruggedraaid worden. Mocht een leerling op een leerplein werken dan kan er voor een losse houder worden gekozen. Deze is draagbaar en makkelijk in gebruik.

## Reden 4: Op het werk

Wanneer je in een werksituatie naast een tablet ook gebruik maakt van een laptop of desktop computer dan kan het handig zijn om de tablet of iPad weg te draaien dan wel op een losse houder te verplaatsen.

Daarnaast werken mensen steeds meer thuis. Bij elke werkplek is het belangrijk om ergonomisch te werken. Dus ook thuis. Werk je met een tablet, dan is ook thuis een goede zithouding aan je bureau belangrijk.

# Waar moet je op letten bij het maken van je keuze?

Wanneer je de aanschaf overweegt, dan kun je op de volgende zaken letten.

## Vraag 1: hoe ergonomisch is de werkplek?

De basis van elke werkplek begint bij de zithouding. Dus een goede stoel met daarbij een bureau of tafel op de juiste hoogte. Vanuit die basis kun je een scherm neerzetten in de werkpleksituatie en een tablethouder gebruiken, of een tabletarm bevestigen. Begin dus bij de basis.

## Vraag 2: Wie wordt de gebruiker?

Wanneer je de houder of arm voor 1 persoon wilt gebruiken kan dit leidend zijn voor de keuze. Uitgangspunt is dan de manier waarop degene graag wil werken. Gebruik je de tablet om filmpjes te kijken? Dan kan het fijn zijn om deze dicht naar je toe te kunnen halen met een flexibele arm. Maak je aantekeningen en heb je een los toetsenbord bij je tablet? Dan kun je kiezen voor bijvoorbeeld een hoge houder waarbij deze op een vaste plek staat zodat er ruimte is voor het toetsenbord.

Als je een oplossing zoekt voor meerdere mensen is er geen sprake meer van maatwerk en moet de houder of arm wellicht ook meer mogelijkheden kunnen bieden.

## Vraag 3: welke taken ga je uitvoeren?

In de schoolsituatie worden er vaak verschillende taken uitgevoerd op dezelfde plek. Een flexibele tabletarm die stevig kan worden bevestigd kan dan wenselijk zijn.

In een werksituatie kan er gekozen worden voor een mobiele houder om op eenvoudige en efficiënte wijze ruimte te creëren op een bureau. Op die manier kunnen er makkelijk meerdere taken op het bureau worden uitgevoerd, of kunnen meer mensen het bureau gebruiken.

## Vraag 4: Werk je op meerdere werkplekken?

Een voorbeeld is de schoolsituatie. Wanneer de leerling op een school zit waarbij er bijvoorbeeld op een leerlingplein wordt gewerkt kan een mobiele tablethouder wenselijk zijn. Hetzelfde kun je zeggen als het gaat om een werknemer die op meerdere plekken werkt. Je kunt dan bijvoorbeeld een vaste tabletarm op de werkplek plaatsen en een mobiele variant gebruiken om mee te nemen.

## Vraag 5: vast of mobiel?

Bedenk of je de houder of arm op een vaste plek wilt gebruiken of dat je hem mee wilt kunnen nemen.

Voor een vaste werkplek kun je de volgende zaken overwegen:

* Zowel de tabletarm als de houder moeten flexibel instelbaar zijn op verschillende hoogtes en kijkafstanden.
* Het tabletscherm moet zowel in staande (portrait) als liggende (landscape) positie gedraaid kunnen worden.
* Het moet in een schoolsituatie, ook met een schuin werkblad te gebruiken zijn.
* De tabletarm moet kunnen wegdraaien om ruimte te creëren voor andere taken.

Voor een mobiele werkplek kun je de volgende zaken overwegen:

* De tablethouder moet makkelijk mee te nemen zijn naar een ander plek zoals een ander klaslokaal, een andere (werk)plek of naar huis. Hij mag daarom niet te groot en zwaar zijn en moet in een tas passen.
* De tablethouder moet snel en eenvoudig in gebruik kunnen worden genomen.

## Vraag 6: hoeveel ruimte is er op de werkplek?

Een royaal bureau op kantoor of een kleine tafel thuis maakt nogal een verschil.

Naast de tablet liggen er vaak andere materialen op tafel. Het kan zinvol zijn ruimte vrij te maken zodat de werkplek dan alleen gebruikt wordt voor de taak die op dat moment gedaan wordt.

In een schoolsituatie kun je eerst samen met de ambulant onderwijskundig begeleider van Visio nagaan of een eigen tafel wenselijk is als de leerling deze nog niet heeft. Heeft de leerling wel een tafel dan kan een extra kastje voor de boeken een oplossing bieden.

## Vraag 7: op welke manier kan de tabletarm bevestigd worden?

Als je een tabletarm overweegt ga dan na hoe die bevestigd moet worden. Er zijn verschillende manieren om de tablet te bevestigen aan de tabletarm, maar ook om deze te bevestigen aan de tafel. Dit hangt af van het soort tablet, de hoes die wordt gebruikt en van het soort tafel of bureau.

In een schoolsituatie is bevestiging aan de leerlingtafel vaak een eis om een stabiele werkplek te kunnen garanderen.

In een werksituatie is het goed om na te gaan of de tablethouder permanent aan de tafel bevestigd kan en mag worden.

## Vraag 8: Wat mag het kosten?

Last but not least: de prijs! Het aanbod van tablethouders is erg divers en de prijs kan hierdoor sterk variëren. Het is goed om vooraf te weten welk budget er beschikbaar is.

# Het maken van een keuze: enkele voorbeelden

Wanneer je bovenstaande vragen hebt kunnen beantwoorden en het duidelijk in beeld hebt hoe je de tablethouder wilt gaan gebruiken kun je een keuze gaan maken.

Om je hierbij op weg te helpen hebben we een aantal modellen op een rijtje gezet. Ze zijn bedoeld als voorbeelden om je een indruk te geven van de vele mogelijkheden die er op de markt te vinden zijn.

## Vaste werkplek

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Naam** | **Prijsindicatie (incl btw)** | **Omschrijving** |
| [Ergopro](https://www.ergowerken.nl/ergopro-tablet-en-telefoon-standaard-met-bureaukle.html?source=googlebase&gad_source=1&gclid=CjwKCAjw_LOwBhBFEiwAmSEQARcMD9qHH6Q4h0zMBMeff_e6WORypRnE5-f-iluPUH3MWmmUv5uJpBoC0SwQAvD_BwE) | € 45 | Bevestiging door middel van een draaischroef. |
| [Desq](https://www.manutan.nl/nl/mnl/tabletstandaard-verstelbaar-360-draaibaar-desq-a635945?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw_LOwBhBFEiwAmSEQAQ1D-eenMZ1TTbycsRACj4QqNDe7uaLxeqiW9HOyLB9KfLMzMQQBMhoC7s8QAvD_BwE) | € 50 | Verstelbaar en draaibaar, op vaste poot. |
| [Ergotron](https://www.ergotron.com/nl-nl/producten/product-details/45-306#?kleur=Zwart) | € 250 | Kan in elke willekeurige positie geplaatst worden, bevestiging door middel van een draaischroef. |
| [Visionset](https://ergowebshop.nl/product/visioset-tablet-aan-monitorarm/) | € 599 | Kan in elke willekeurige positie geplaatst worden, meerdere mogelijkheden om de tabletarm te bevestigen maatwerk mogelijk |

## Mobiele werkplek

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Naam** | **Prijsindicatie**  **(incl btw)** | **Omschrijving** |
| [Hama](https://www.mediamarkt.nl/nl/product/_hama-182565-tabletstandaard-1741569.html) | € 6 | Zeer compact, geschikt voor handtas. |
| [Cricket](https://www.health2work.nl/cricket) | € 65 | Compacte tablethouder, eenvoudig in gebruik. |
| [Goose-e](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/goos-e-robuuste-tablethouder-en-telefoonhouder) | € 90 | Tablethouder op vaste poot of voorzien van draaischroef, robuust en onderzocht door Koninklijke Visio. |
| [MagConnect Desk Stand](https://ergowebshop.nl/product/magconnect-desk-stand/) | € 100 | Tablethouder, volledig instelbaar en naar eigen wens samen te stellen. |
| [TabletRiser](https://www.health2work.nl/tabletriser) | € 160 | Tablethouder inclusief compacte hoes waarin tablet en een los toetsenbord kunnen worden meegenomen. |

# Heb je nog vragen?

Mail naar [kennisportaal@visio.org](mailto:kennisportaal@visio.org), of bel 088 585 56 66.

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

Koninklijke Visio

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)