

# Inspiratiesessie Gezond Werken 2030 – Energie op de werkvloer

## HEALTH2WORK

# Agenda

**Interactieve kennismaking**

**Zet ook de stap!**

**Gezond kantoor 2030**

**De werkplek Challenge**

**Resultaat**

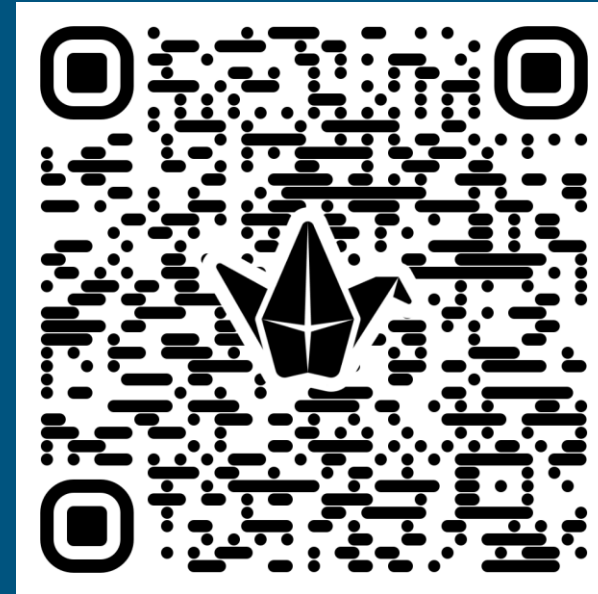
**De eerste stap**

# Praktisch...

Altijd ruimte voor vragen en interactie

Hand-outs via deze QR

Doen en ervaren







# Linda ten Katen - Stigter

- Manager advies en training
- Ergotherapeut
- Adviseur arbeid en gezondheid
- Vaktrainer NOBTRA



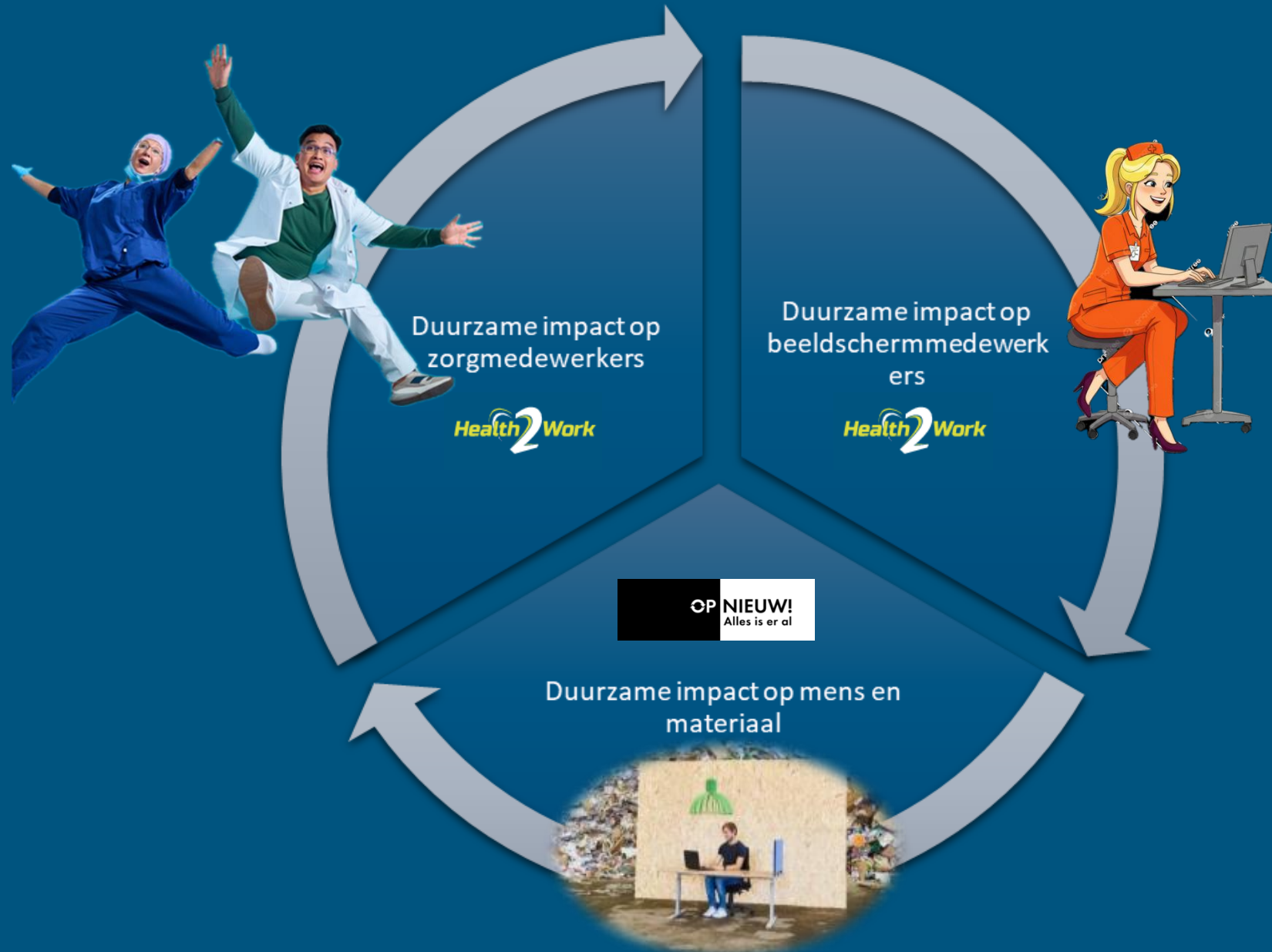
# Welke werkdag geeft jou de meeste energie?

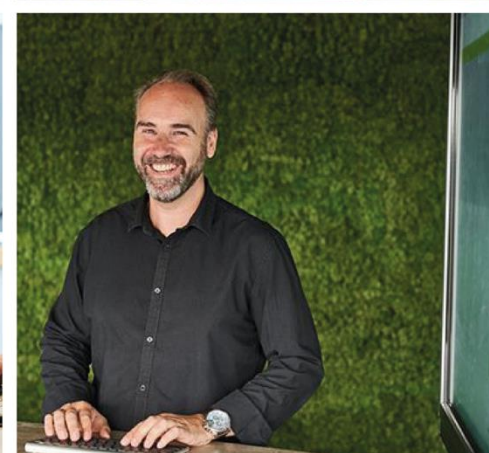
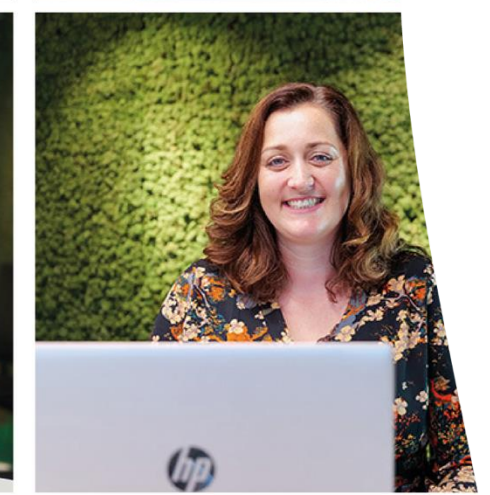
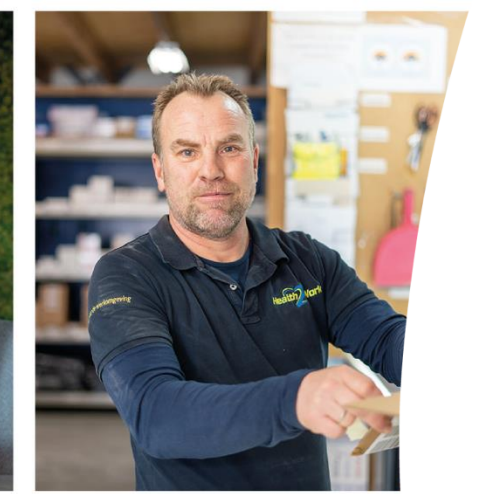
-  De Actieve Werkdag – veel lopen, afwisseling, dynamiek
-  De Focus Werkdag – diepe concentratie, rust, structuur
-  De Verbonden Werkdag – samenwerken, afstemmen, collega's zien



“Health2Work believes the world would be a better place if a **healthy and sustainable working environment** increased **fun and job Satisfaction**, making people **happier** and more **productive.**”

# Duurzame impact op mens en materiaal







Locatie Hillegom  
*Inspiratieruimte*



Locatie Eindhoven  
*Inspiratieruimte*



Locatie Gent (België)  
*Showroom*



Locatie Surhuisterveen



Locatie Blaricum



Locatie Apeldoorn  
*Inspiratieruimte*



Locatie Roermond  
*Inspiratieruimte*



**ZET OOK  
DE STAP!**

[HTTPS://WWW.ZETOOKDESTAP.NL/](https://www.zetookdestap.nl/)



# **WAAROM ERGONOMIE?**

**Gezond kantoor 2030**

## CIJFERS IN BEELD!

- 59% heeft klachten bewegingsapparaat [arboportaal.nl]
- 43% ervaart specifiek arm-, nek- en schouderklachten (KANS). Deze klachten hangen sterk samen met langdurig zitten, beeldschermwerk en fysieke overbelasting. [arboportaal.nl]



# De invloed van de Zwaartekracht



# De gevolgen van langdurig zitten



# Veranderen is lastig!

Doe maar gewoon!

Ik moet even zitten om me te concentreren.

Werken en fietsen gaat toch niet samen?

Ik heb dit altijd zo gedaan!

Een vitaliteitshype.

Dit gaat ten koste van het werk.

Ik kan niet eens staan.

Maar wat zeggen de feiten?



# Gemak en comfort als basis

Slimme inrichting  
Akoestiek, temperatuur, licht  
Werkplek die meebeweegt  
met de taak

Maar wel makkelijk!  
Ons brein prioriteert korte  
termijn boven lange termijn.



# Nudging en gedrag als versneller

Praatje-Plaatje-daadje

Nudging: prikkels met grote impact

Voorbeelden:

- microbreaks,
- Posters met plaatjes
- looproutes,
- visuele reminders,
- inrichting die beweging stimuleert



# Eigen regie als motor van vitaliteit

Mensen keuzevrijheid geven  
Heldere feedback op energie & belasting  
Tools, routines en cultuur

Voorbeelden:

- Instelbare pauzesoftware
- Variatie in beweegaanbod
- Gezondheid als onderdeel van functioneren
- Belonen
- Complimenten medailles van het kantoor



# De werkplek challenge



In groepjes van 3 gaan de deelnemers nadenken over een aantal vragen.

1 geeltje per idee.

- *Wat hebben medewerkers in 2030 nodig om gezond te blijven?*
- *Waar zit al veel potentie, maar gebeurt nog weinig?*
- *Hoe kan je medewerkers (letterlijk) in beweging krijgen?*
- *Welke verandering geeft direct meer energie of comfort?*

# Samenvoegen

*Sorteer de ideeën/ afwegingen op een grote tafel  
Onder individueel  $\leftrightarrow$  Boven collectief  
Links materiaal  $\leftrightarrow$  Rechts gedrag*

*Spelregels:*

*Schuiven en discussie mag.*

*Als ideeën hetzelfde zijn stapel ze.*

*Maak denk beeldige categorieën.*



# Resultaat



# Minder stress

Tijdens staan en bewegen

Afname van cortisol

(Gilson e.a.)

stres

# Productiviteit neemt toe

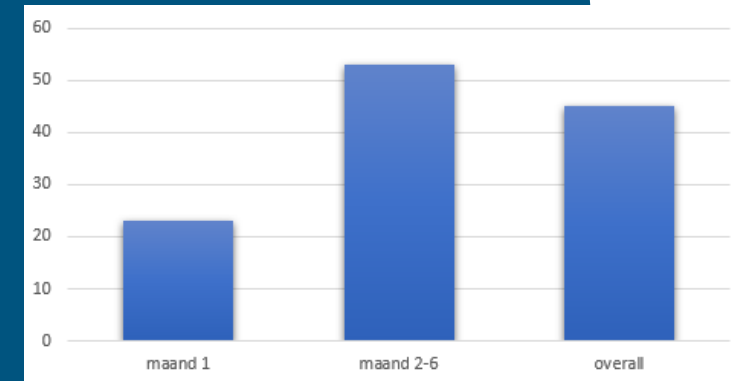
Impact buiten werk (65%)

Afname fysieke klachten (47%)

Prettig (88%)

Minder zitten

Wennen!



Bronnen: Garland e.a. en Chau e.a.; *Garret e.a.*

# FACTSHEET

## Ergonomische impact

Health2Work creëert gezonde werkplekken. Wat betekent dit precies? Wij vroegen het aan onze klanten.



'Mijn **ergonomische** werkplek voorkomt **fysieke klachten**.'



**93%**

Ervaart meer werkplezier



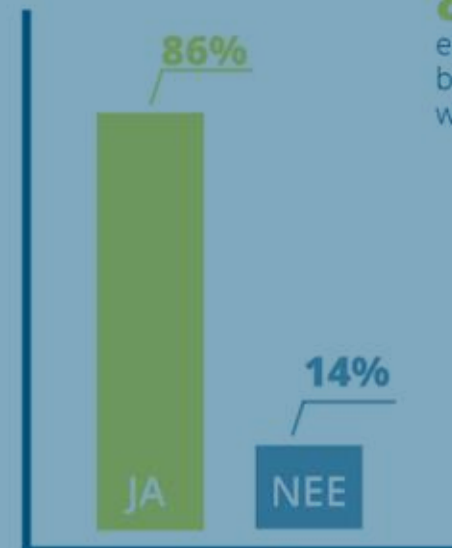
73% van de deelnemers geeft aan **meer energie** te hebben aan het einde van de werkdag.



**4 op de 5** deelnemers hebben **meer waardering** voor hun werkgever als de werkplek ergonomisch ingericht is.



**9 van de 10** deelnemers geeft aan dat de **fysieke klachten zijn verminderd**.



'Mijn **ergonomische** werkplek zorgt ervoor dat ik **productiever** werk.'

**87%** is zich dankzij de ergonomische werkplek bewust van een gezonde werkhouding.






## Financiële impact

- Verzuimkosten stegen van 5,1 miljard naar 8,3 miljard euro (2015–2023). [nu.nl]
- In 2025 lag ziekteverzuim op 5,1%, wat betekent dat van elke 1000 werkdagen er 51 worden verzuimd. [cbs.nl]
- 2030?
- Wat is jouw invloed?



# Ideeën verzamelen

*Waar kies jij voor?*

-  *Ik kies voor meer beweging*
-  *Ik kies voor meer herstelmomenten*
-  *Ik kies voor meer comfort & variatie*

*Wat pak jij volgende week op?*



# Evalueren

Kort → duim

Graag de QR code scannen en invullen



# Bedankt voor de aandacht!

Vergeet de ergonomiegids niet!

Of vraag hem aan.

<https://www.health2work.nl/de-ergonomiegids>



**HEALTH2WORK.NL**

