

Meer bewegen op het werk.



Linda ten Katen
Health2work

Linda ten Katen - Stigter

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



*“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**.”*

Check-in

*Kies een stelling waar jij een mening over hebt.
Ga erbij staan.*

Agenda

Risico van inactiviteit?

Nut van bewegen

Hoe kan een omgeving uitlokken tot meer bewegen?

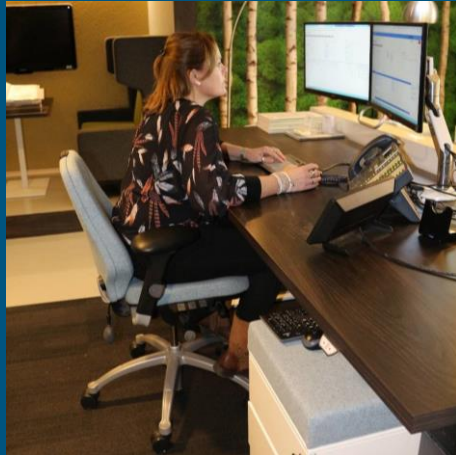
Ontwerpsessie voor op de werkplek

Productiviteit Gek
Preventie vaatziekten Fysieke
Focus Thuis
Meer schouders Nek
klachten Zitten Willen
Kantoor Anders Stijfheid School
Doe Staàn Rugpijn normaal
Motivatie Hart sneller
nieuwe concentratie Curatief
maar Doorwerken Dubbeltaken
Groepsgedrag
Gezondheidsrisico's

Bewegen is de sleutel naar preventie & productiviteit!



Maar hoe stimuleer je medewerkers om meer te bewegen?

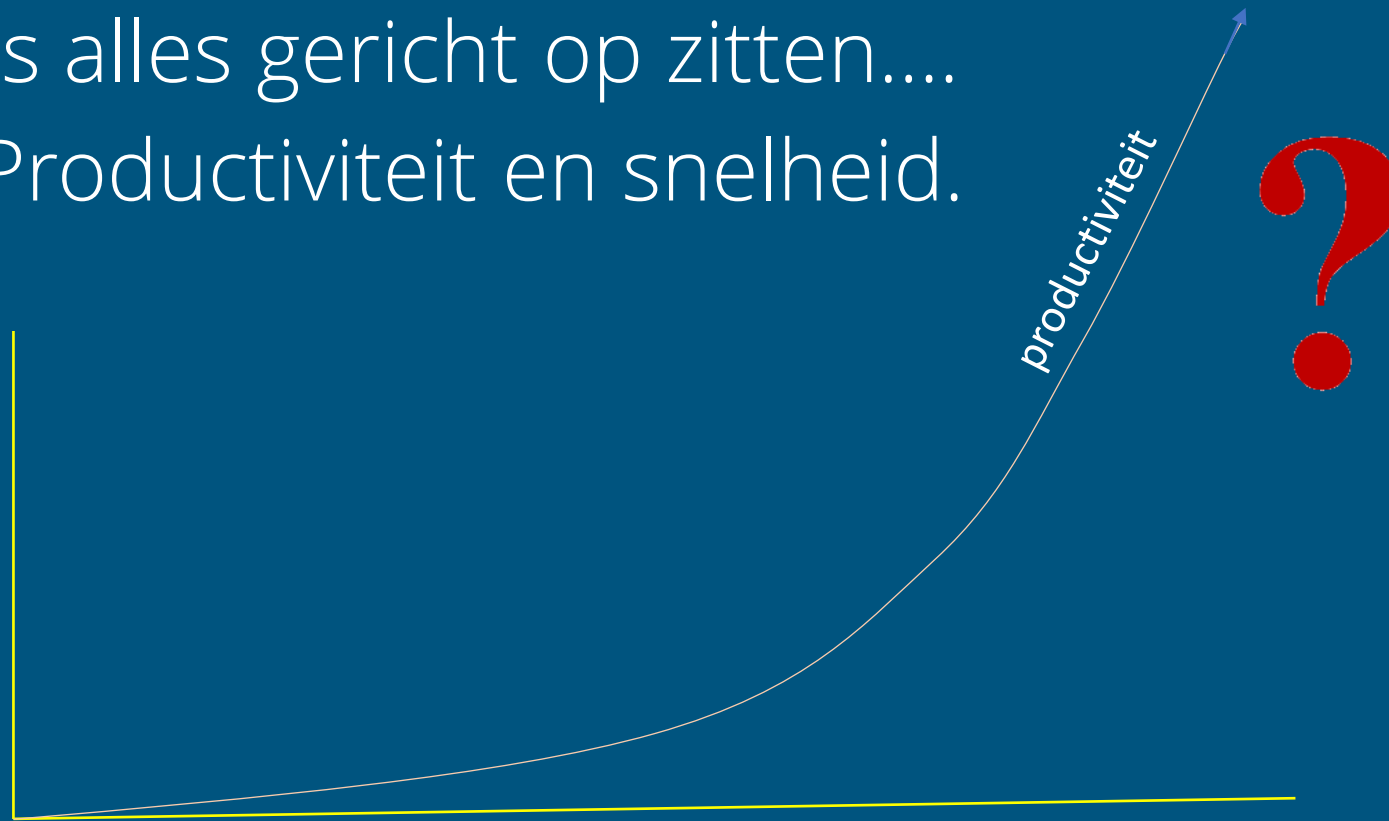


Er was eens... de kantoortuin

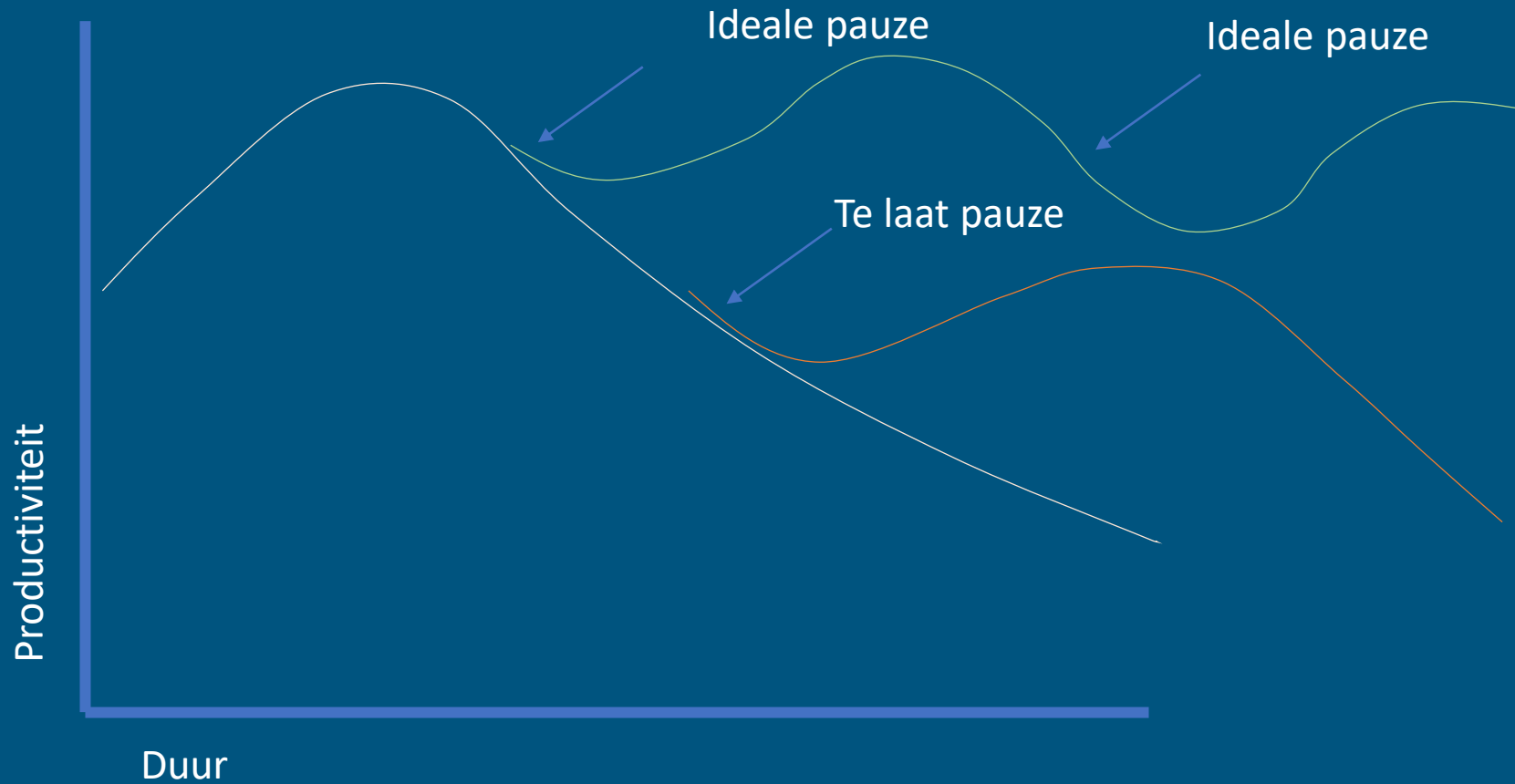


In veel kantoorruimten....

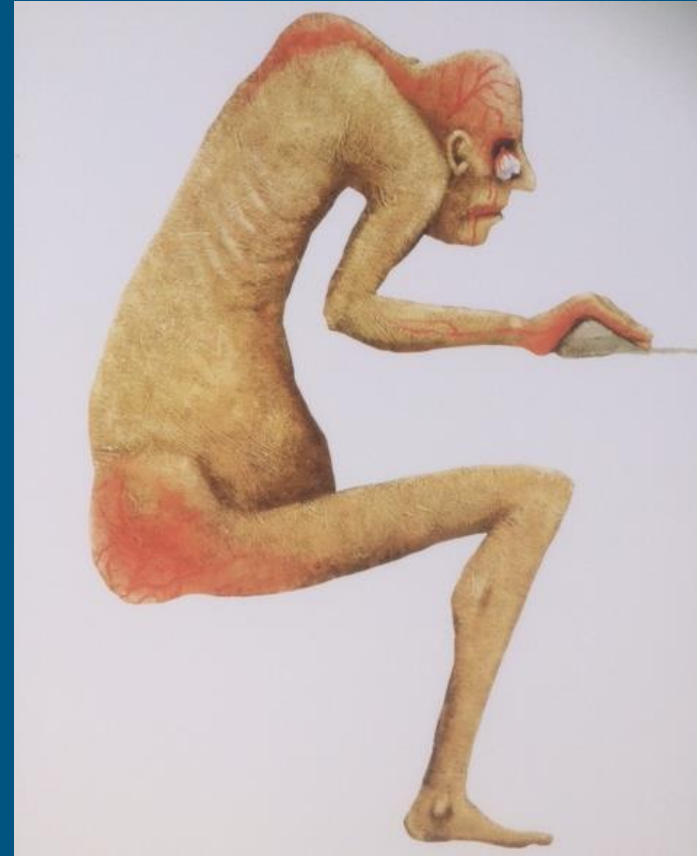
Is alles gericht op zitten....
Productiviteit en snelheid.



Productiviteit kent grenzen



Productiviteitsdenken kent risico's

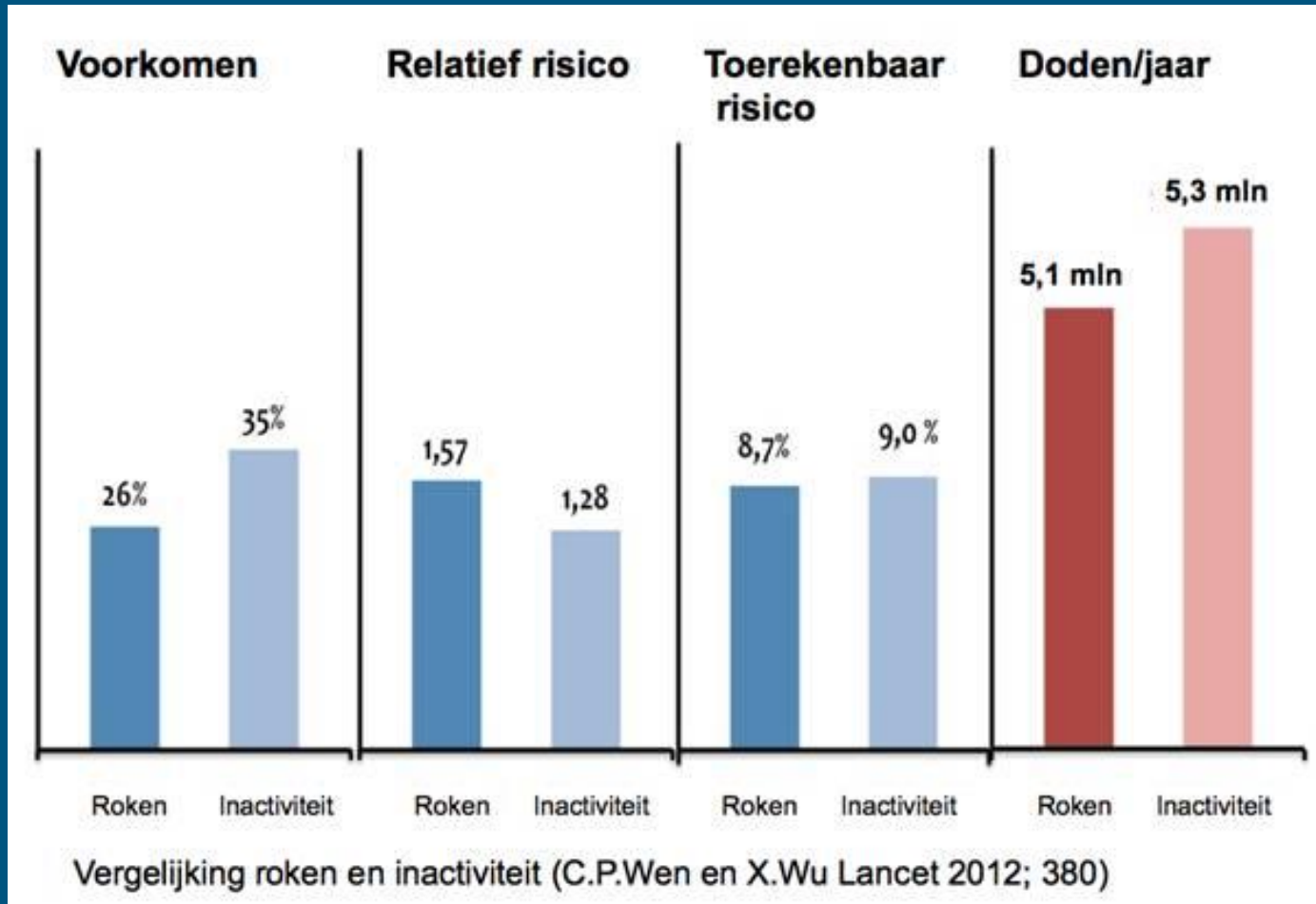


IS
SITTING

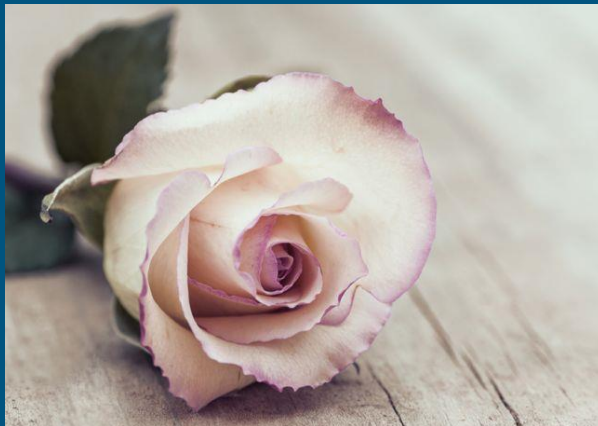


THE NEW
SMOKING





De gevolgen van langdurig zitten





Matig lang zitten in combinatie
met staan en lopen



Eén uur per dag
sporten kan de
negatieve
effecten van
langdurig zitten
tijdens de rest
van de dag
niet helemaal
compenseren

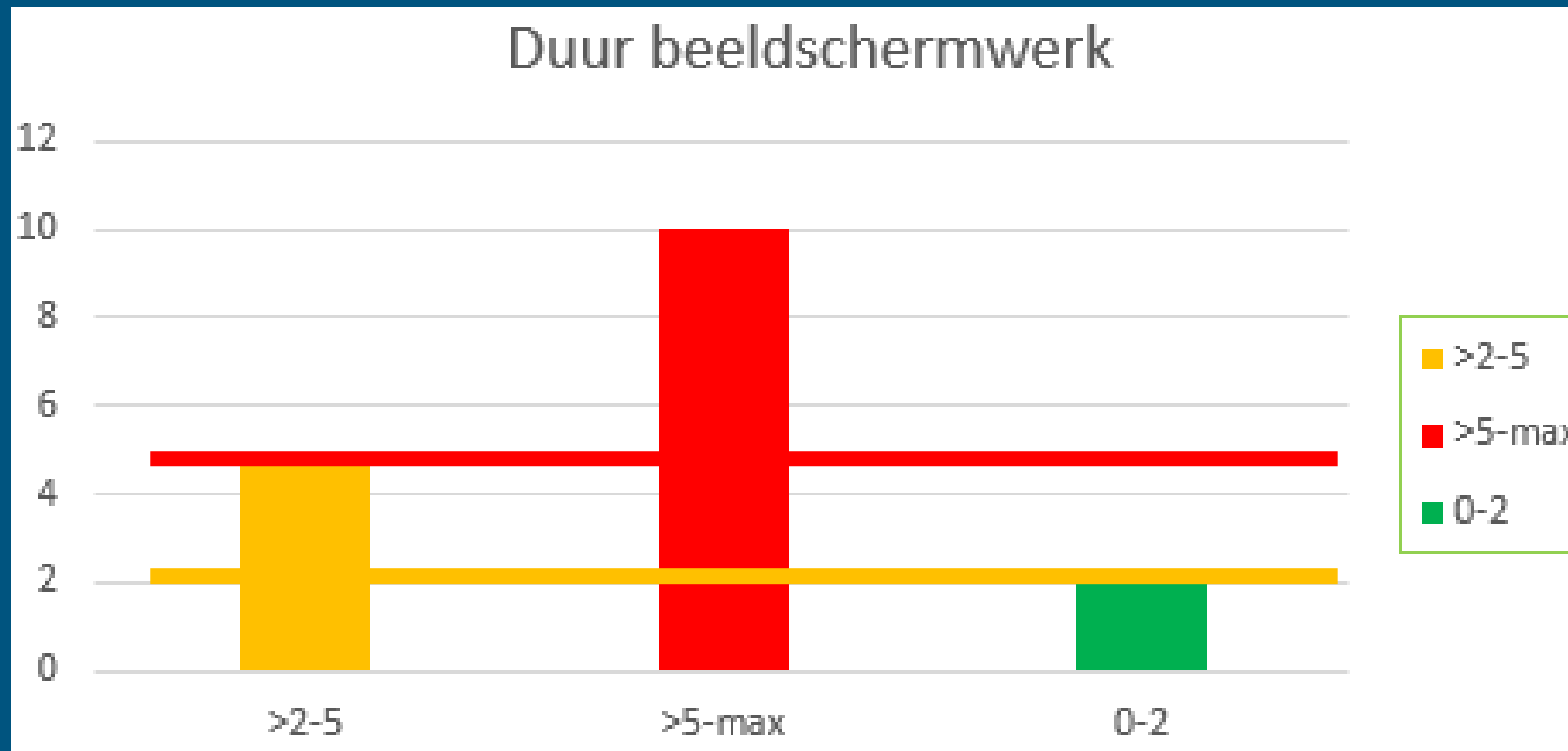


Lang zitten in combinatie
met sporten



Duvivier BMFM, Schaper NC, Bremers MA, van Crombrugge G, Menheere PPCA, et al. (2013). Minimal intensity physical activity (standing and walking) of longer duration improves insulin action and plasma lipids more than shorter periods of moderate to vigorous exercise (cycling) in sedentary subjects when energy expenditure is comparable. PLoS ONE 8(2): e55542. doi:10.1371/journal.pone.0055542

Hoeveel uur per dag werk je achter een scherm?



FACTSHEET 'ZITTEN TIJDENS WERK'

**NEDERLANDSE WERKNEMERS
ZITTEN GEMIDDELD¹**

9,7 uur per dag, 10,3 uur op een
doordeweekse dag en 8,2 uur
op een weekenddag

ZITTIJD THUISWERKERS^{2,3}

Thuiswerkers in COVID-tijd zitten relatief lang:
7,1 uur tijdens werk en 4,2 uur in vrije tijd.
Dezelfde groep zat in 2019 nog 6,6 uur tijdens
werk en 3,3 uur in vrije tijd.

ZITTEN TIJDENS WERK (VÓÓR COVID-19)²

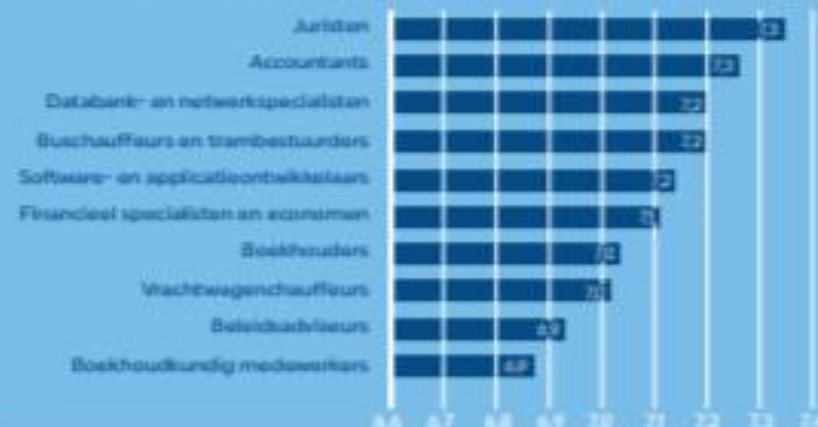
Nederlandse werknemers zitten op een werkdag gemiddeld:

4,4 UUR
tijdens werk

3,1 UUR
tijdens vrije tijd

1,1 UUR
tijdens woon-
werkverkeer

Bijna **3,5 MILJOEN**
werknemers (46%) zit 6
uur of meer tijdens werk

**GEMIDDELDE ZITTIJD TIJDENS WERK
PER SECTOR (IN UREN)²:****TOP 10 BEROEPEN MET DE HOOGSTE GEMIDDELDE
ZITTIJD TIJDENS WERK (IN UREN)²:****NEDERLANDERS ZIJN EUROPEES KAMPIOEN ZITTEN**

In Nederland zit 32% van de bevolking minimaal 8,5 uur per dag. In de hele EU is dat gemiddeld 12%*.
Daartegenover staat dat Nederlanders het meest bewegen in hun vrije tijd: 43% beweegt
tenminste 4 dagen per week; gemiddeld in de EU is dat 23%.

¹ [LSE & Rijksoverheid \(2019\) Inzicht in werkdag en weekend. Rijksoverheid.nl, in samenwerking met CBS, 2019](#)

² [NEA 2019 \(TNO/CBS\)](#)

³ [SEA 3e Conferentie 2020 \(TNO\)](#)

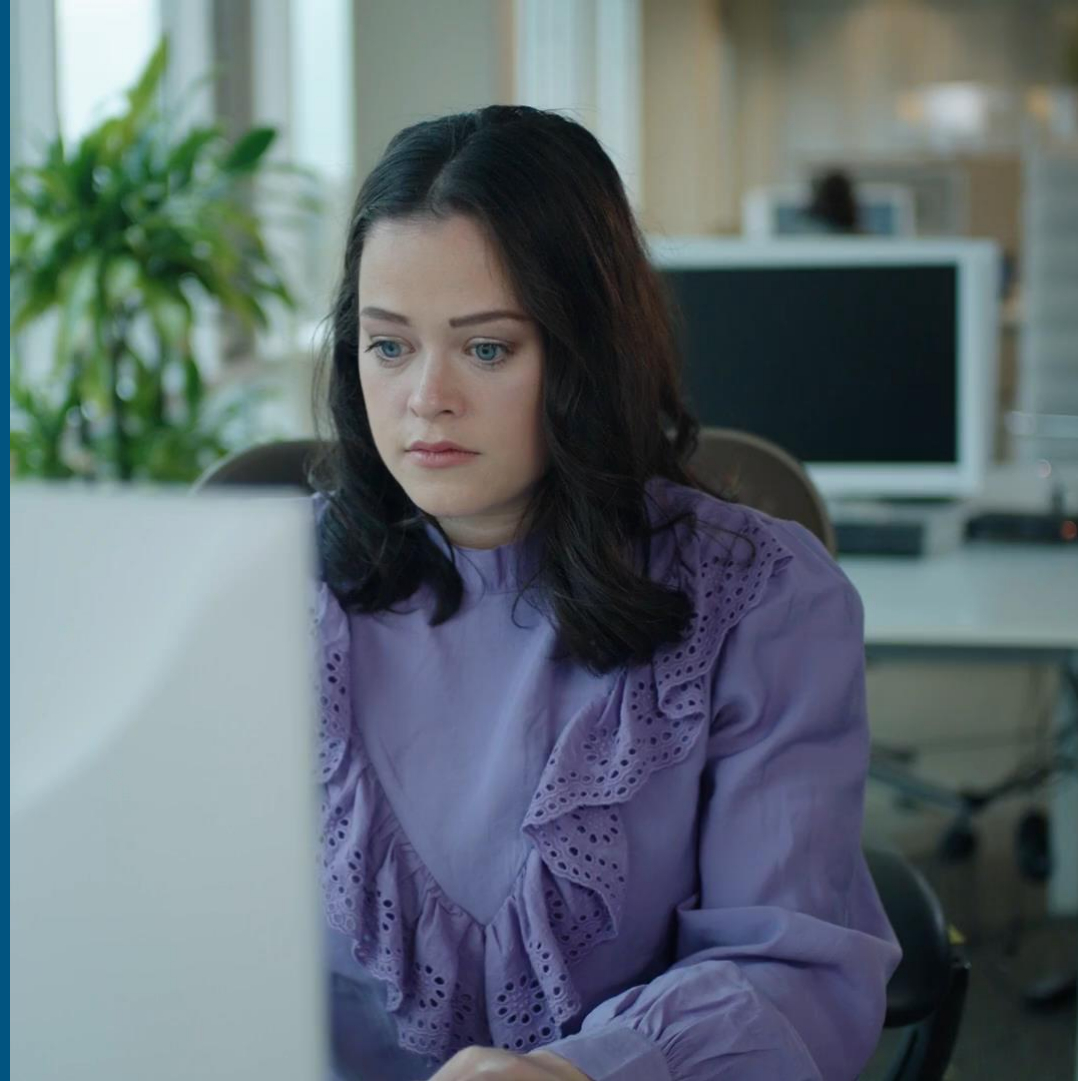
⁴ [Special Eurobarometer 472, report sport and physical activity, march 2018](#)



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid

Arboportaal > Campagnes en programma's > **Elk halfuur even bewegen. Zet ook de stap!**





2 minuten stappentest



Resultaat

>120	<i>uitstekend</i>
101-119	<i>goed</i>
81-100	<i>matig</i>
<81	<i>zwak</i>



Twijfels!

Doe maar gewoon!

Ik moet even zitten om me te concentreren

Werken en fietsen gaat toch niet samen?

Ik heb dit altijd zo gedaan!

Het is toch een investering

Een vitaliteitshype.

Dit gaat ten koste van het werk.

Ik kan niet eens staan.

Maar wat zeggen de feiten?



Feiten over een zit-sta werkplek

Bewezen even productief

Voelen zich productiever (65%)

Positieve impact buiten werk (65%)

Afname van fysieke klachten (47%)

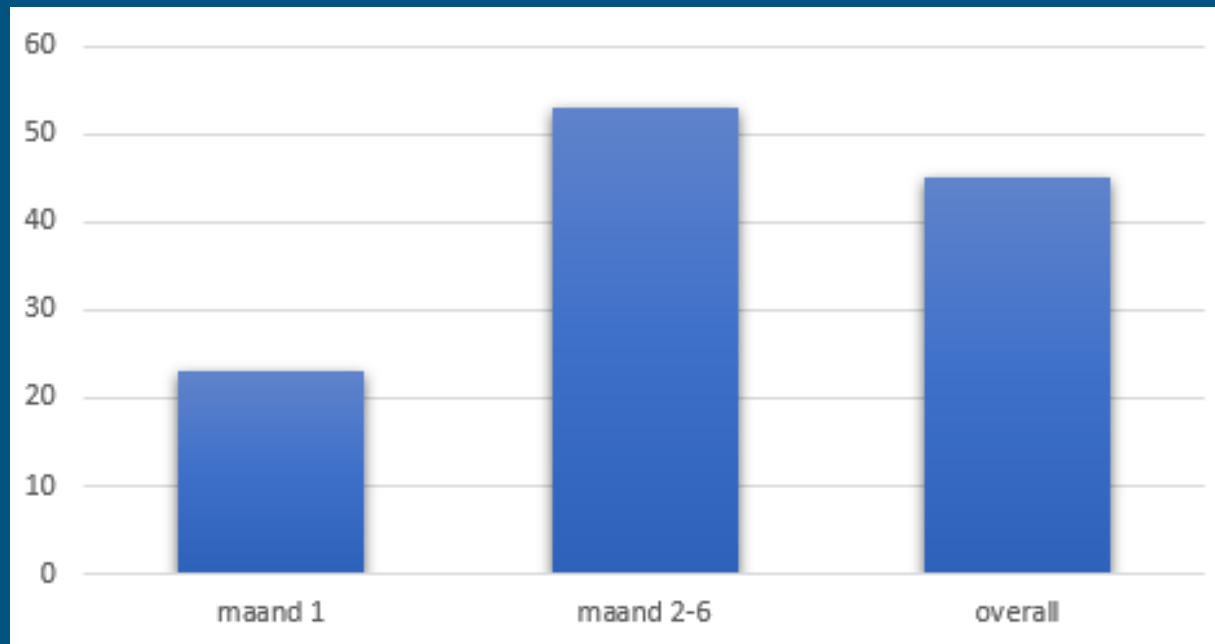
Prettig (88%)

Zitten minder

Bronnen Garland e.a. en Chau e.a.

even wennen.....

De zitduur neemt verder af met de tijd.
En de productiviteit loopt verder op! (Garret e.a.)



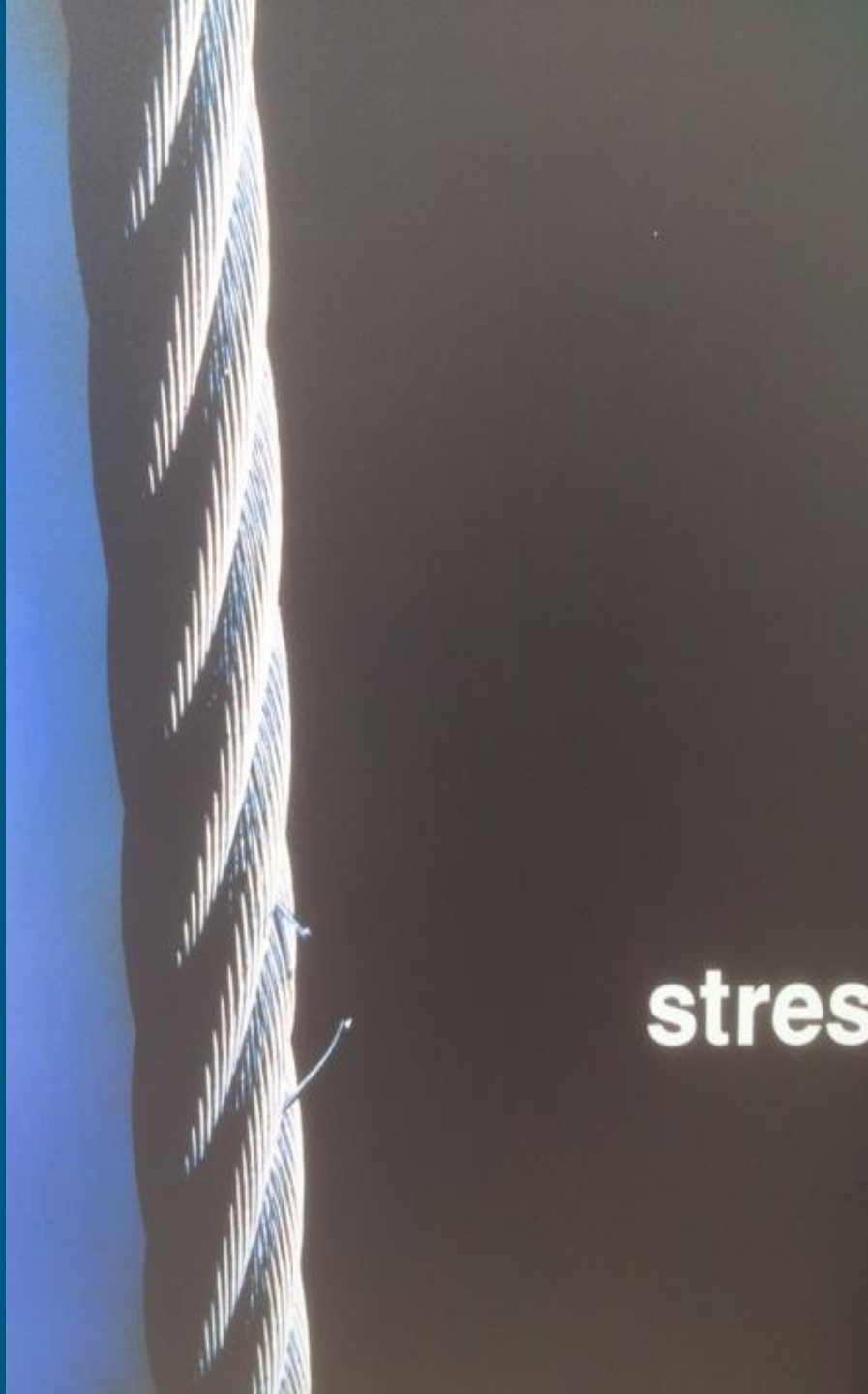
Actieve werkplek

Minder stress

Tijdens staan en bewegen

Afname van cortisol

(Gilson e.a.)



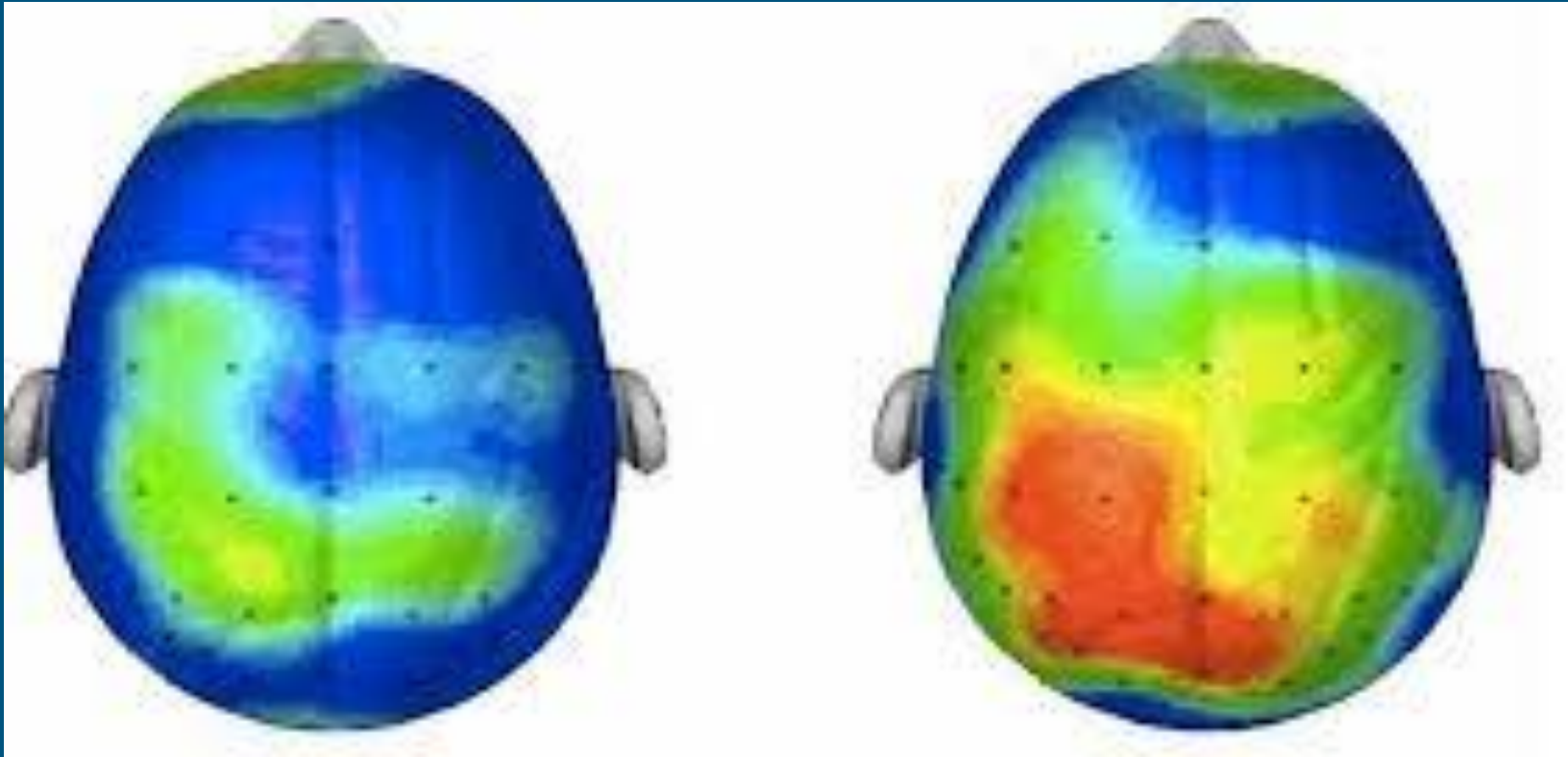
stres



Hoeveel sneller is staand vergaderen?

- A. 22%
- B. 26%
- C. 30%
- D. 34%

Hersenactiviteit



Na 20 minuten zitten

Na 20 minuten bewegen

Lopen en fietsen werkt!

Met een deskbike blijft de productiviteit

Positief effect op energieverbruik

Goede doorbloeding

Loopwerkplek hindert de executieve functies niet

Impulsbeheersing.

Concentratie.

Flexibiliteit.

Prioriteiten stellen

Niets staat bewegen op de werkplek in de weg!

Nu de medewerker nog:

Praatje



Plaatje

Daadje

Kenmerken perfecte werkplek

Plezier, Bewegen

Ontspanning, Afwisseling

En Productief!

Laten zien dat je kan bewegen. (nudging/ plaatje)







De omgeving laat beweging zien

Collega's laten elkaar ervaren

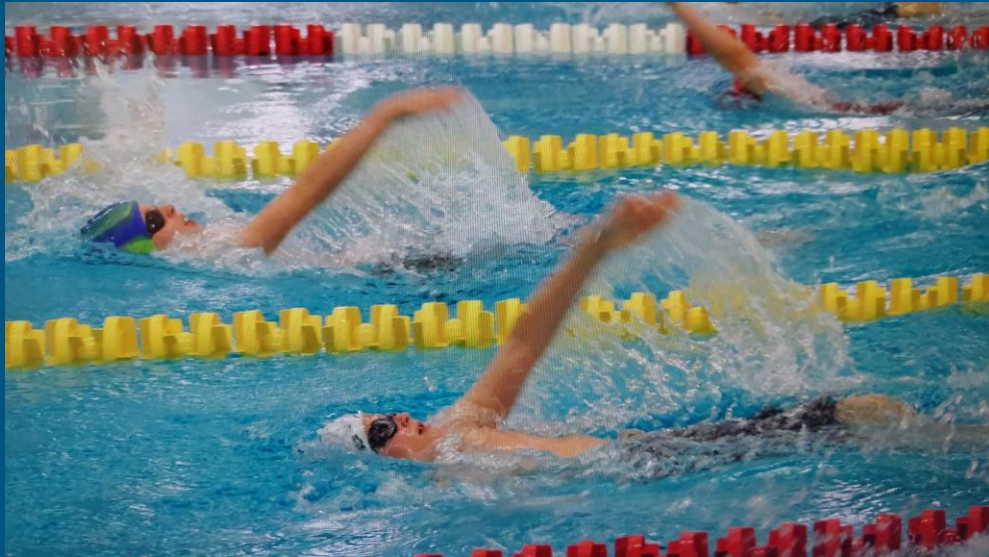
Tijdens meeting, samenwerken, en er is meer....

Onbewust spiegelen van gedrag

Als een schaap over de dam is....

Kopieer-neuronen

Praatje, plaatje, daadje ☺



Ontwerpsessie

Welke beweegmomenten kan jij nemen op een dag?

Tekenen =
sneller denken en associëren



Wat ga je veranderen?

- Welke 3 punten vond jij het meest inzichtgevend?
- Wat wil je veranderen tijdens jouw werkdag?
- Wanneer ga je dat doen?
- Wie kan je daarbij helpen?

Uitproberen

- Test de middelen gerust eens uit.

Bedankt voor de aandacht!

