

Vitaliteit en 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.

*Meer bewegen op het werk is
weer zo'n tijdelijke hype*



Meer bewegen op het werk heeft invloed op de productiviteit



Vitaliteit is een onderwerp voor thuis



Beweging op het werk is belangrijk zodat medewerkers gezond blijven



Agenda

Risico van inactiviteit?

Nut van bewegen

Hoe kan een omgeving uitlokken tot meer bewegen?

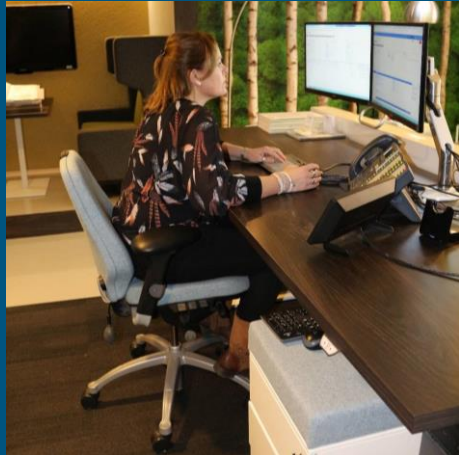
Ontwerpsessie voor op de werkplek

Productiviteit Gek
Preventie vaatziekten Fysieke
Focus Dinsdag
Thuis Gezond roken
Menschouders Nek
klachten Meer Zitten Willen
Kantoor Anders Stijfheid School
Doe Staans Hart Ruggen pijn sneller normaal
Motivatie Hart Ruggen pijn 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 kantoorruimte

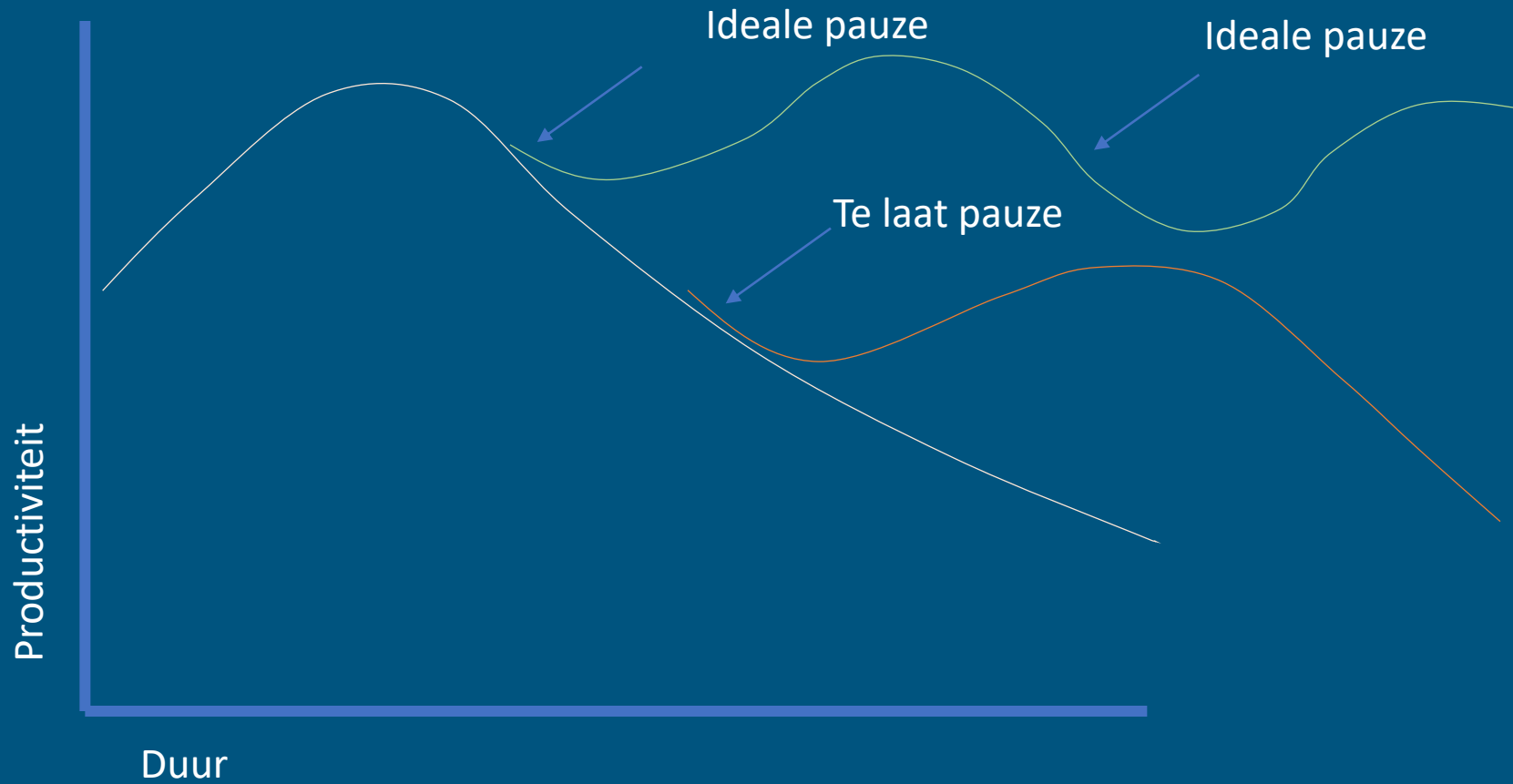


In veel kantoorruimten....

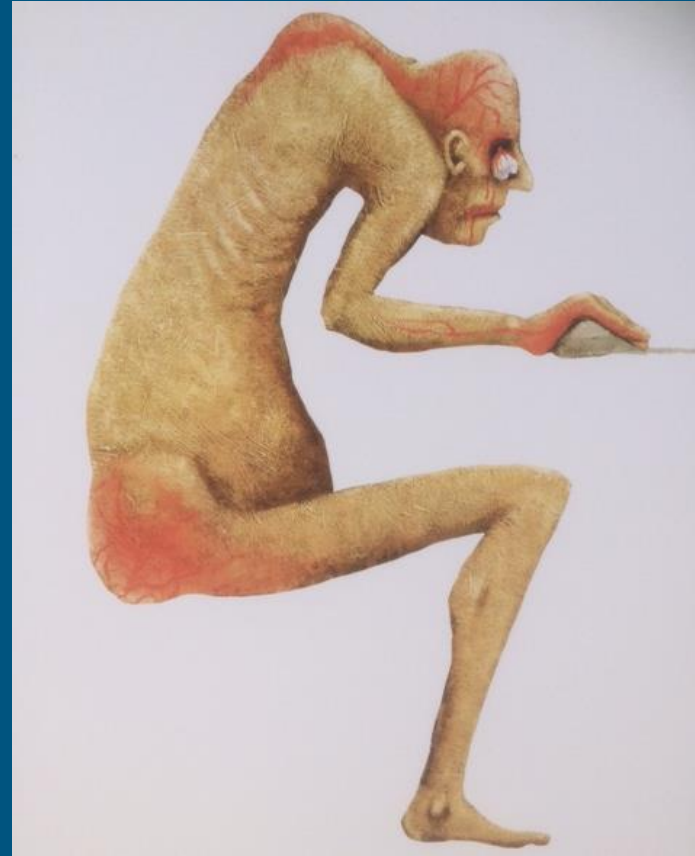
Is alles gericht op zitten....
Productiviteit en snelheid.



Productiviteit kent grenzen



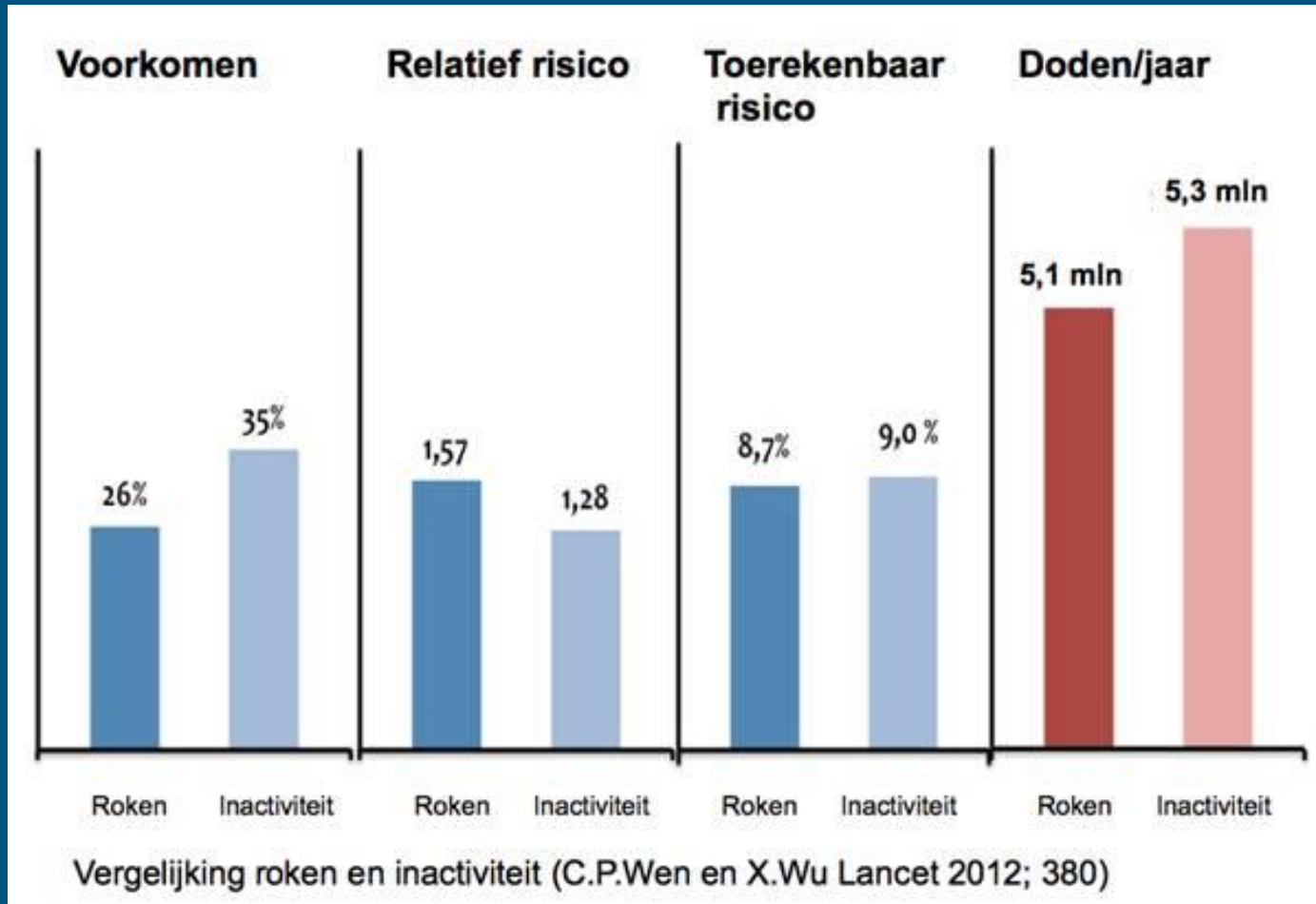
Productiviteitsdenken kent risico's



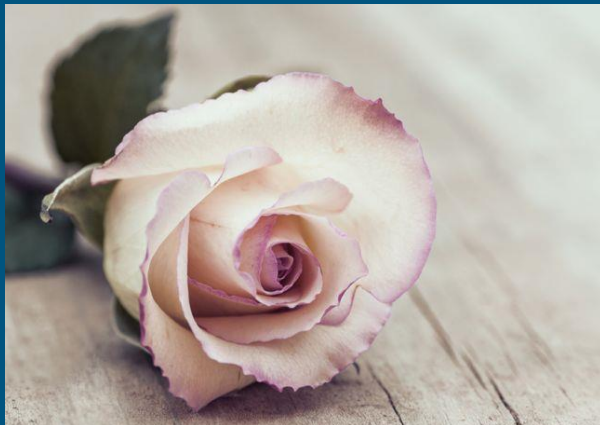
IS
SITTING

THE NEW
SMOKING





De gevolgen van langdurig zitten





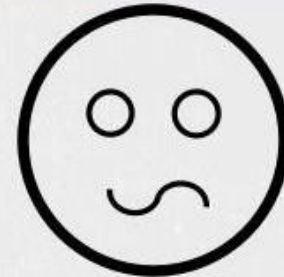
Matig lang zitten in combinatie met staan en lopen



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

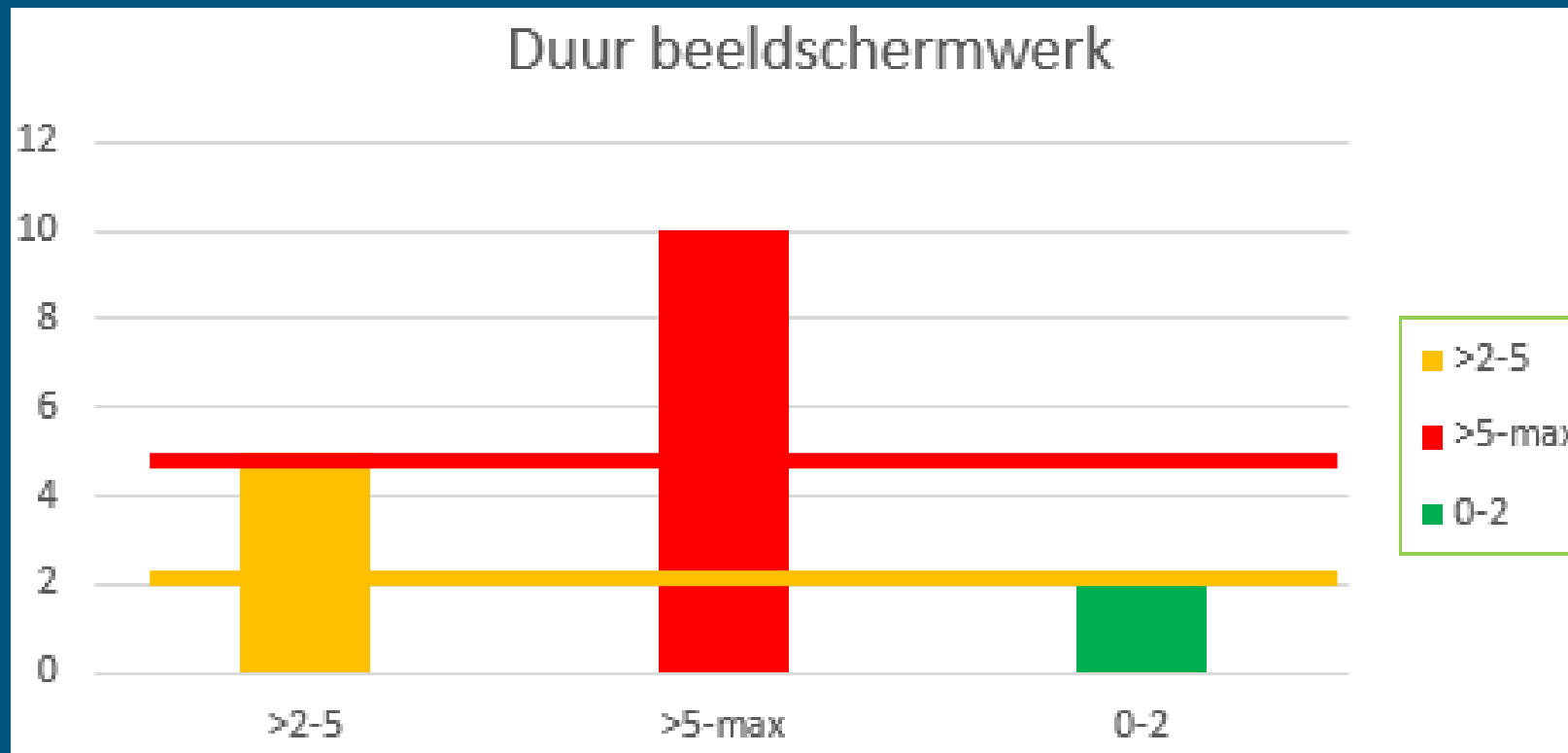


Lang zitten in combinatie met sporten



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?







2 minuten stappentest



Resultaat

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

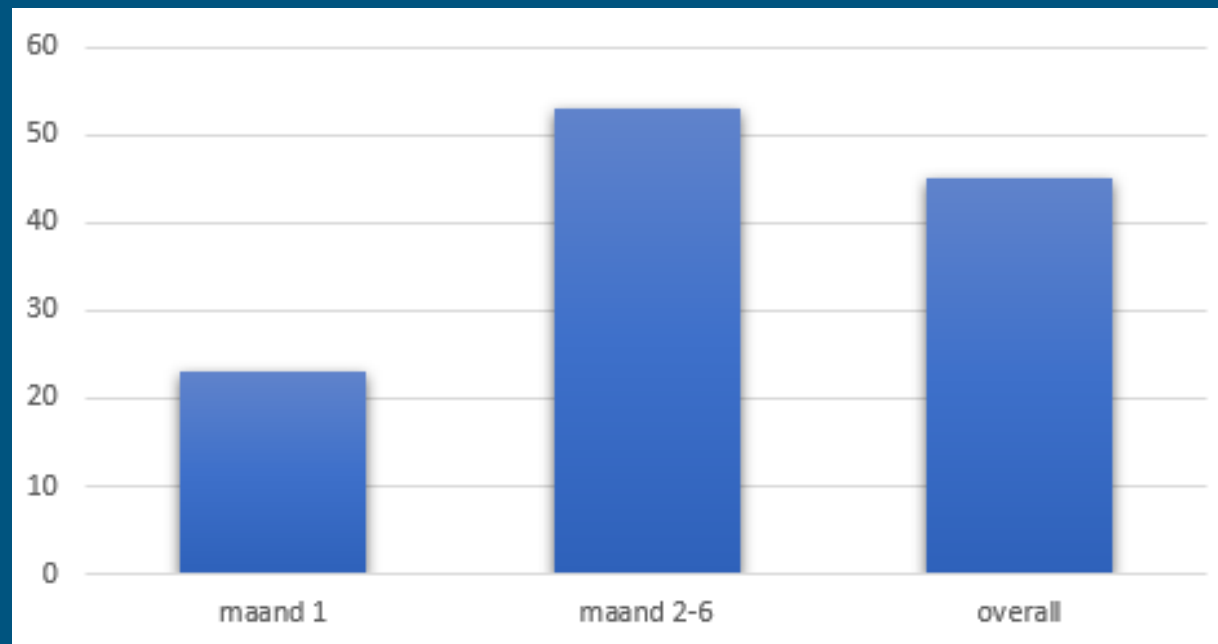
Prettig (88%)

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

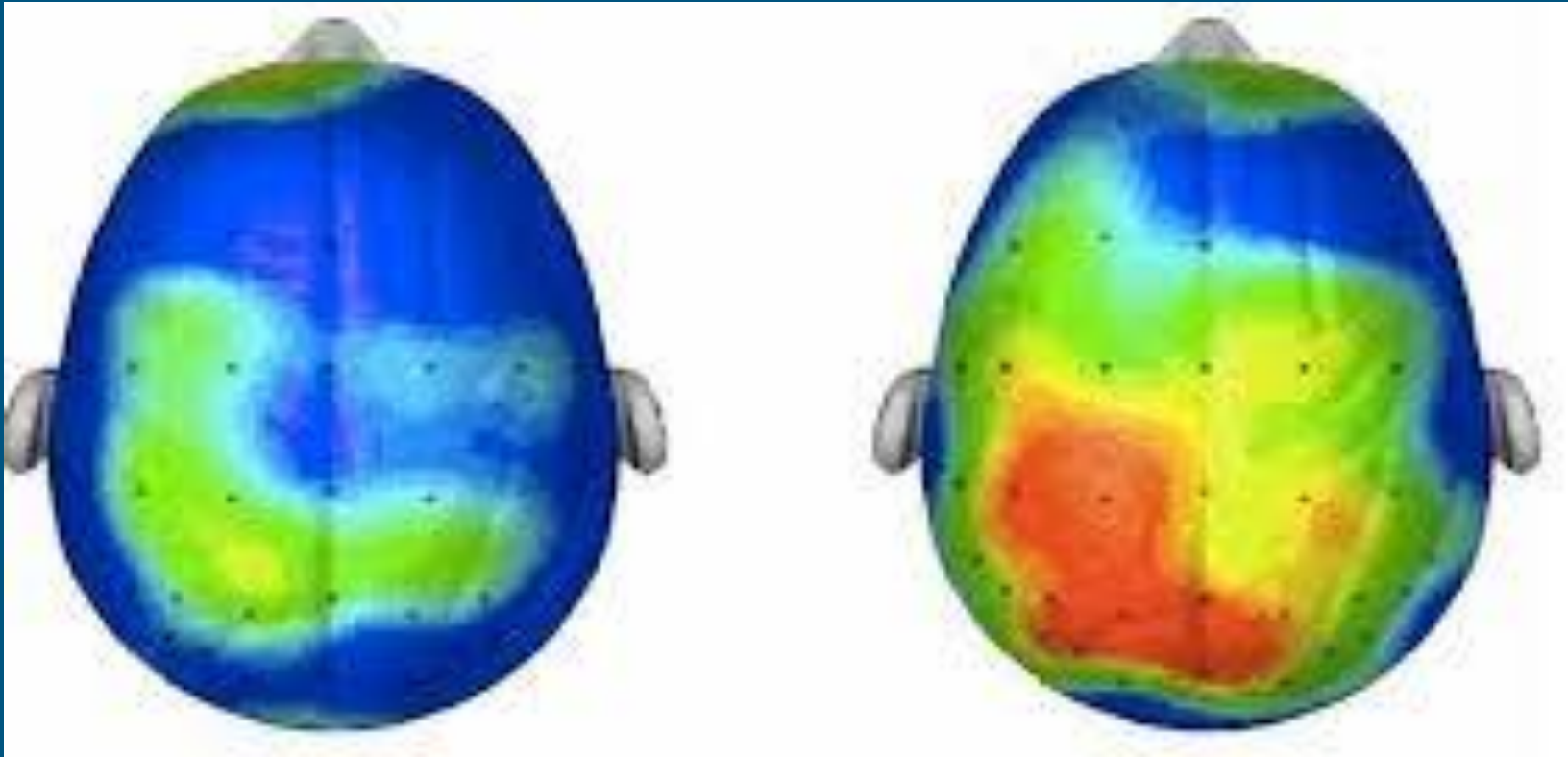


Healthy Work
Café

Hoeveel sneller is staand vergaderen?

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

Hersenenactiviteit



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

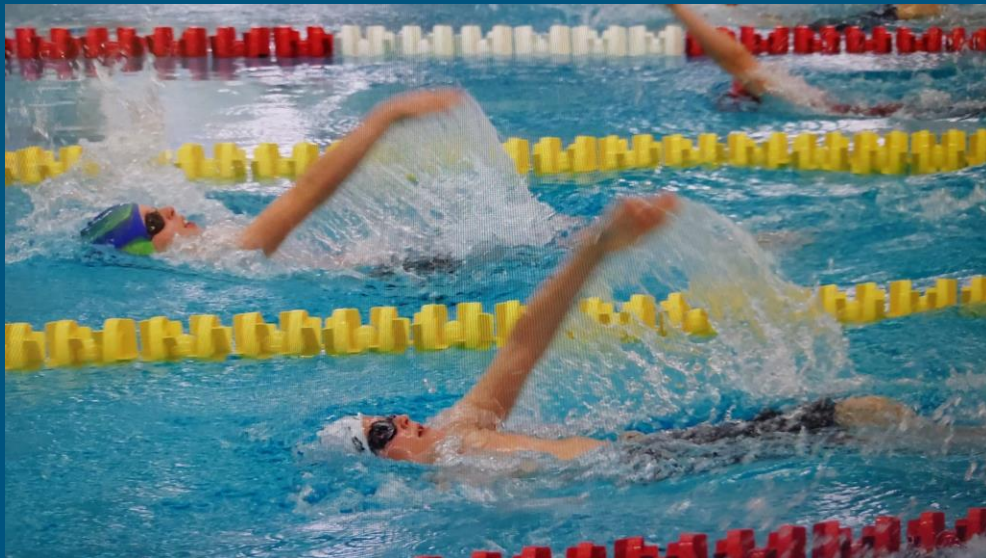
Tijdens meeting, samenwerken, en er is meer....

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!

