

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**.”*

Agenda

Vitaliteit & Impact zittend werk

Nut van bewegen

Hoe kan een omgeving uitlokken tot meer bewegen?

Ontwerpsessie voor op de werkplek

Check in/ stellingen



Bewegen is de sleutel naar preventie & productiviteit!



Er was eens... de kantoorruimte

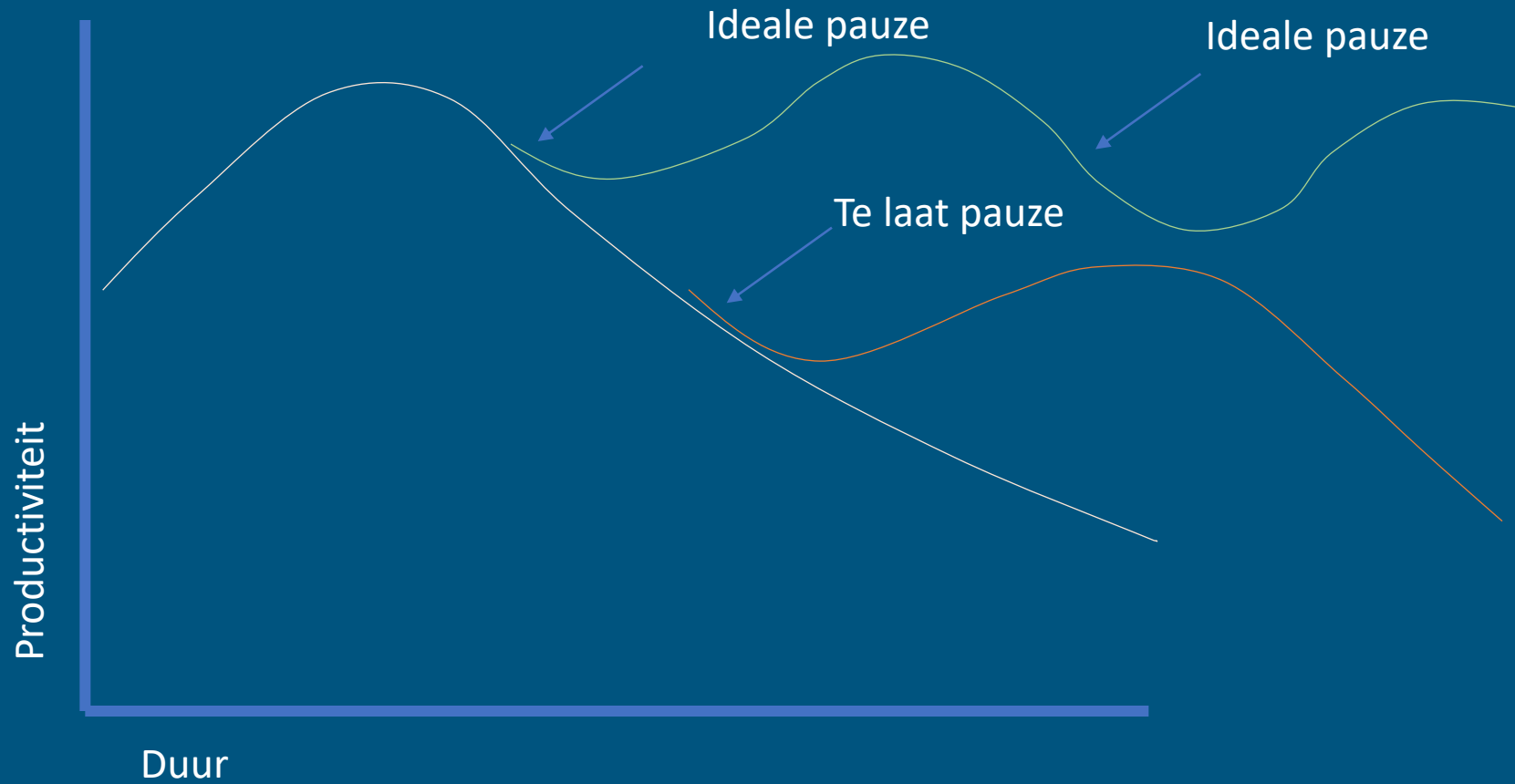


In veel kantoorruimten....

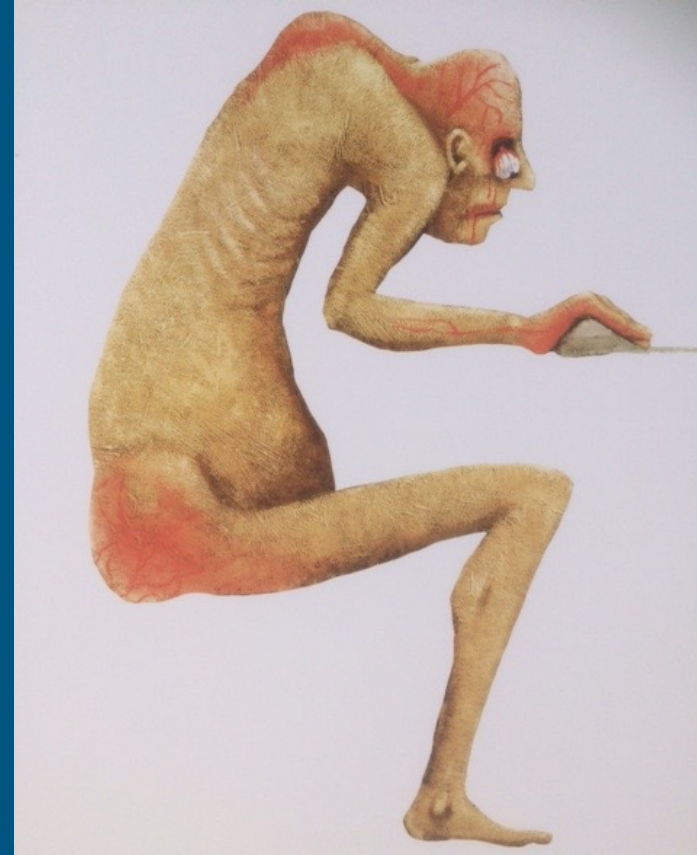
Is alles gericht op zitten....
Productiviteit en snelheid.



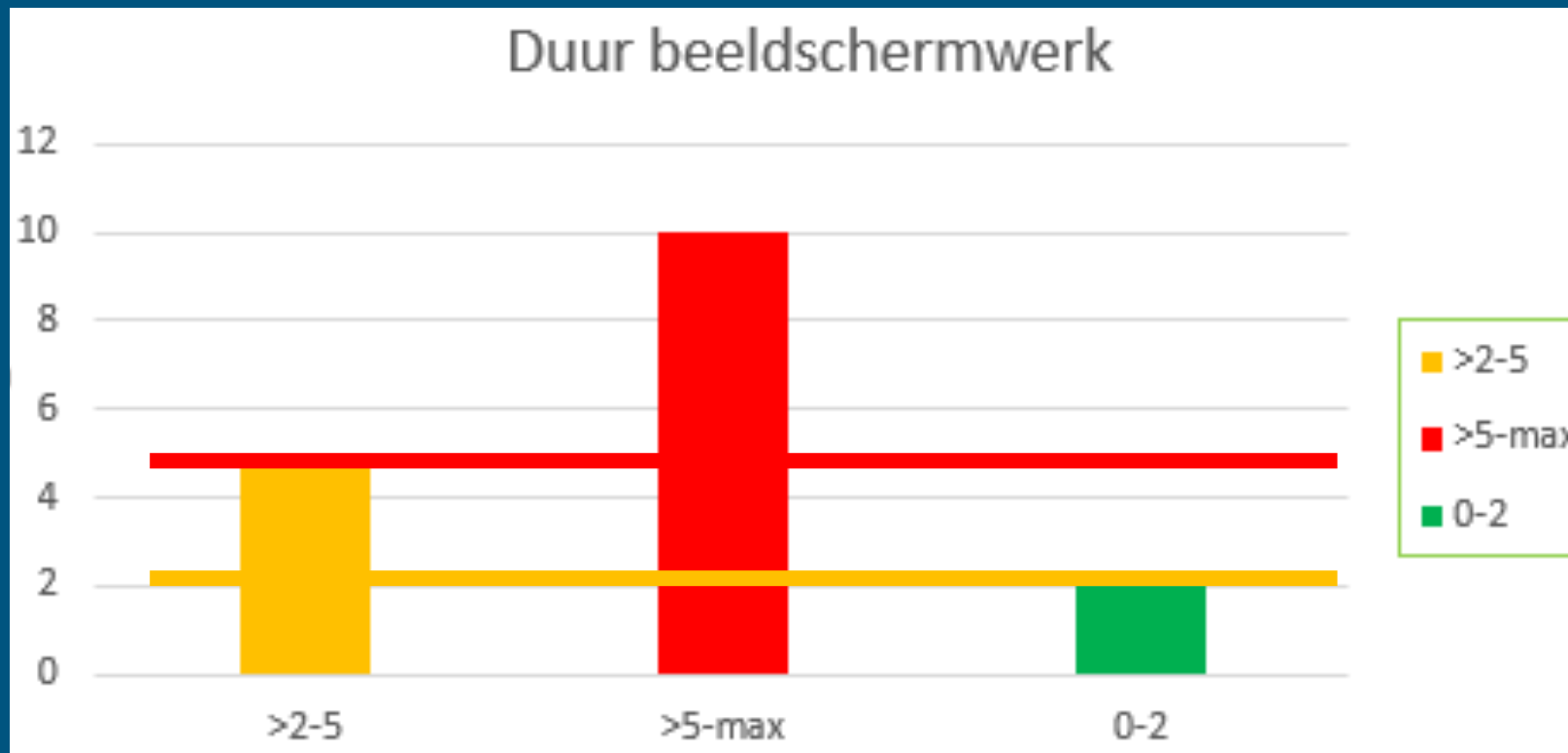
Productiviteit kent grenzen



Productiviteitsdenken kent vitaliteits-risico's



Hoeveel uur per dag werk je achter een scherm?



De gevolgen van langdurig zitten





Matig lang zitten in combinatie met staan en lopen



Lang zitten in combinatie met sporten



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

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

Nederland is Europees kampioen zitten



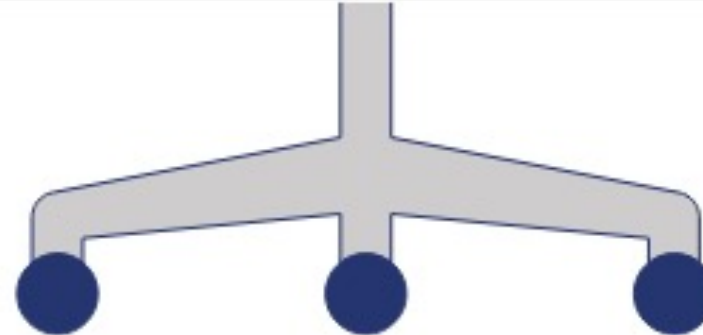
van de Nederlanders



van de Europeanen

... zit 8,5 uur of langer per dag

BRON: Special Eurobarometer 525, report: sport and physical activity, April-May 2022



Zittijd

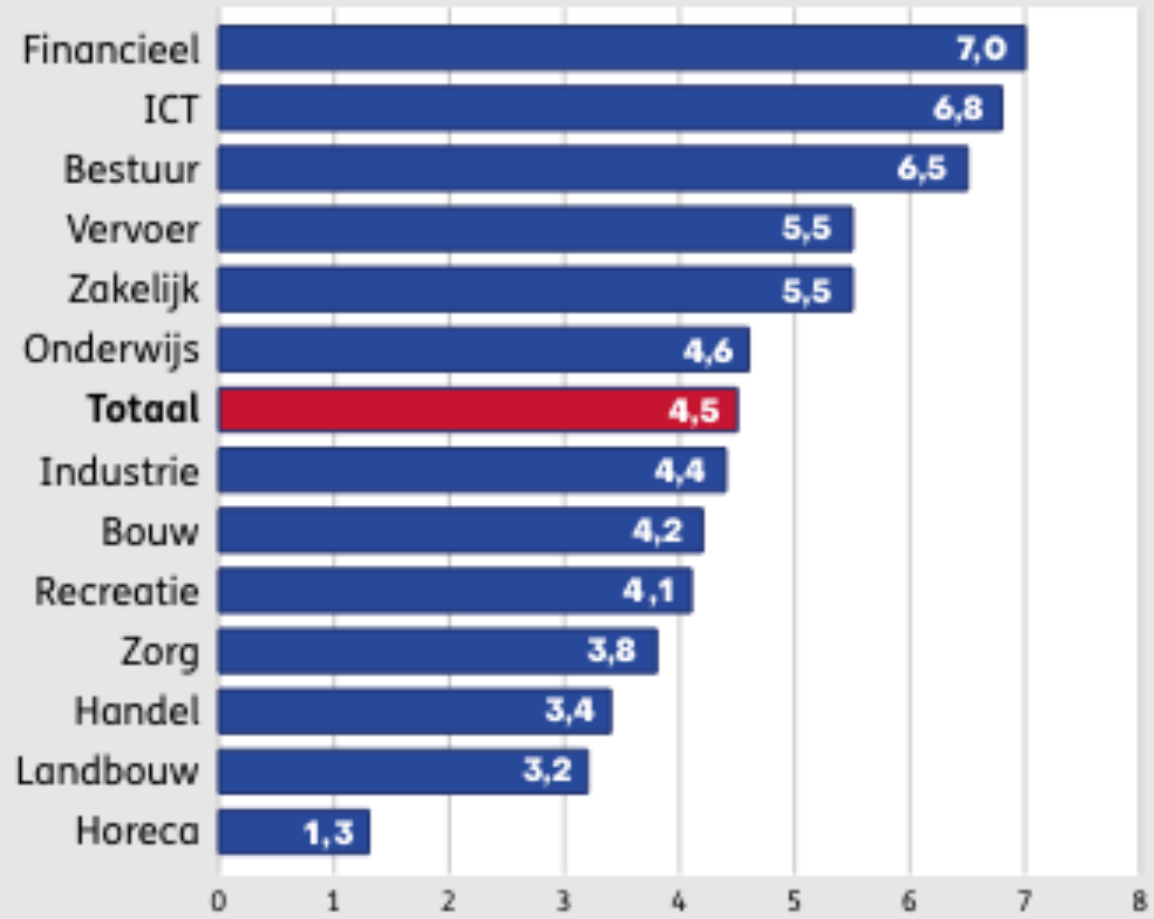


3,7 miljoen werknemers (47%) zit 6 uur of meer tijdens werk (per werkdag)

Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

Sectoren

Gemiddelde zittijd tijdens werk (in uren)



Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)





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>



Bewegen is de sleutel naar preventie & productiviteit!



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%)

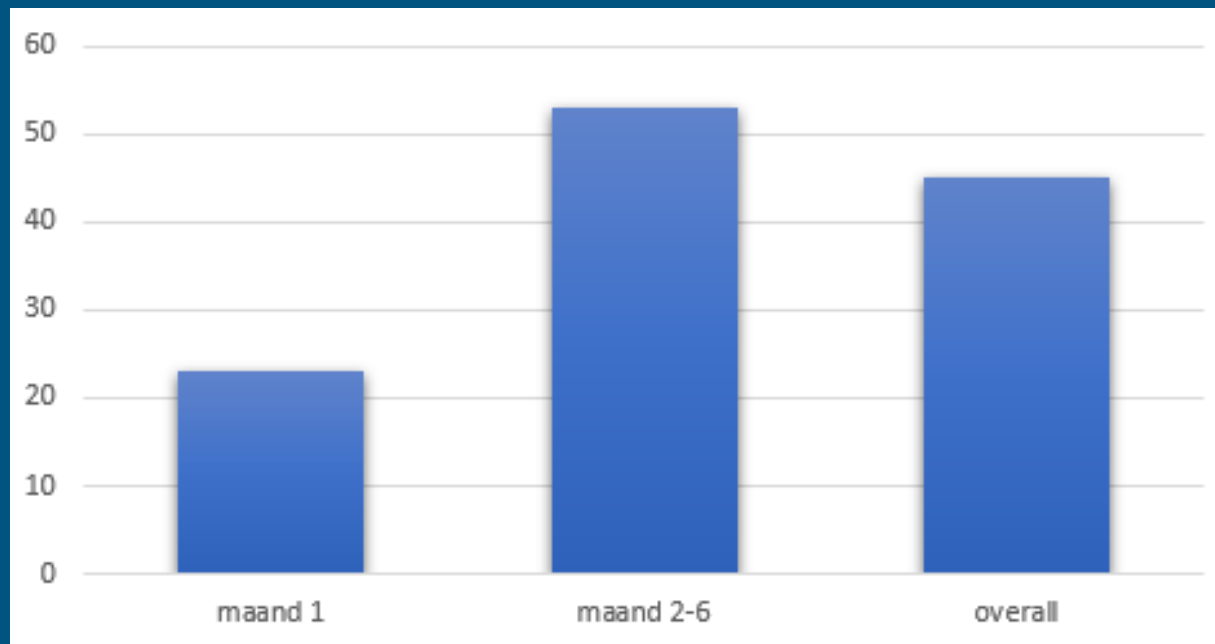
Prettig (88%)

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

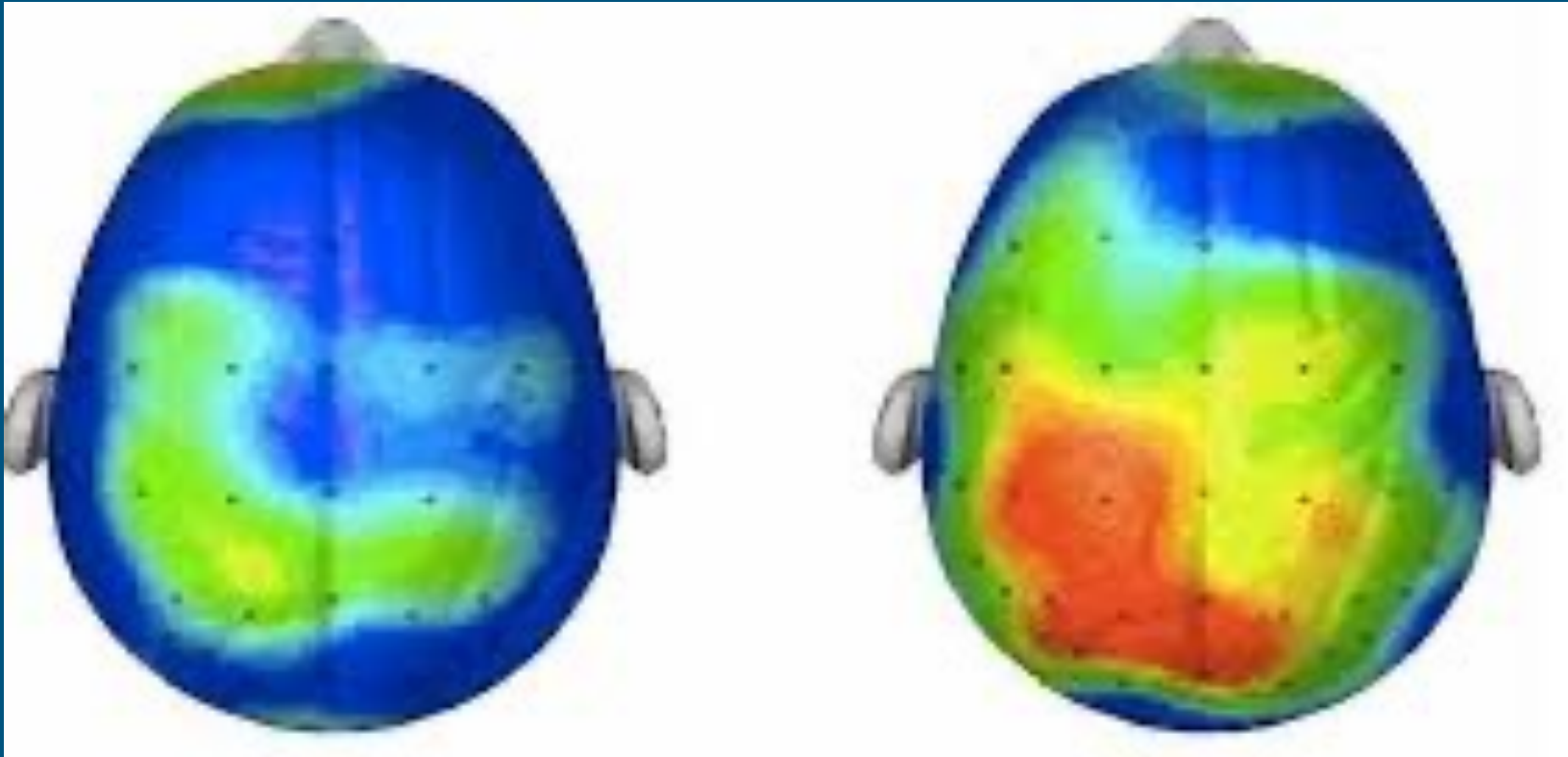


Healthy Work
Café

Hoeveel sneller is staand vergaderen?

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

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

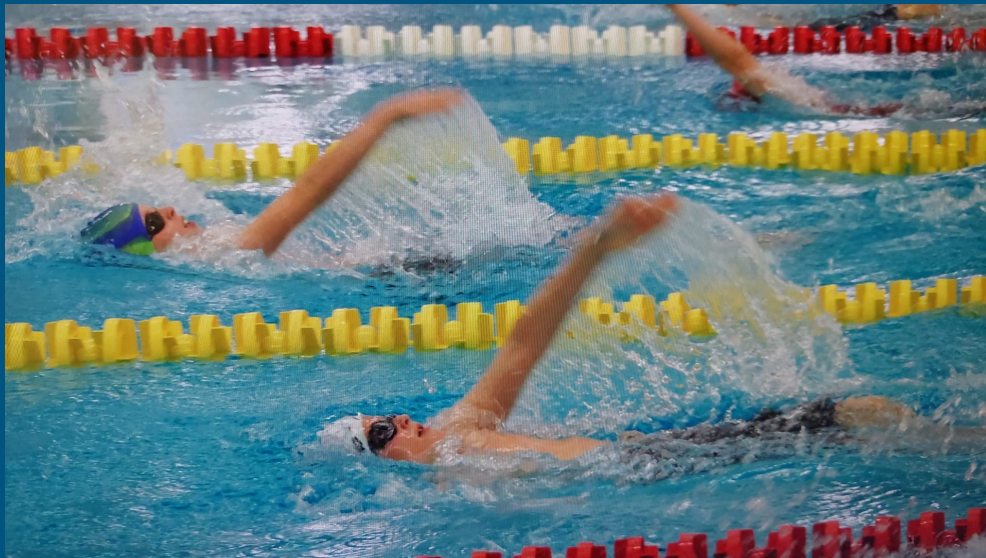
Daadje

Onbewust spiegelen van gedrag

Als een schaap over de dam is....

Kopieer-neuronen

Praatje, plaatje, daadje 😊



Kenmerken perfecte werkplek

Plezier, Bewegen

Ontspanning, Afwisseling

En Productief!

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



Ontwerpsessie

Welke beweegmomenten kan jij bedenken voor op kantoor?



Wat ga jij veranderen?

- Kies 1 inzicht waar je iets mee wil na vandaag.
- Wat wil je veranderen/ behouden?
- Wanneer ga je dat doen?
- Wie kan je daarbij helpen?

Bedankt voor de aandacht!

- Hand-outs, scan QR

