

Wat beweegt jou?

↳
v. Lonneke Peeters

Lonneke Peeters

- Fysiotherapeut
- Vitaloog
- Docent leefstijlcoaching aan de Vitacademie
- Leefstijlcoach
- Slechte stilzitter 😊



De Vitaliteitschijf



Duo-oefening:

Wat voor een cijfer (1-10) geef jij jezelf voor je beweegpatroon tijdens het werk? Waarom?

1 minuut per persoon



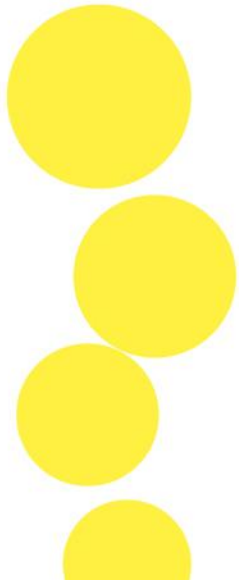
Bewegen. waarom zou je?

Beweeg of je leven er van af hangt Want dat is ook zo

- Reductie vroegtijdig overlijden
- Reductie hart- en vaatziekten
- Reductie diabetes type 2
- Reductie darmkanker
- Reductie borstkanker
- Reductie depressie
- Reductie heupfracturen
- Reductie overgangsklachten
- Reductie dementie
- Reductie osteoporose
- Reductie hoge bloeddruk
- Je wordt fitter, sterker, slanker en gelukkiger!

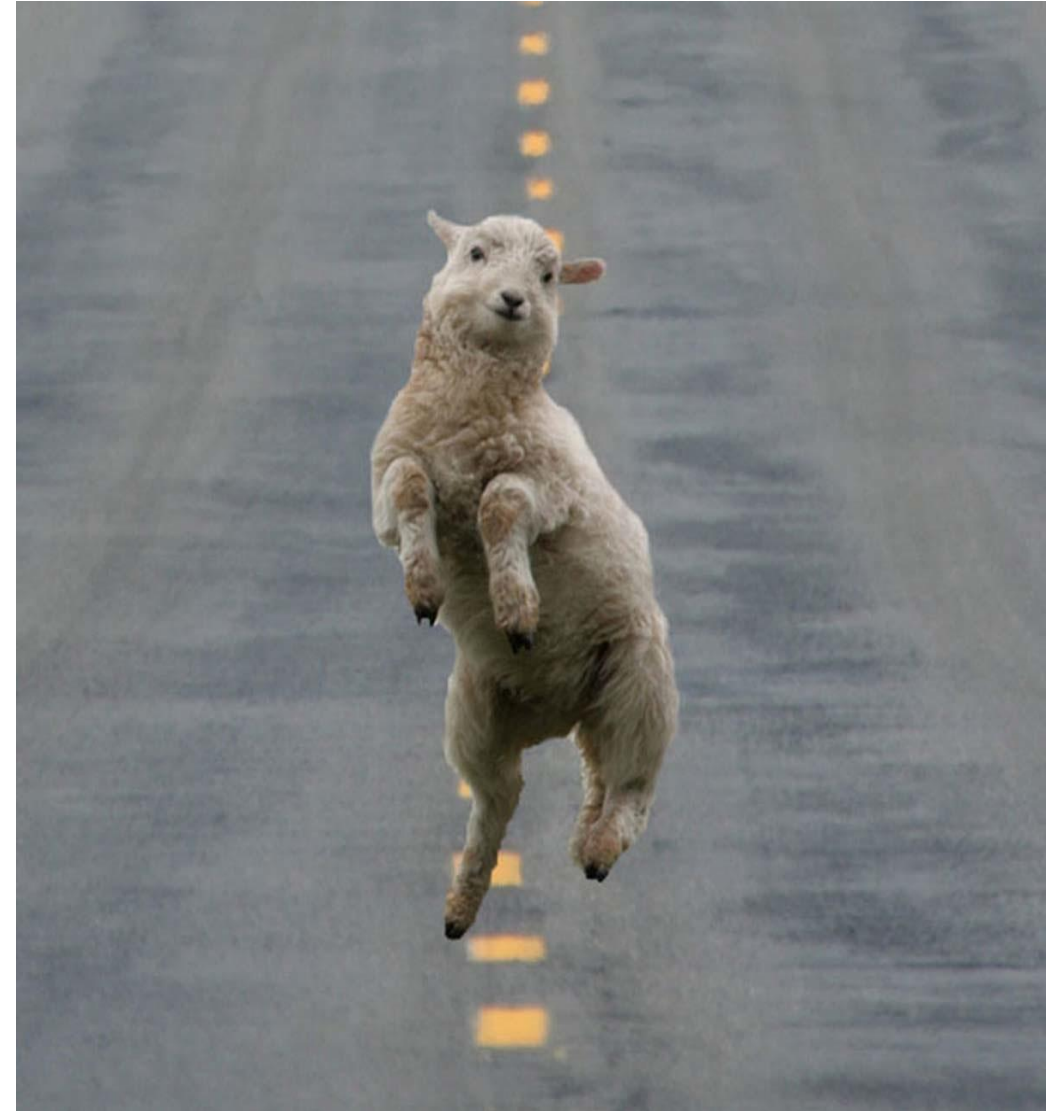


Bewegen is net zo effectief als antidepressiva

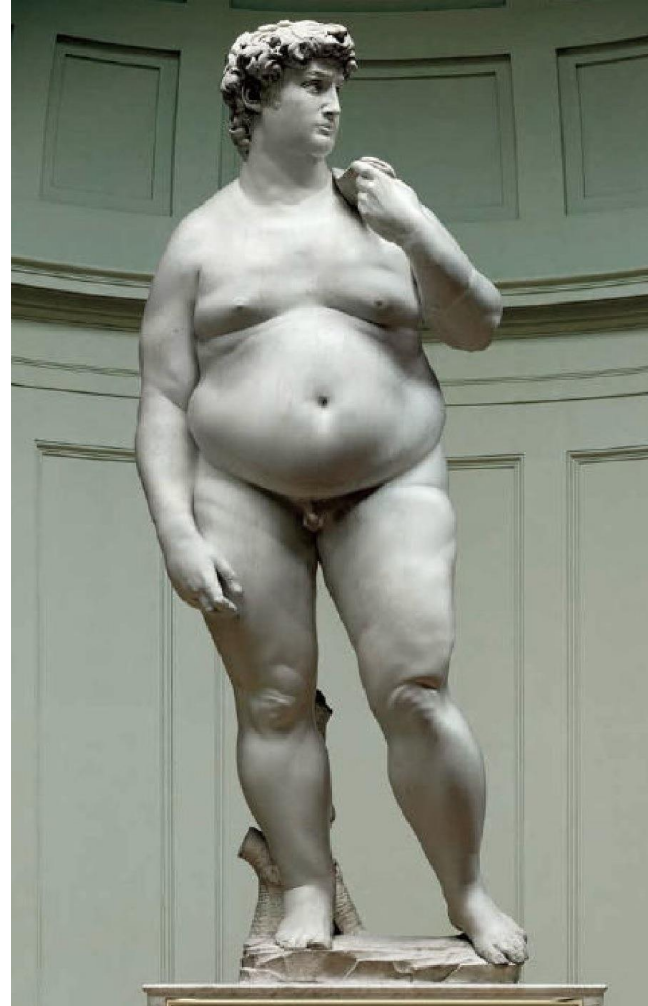


Directe invloed van bewegen

- Endorfine
- Dopamine
- Serotonine
- Verlaagt cortisol
- Betere doorbloeding
- Betere nachtrust
- Betere concentratie/geheugen
- Energieker/productiever
- En..



Use it. or lose it



Beweegrichtlijn volwassenen

1. Minimaal 2,5 uur per week matig intensieve inspanning verspreid over diverse dagen.
2. Minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten
3. Voorkom veel stilzitten!

(meer bewegen geeft extra gezondheidsvoordelen)

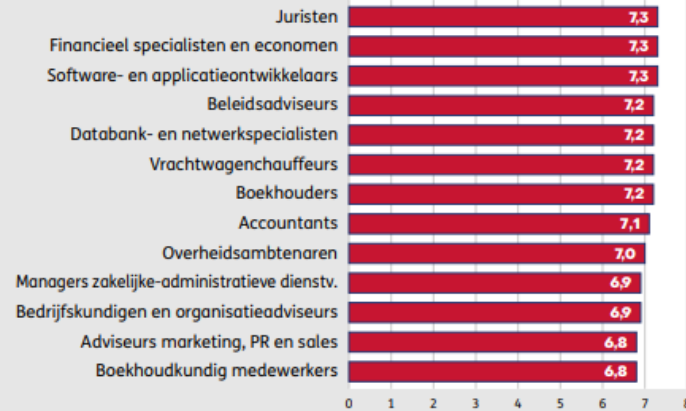


Meer bewegen
begint met
minder zitten

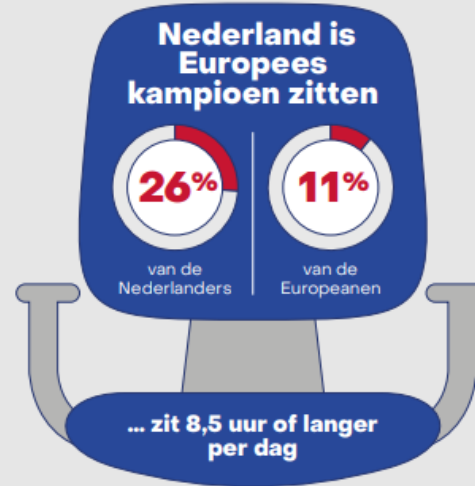
Hoeveel en waar komt het voor?

Beroepen

Hoogste gemiddelde zittijd tijdens werk (in uren)



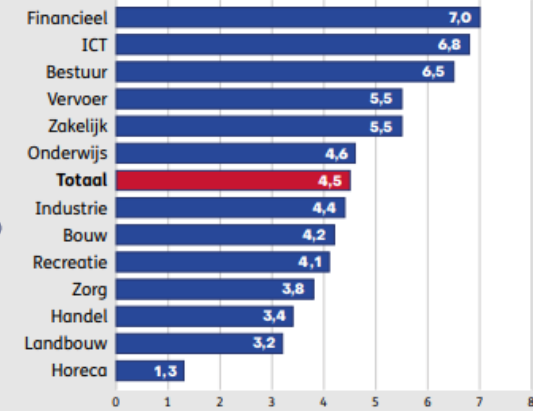
Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)



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

Sectoren

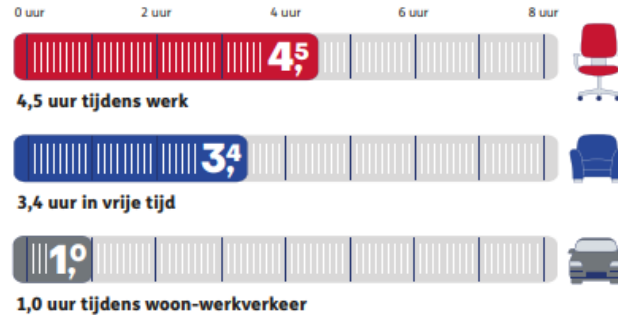
Gemiddelde zittijd tijdens werk (in uren)



Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

Zitten tijdens werk

Nederlandse werknemers zitten op een werkdag gemiddeld:



Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)



Zittijd



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

Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

Invloed COVID-19 op zittijd werkenden

Werknemers zitten na COVID-19 langer op een dag:

Zittijd vóór COVID-19



Bron: NEA 2019 (TNO/CBS)

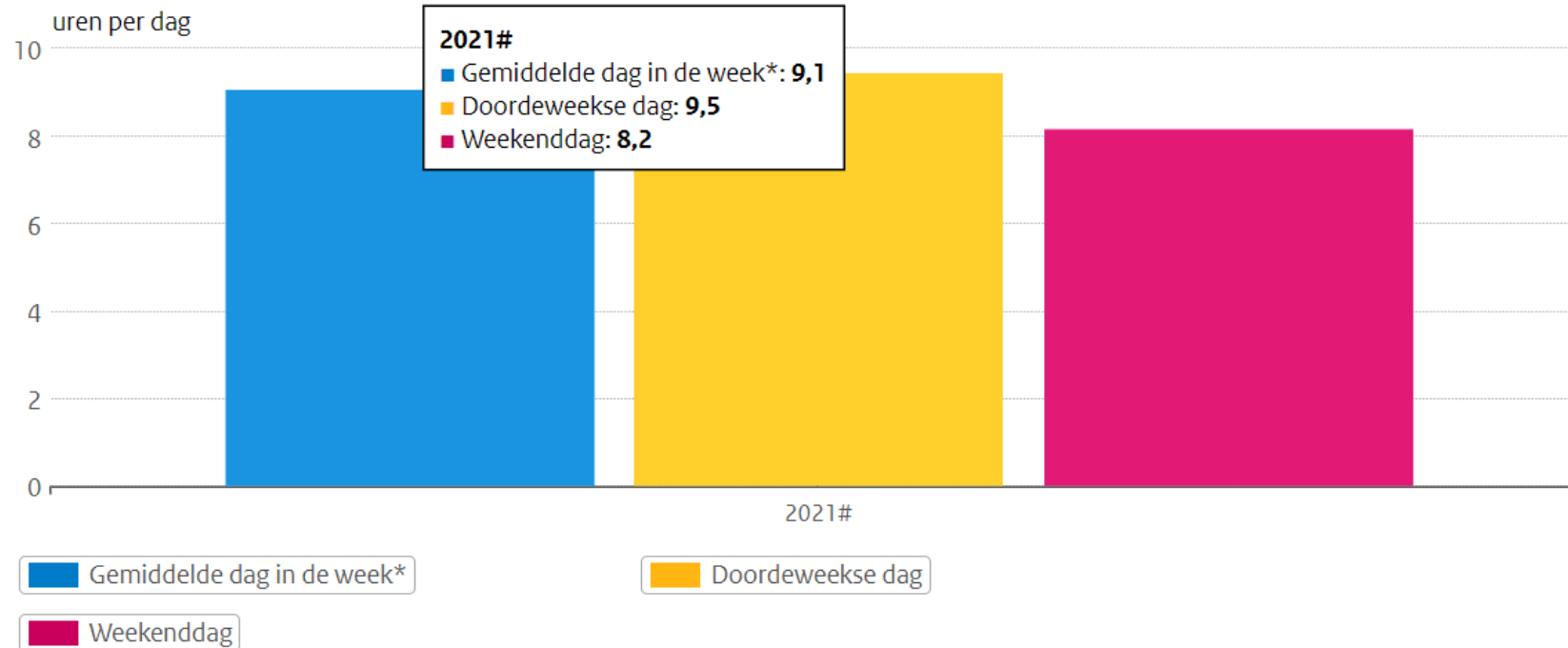
Zittijd ná COVID-19



Bron: NEA vijfde COVID meting 2023 (TNO); specifieke cohort studie van een selecte groep werkenden die vóór en na de COVID-tijd zijn gevolgd.

Zitgedrag 2021

Totaal



Bron: RIVM, CBS

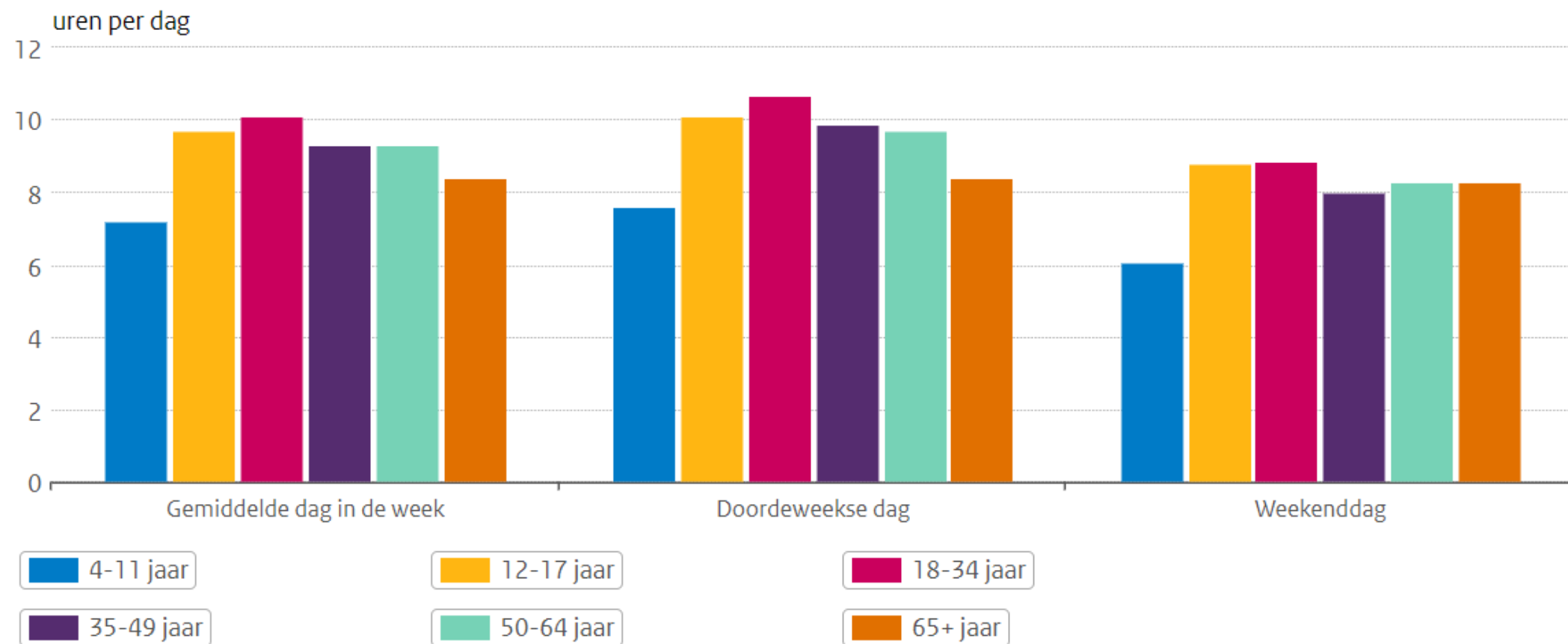
Meer dan 8 uur zitten per dag:

74% meer kans op hart- en vaataandoeningen,

27% meer kans op vroegtijdig overlijden

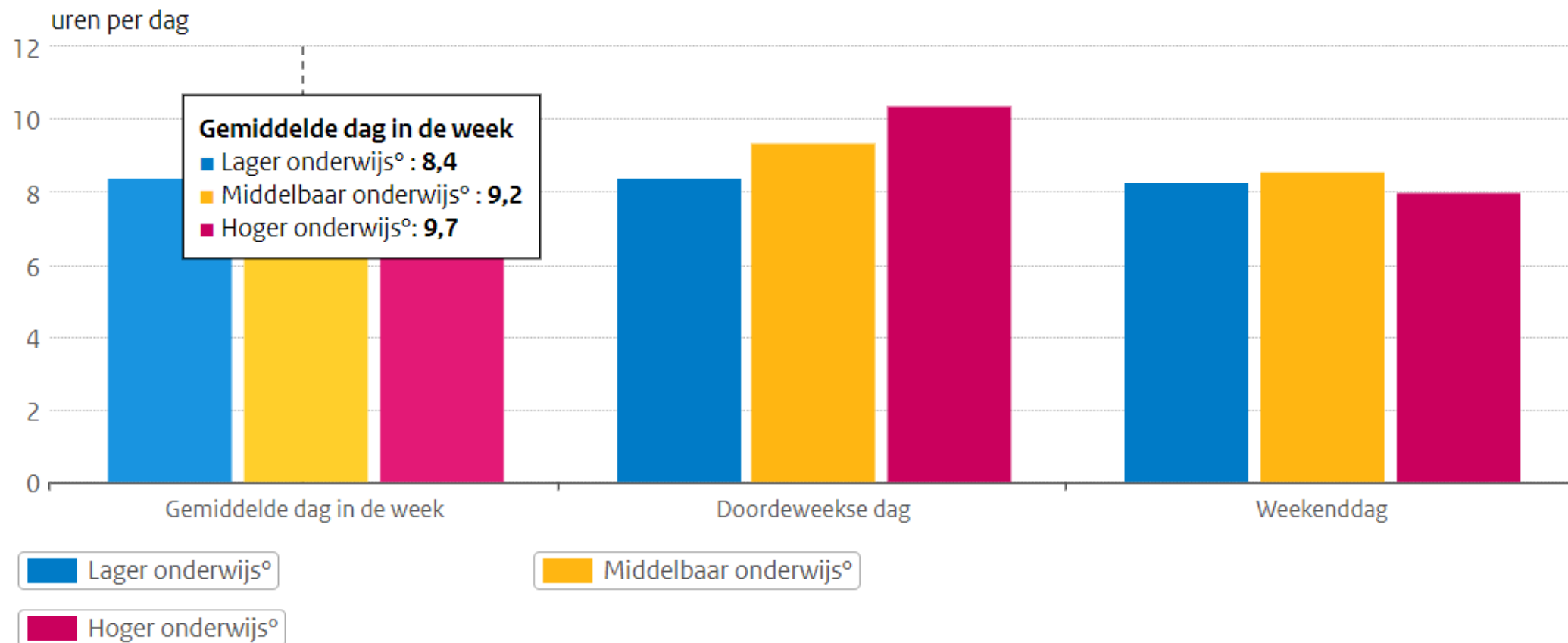
Zitgedrag 2021

Leeftijd



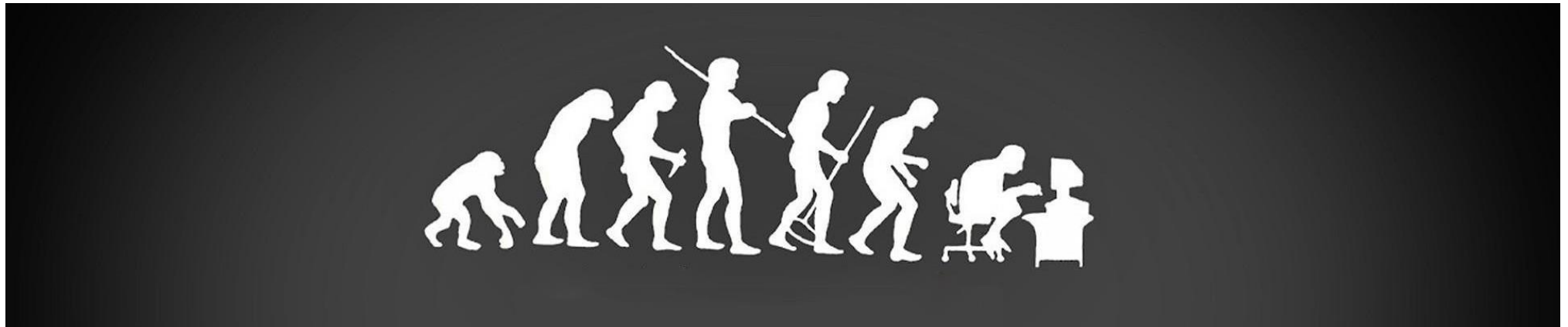
Zitgedrag 2021

Voltooid opleidingsniveau (25 jaar en ouder)

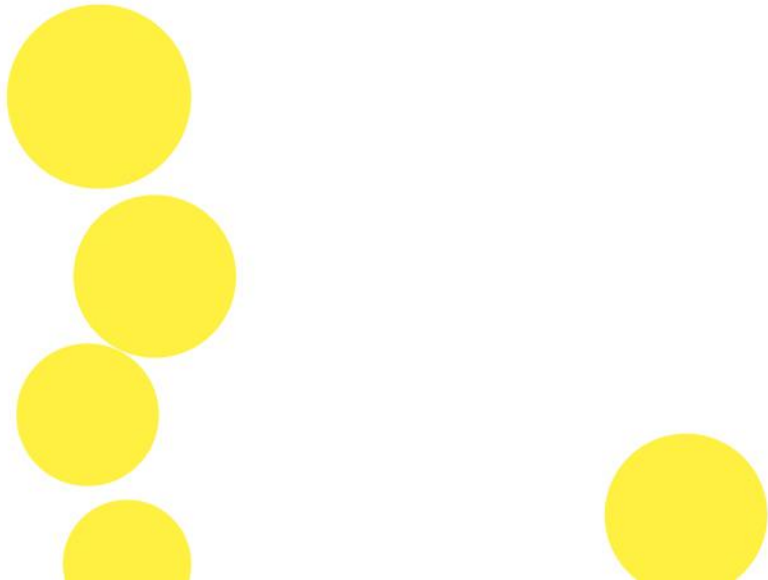


We zitten meer dan dat we slapen

Wij zijn gemaakt om te lopen, te rennen, jagen en verzamelen



Meer bewegen op het werk: hoe dan?



Wat hebben jullie bedacht?

Wandelsessie

Koffie ~~in~~ ver weg

Vaker de trap (beloning)

Materiaal / werkvoorraad ophalen

Fietsen / lopen belonen

Veel staan

Sport abonnement

- beeld materiaal van bewegende mensen
- wandel vergadering (of staand)
- beweging break tijdens meetings
- minder koffie automaten/printers
- Stimuleren trap
- pauze activiteit (competitie)
- Faciliteren in vitaliteits materialen (bv fiets)
- ambassadeurs met voorbeeldfunctie
- tijd klok met signalering op computer

- * goede voorbeeld geven
- * alle medewerkers zit/sta bureau en tijdens breaks staan
- * gesprekken lopend (1 op 1) ~~ook~~ telefoon
- * Lunch-wandeling (ommo/po + uitdagingen)
- * Dagstart staand
- * gebruiksvriendelijk systeem op pc
- * attenderen bewegen
- * zelf koffie halen

- * fiets/wandelen naar werk
- * zit/sto bureau
- * wandel overleg
- * staand vergaderen
- * "eigen" koffie/ thee halen
- * met de Trap
- * swappee / murman
- * fitness abb.
- * fietsplan
- * deskbike
- * fitcoins app (stappenteller) = belonen-
- * fysieke welzijn bespreekbaar maken
- * actieve teambuilding
- * hardlooptclinic
- * div workshops

- Zelf koffie halen
- Trap ipv lift

Actieve
TV-activiteiten

Staan werken

Naar je collega's toe lopen (bv transform)

"ballen lopen"

"Muziek"

Worpen door het kantoor
ruiten, als laatste spreken

"Weeting"

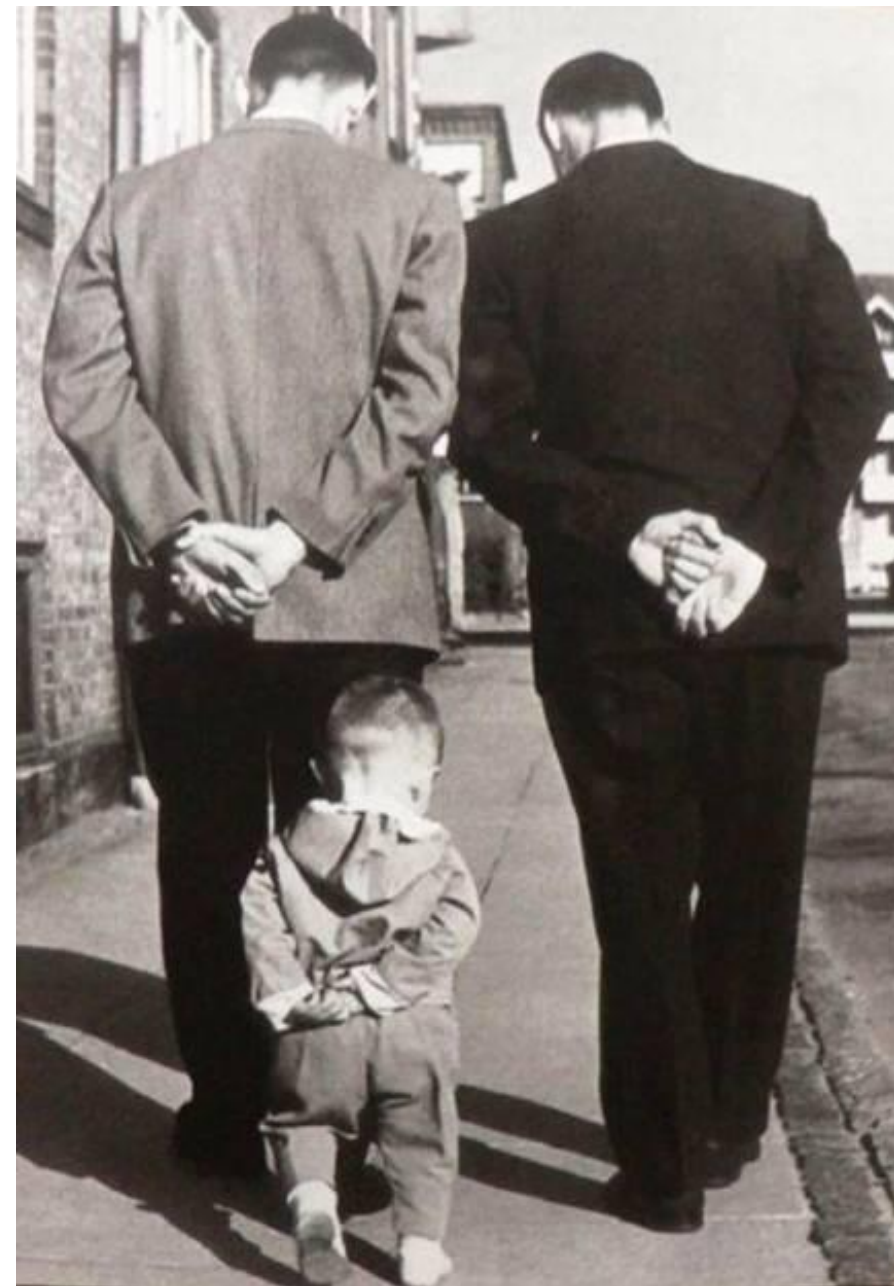
Eik uur planken

Meer bewegen op het werk

- Remi-regel: haal je eigen koffie/thee
- Neem zo vaak mogelijk de trap
- Doe meer op de fiets
- Parkeer de auto verder weg
- Na ½ uur zitten, 2 minuten bewegen
- Voer telefoongesprek staand
- Lunch-vergader wandeling
- Staand vergaderen
- Spullen verder weg zetten, looproutes wijzigen
- Zit-sta bureau
- Tafeltennis/voetbaltafel
- Focus op wat WEL kan, denk klein, en...



Een medewerker doet
niet wat een
leidinggevende zegt,
maar wat een
leidinggevende doet.



Rekentool

Activiteit

Staan vergaderen

Hoeveel wordt dit gedaan?

60 minuten

Aantal keer per week

1

Hoeveel mensen gaan dit doen?

100

Hier vind je
voorbeelden

Wat levert het op?

€ 30.861,38

BESPARING PER JAAR
VOOR WERKGEVER

€ 5.992,50

BESPARING PER JAAR
VOOR MAATSCHAPPIJ

-0,1
ziektedagen

PER PERSOON PER JAAR
ACTIVITEIT

+0,4
levensdagen

PER PERSOON PER JAAR
ACTIVITEIT

Uitleg

Bron: werkeninbeweging.nl/rekentool

Wat kan je doen?

Beeldvorming

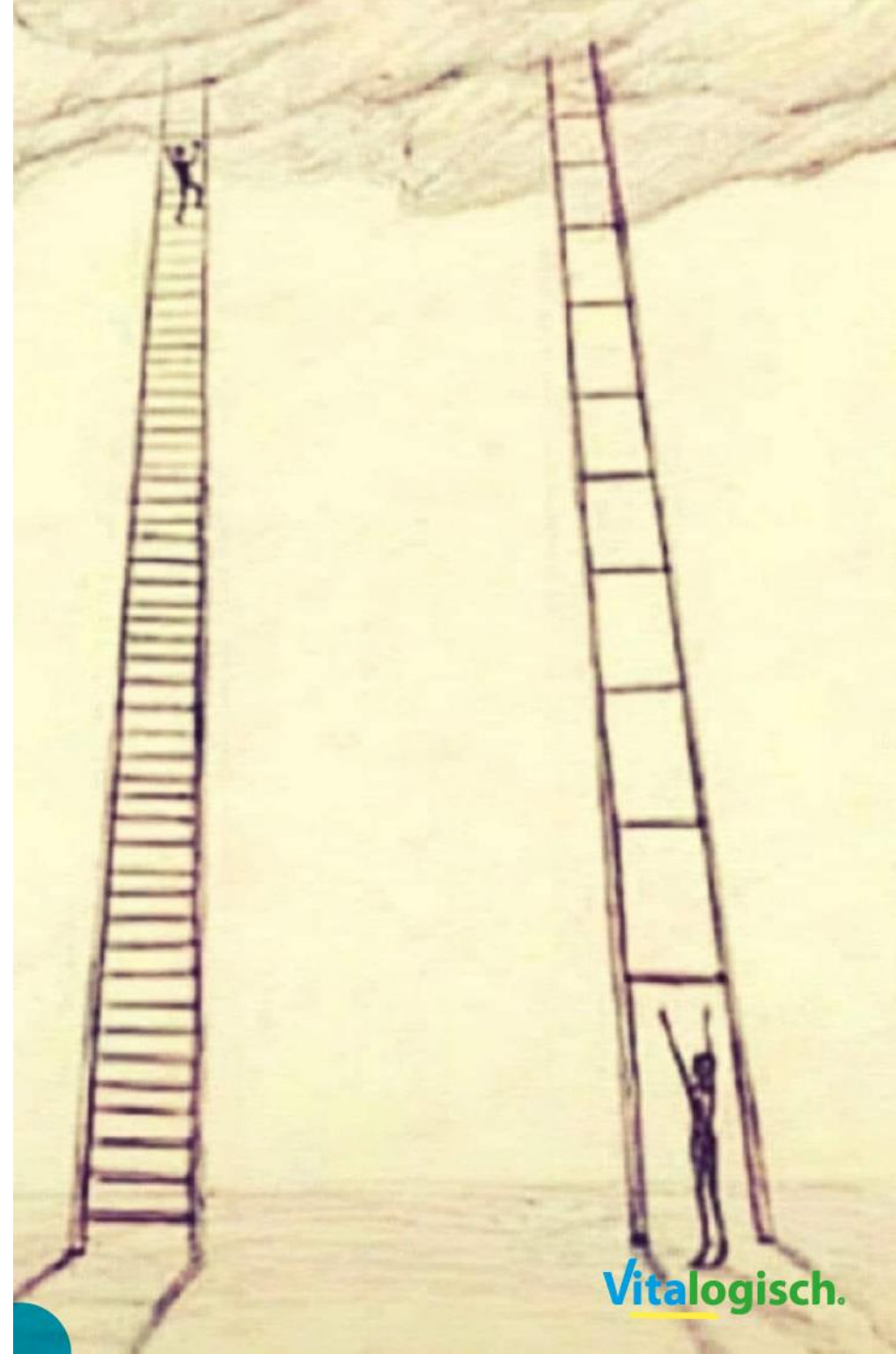
wat is de stand van zaken (zitten/bewegen en gezondheidsrisico's) en wat zijn de behoeften? Wat levert verandering op?

Bewustwording

waar zit de pijn en het verlangen? Gesprek aangaan, kennis delen, motiveren, activeren..

...de eerste stapjes naar goed voorbeeld

Je kan pas sturen als je in beweging bent...





Volg ons via social media:



www.linkedin.com/company/vitalogisch



www.facebook.com/vitalogisch



www.twitter.com/vitalogisch

Vitaloog

Lonneke Peeters

040 - 2824711 • J C Dirkxpad 7, 5631 BZ EINDHOVEN

vitalogisch.nl

Vitalogisch is tevens initiator van de:



Vitalogisch.