



## Minder zitten en meer bewegen

Infosessie ergonomiebeleid op kantoor 2014  
Team ergonomie



---

---

---

---

---

---

---

---

### Trends westerse beroepsbevolking

- Wij zitten gemiddeld 55 tot 70% van de dag
- **9 tot 11 uur** zitten op dagbasis
- per uur dat men zittend doorbrengt, stijgt het risico op vroegtijdig overlijden met 2%
  - met enige zin voor dramatiek kan men bovenstaande resultaten vertalen als "zitten is dodelijk"
  - de tijd is rijp om publieke gezondheidsrichtlijnen te formuleren rond zitten

---

---

---

---

---

---

---

---



Bron: <http://www.ergonomiesite.be/kantoor/minderzitten-meerbewegen.htm>



### Trends westerse beroepsbevolking

- vermindering in werkgerelateerde fysieke inspanning
- meer woon-werkverkeer per auto
- minder tijd besteding aan huishoudelijke activiteiten
- meer tijd aan computergebruik en tv kijken

een gebrek aan lichaamsbeweging op het werk wordt erkend als een nieuw opkomend arbeidsrisico

---

---

---

---

---

---

---

---



### Gezondheidsrisico's van sedentair werk

- een gebrek aan fysieke activiteit vergroot de kans op het ontstaan van chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten
- een onafhankelijke factor in de ontwikkeling van diabetes, overgewicht en obesitas
- het gebrek aan (gevarieerde) beweging van rug, hoofd, nek en schouders

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Obesitas en aanbevelingen

- volwassenen tussen 18 en 65 jaar hebben minstens vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging nodig
- minstens twee keer per week spierversterkende oefeningen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

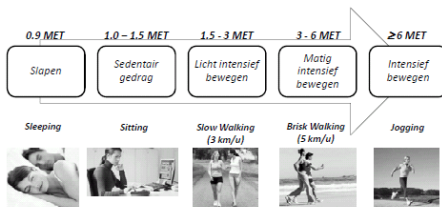
---

Artikél: Jan Seghers - Gezondheidspromotie op het werk ter vermindering van sedentair gedrag - Prebes / Veiligheidsnieuws / 2012



### Sedentair gedrag

Sedentair gedrag ≠ fysieke inactiviteit



1 metabool equivalent (MET) = het energieverbruik tijdens rustig zitten (1 kcal/kg/uur)



<http://www.besweb.be/sites/default/files/Activiteitelen/2012/JanSeghers.pdf>




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wanneer bewegen?**

- Sport en ontspanning
  - Start-to-...
  - Sportclub
  - fitness



→ Helpt ons niet minder (lang) te zitten!

- Beweging inbouwen in de (werk)dag!

---

---

---

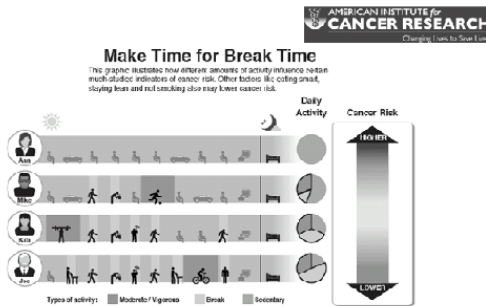
---

---

---

---

---



<http://www.bezweb.be/sites/default/files/Activiteit/en/2012/janSeghers.pdf>




---

---

---

---

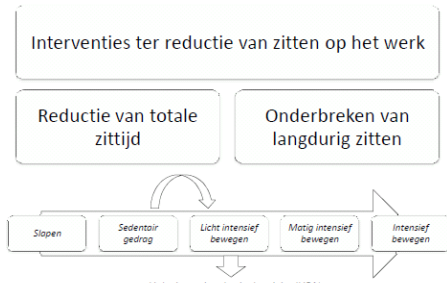
---

---

---

---

**Wat is er nodig?**



<http://www.bezweb.be/sites/default/files/Activiteit/en/2012/janSeghers.pdf>




---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat is er nodig?

- Bewegingsprogramma's zijn er op gericht mensen te stimuleren (in hun vrije tijd) meer aan lichaamsbeweging te doen, maar helpen ons niet minder (lang) te zitten.
- De (werk)omgeving dient ons uit te nodigen om minder te zitten:
  - Dynamisch meubilair
  - Dynamische kantoorinrichting
  - Gedragsverandering
  - Wetgeving? – richtlijn?



10




---

---

---

---

---

---

---

---

## Dynamisch meubilair

- Alle werkplekken dienen de mogelijkheid te kunnen geven om zowel staand als zittend aan te werken.
- Zit-sta tafel is de norm, geen "nice-to-have"
- Hoger eisen voor flexwerkplekken dan voor persoonlijke werkplekken



11




---

---

---

---

---

---

---

---

## Dynamische kantoorinrichting

- Verschillende ruimtes voor verschillende taken
  - Overleggen
  - Telefoneren
  - Concentratiewerk
  - Printen
  - ...
- Looproutes
- Verschillende ruimtes, verschillende houdingen
  - Concentratiewerk: zittend
  - Telefoneren: zittend, staand en wandelend (ijsberen)
  - Overleggen: staand, wandelend, loopband of fiets?



12




---

---

---

---

---

---

---

---

### Dynamische kantoorinrichting

- De inrichting van gans de kantoorruimte dient uit te nodigen om te bewegen en het zitten te onderbreken:
  - Zichtbare trap
  - Ruimtes voor kort overleg
  - Wandelmeetings
  - Geen printer, papiermand, ... aan de werkplek
  - Koffiecorners voor (informeel) staand overleg
  - Stille (werk)ruimtes
  - Afzonderlijke telefoonruimtes



13



---

---

---

---

---

---

---

---



14



---

---

---

---

---

---

---

---

### Bewegen tijdens werk?



15



---

---

---

---

---

---

---

---

### Bewegen tijdens het werk?

- Moeilijk voor fijne motoriek
- Lijkt wel interessant voor dynamische vergaderzalen

---

---

---

---

---

---

---

---



16



### Gedragsverandering

- Gedragsverandering faciliteren door omgeving
  - Geen printer op werktafel
  - Geen papiermand onder werktafel
  - Drinken per glas halen i.p.v. fles op tafel
  - Niet mailen of bellen naar nabije collega, maar wandelen (naar staande overlegruimte)

---

---

---

---

---

---

---

---



17



### Wetgeving? – Richtlijn?

- Statisch staand werk; verplichting werkgever (KB werkplaatsen):
  - Zit-werktijden of
  - Zit-rusttijden
- Statisch zittend werk; verplichting?
  - Sta-werktijden of
  - Sta-rusttijden

---

---

---

---

---

---

---

---



18



### Als je maar beweegt!

- Dynamiek bureaustoel
- Zit-sta tafel
- Wandelen naar collega (i.p.v. bellen of mailen)
- Vaker (minder) drinken halen (i.p.v. grote fles)
- Geen prullenmand aan werkplek
- Geen printer aan werkplek
- Staand of wandelend vergaderen
- Trap gebruiken
- Ijsberen
- ....




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Analyse beweeggedrag




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aanbod Team Ergonomie

- **Proactieve ergonomie**
  - Advies bij (her)inrichting – (ver)nieuwbouw
  - Aankoopadvies
  - Opstellen onthaalgids
- **Reactieve ergonomie**
  - Risicoanalyse ergonomie kantoren
  - Bevraging lichaamsklachten
  - Individueel werkplekbezoek n.a.v. klachten
- **Opleidingen**
  - Ergonomie bij bouw en inrichting van kantoren
  - Ergonomie voor beeldschermgebruikers (met individuele werkplekbezoeken)



20



---

---

---

---

---

---

---

---



Team ergonomie

[ergonomie@provikmo.be](mailto:ergonomie@provikmo.be)  
050/47.35.35



21

---

---

---

---

---

---

---

---