Minder zitten op kantoor in praktijk

Prenne 39 – 20/9/2016

Stephan Tomlow
Preventieadviseur Ergonomie

www.verv.be

The cheaper the offices, the more expensive they are

https://sites.google.com/site/liberateyourbrain/home/free-brain-hostile-offices

VerV

VLAAMSE ERGONOMIE VERENIGING

- Startpagina
- Activiteiten
- Nieuws
- Lid worden
- Nieuwsbrief
- Specialisatie opleiding
- Over VerV
- Contact

STUDIEDAG "MINDER ZITTEN OP KANTOOR"

04-06-2016 09:42

Op 2 juni 2016 organiseerde de VerV een studiedag rond minder zitten op kantoor. Met 80 inschrijvingen was duidelijk dat dit thema leeft. Doelstelling was de brug te slaan van de theorie naar de praktijk. Hieronder vind je de presentaties en enkele sfeerbeelden.

Langdurig zitten als gezondheidsrisico
Femke De Meester, Vigez

Voorbeelden uit praktijk
- Fietsbureaus op kantoor. *Tine Torbeyns, VUB*
- Zit-statafels, staand vergaderen en sensibilisatie. *Wim Ponsaert, ING*
- Pauzesoftware en zit-statafels. *Griet De Preter, Vlaamse Overheid*

Interactieve oefening: Wat zijn jouw ervaringen?
Resultaten poll

Minder zitten in praktijk: weerstanden en oplossingen
Katrien De Cocker, UGent

Gedragsverandering via een multistrategische interventie
An Bogaerts, KULeuven

Praktijktoepassingen vanuit onderzoek
- Methodieken om minder te zitten. *Femke De Meester, Vigez*
- Start to stand tool. *Katrien De Cocker, UGent*
- Zitgedrag monitoren via app. *An Bogaerts, KULeuven*

Is er een probleem? (Femke De Meester, Vigez)

http://www.vigez.be/files/voedingenbeweging/factsheetsedentairgedrag.pdf

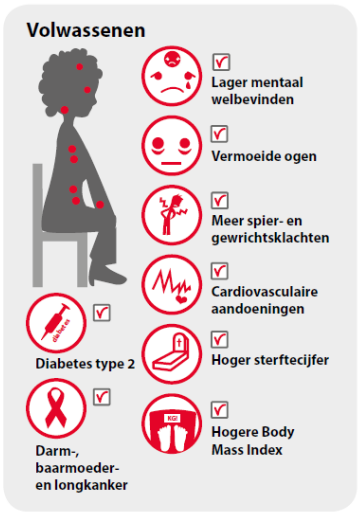
Lang stilzitten:
dé uitdaging van de 21ste eeuw
Factsheet sedentair gedrag

Provikmo ADMB preventie

vigez thuis in gezond leven.

Is er een probleem?

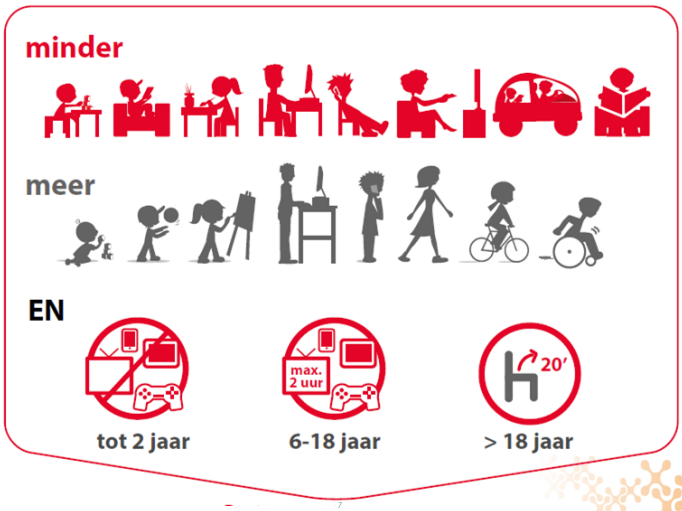
- Gezondheidsrisico's langdurig stilzitten



Provikmo ADMB preventie

Aanbevelingen voor sedentair gedrag

Sedentair gedrag is, na voeding en lichaamsbeweging, het nieuwste thema in de actieve voedingsdriehoek. Eind 2011 werd samen met een expertengroep beslist om de aanbevelingen voor sedentair gedrag[6] in de restgroep van de actieve voedingsdriehoek te plaatsen.



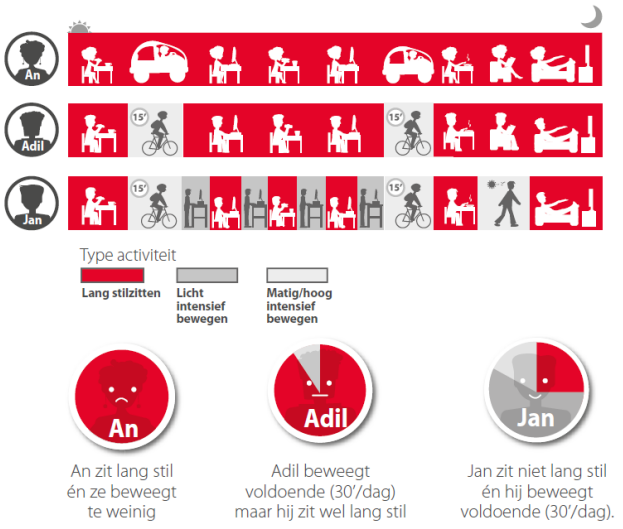
Provikmo ADMB preventie

Twee afzonderlijke gezondheidsrisico's!

Sedentair gedrag = veel en langdurig zitten
≠ te weinig bewegen

Provikmo ADMB preventie

Lang stilzitten ≠ te weinig bewegen



©VIGeZ, 2015, www.vigez.be

Voorbeeld voor volwassenen >18 jaar

Provikmo ADMB preventie

Besluit

- Sedentair gedrag is een belangrijk gezondheidsrisico en niet hetzelfde als te weinig bewegen
- Te weinig bewegen? → bewegingspromotie
- Sedentair gedrag vraagt specifieke preventie:

Provikmo ADMB preventie

Voorbeelden van veelbelovende **faciliterende maatregelen** zijn:

- aanbieden van stappentellers of accelerometers via de werksetting of de lokale gemeenschap,
- installeren van zit-stabureaus binnen de werksetting
- en aanbieden van draagbare bureaufietsen binnen de werksetting.

Provikmo
ADMB preventie

Provikmo
ADMB preventie

In een kantoorgebouw enkel ingericht met zittende werk- en pauzeplekken kan men succesvoller werken aan 'minder zitten' door sensibilisatie

Voorbeelden uit de praktijk (Tine Torbeyns, VUB)

Bike desks in the office

Tine Torbeyns[1], Bas de Geus[1], Stephen Bailey[2], Lieselot Decroix[1], Jeroen Van Cutsem[1], Kevin De Pauw[1], Romain Meeusen[1,3]

[1] Human Physiology, Vrije Universiteit Brussel, Belgium
[2] Physical Therapy Education, Elon University, USA
[3] School of Public Health, TMRS, James Cook University, Australia

Vrije Universiteit Brussel

Provikmo ADMB preventie

13

CONCLUSIES:

- Even efficiënt typen
- Verbeterde **aandacht**
- Positief effect op vetpercentage en bloeddruk
- Positief effect op werktevredenheid
- Veelbelovend om sedentair gedrag te verminderen

Voorbeelden uit de praktijk (Wim Ponsaert, ING)

- Actieweek met als thema: 'Beter zitten, meer bewegen."
  - Individueel werkplekadvies
  - Stimuleren gebruik zit-sta tafels
  - Eenvoudige oefeningen op kantoor
  - Demo's met bureaufiets, staande overlegruimtes
- Opnemen van 'minder zitten en meer bewegen' in ontwerpen nieuwe inrichtingen kantoren

Voorbeelden uit de praktijk (Griet De Preter, Vlaamse Overheid)

- Inzetten op:
  - Dynamische kantoorinrichting
  - Sensibilisatie
  - Projecten

Provikmo
ADMB preventie

17

1. Dynamische kantoorinrichting

- **Advies bij werkplekinrichting**
  - Variatie in werkplekken
  - Aandacht voor bewegingspromotie
  - Houdingsafwisseling stimuleren
  - Langdurig zitten ontmoedigen

2. Sensibilisatie

- **Pauzesoftware**
  - Sinds 2009
  - Programma Workrave

⇨ gratis beschikbaar op www.workrave.org

3. Projecten

Weerstanden en oplossingen (Katrien De Cocker, Ugent)

- Onderzoek: groepsdiscussies met Vlaamse werkgevers en werknemers over zitten.

- Wat denken wij?
  - We zitten veel
  - Perceptie dat zitten vaak wordt onderbroken
  - We hebben fysieke klachten
  - Niet duidelijk geweten dat 'niet zitten' beter is dan wel zitten

Provikmo ADMB preventie

Weerstanden en oplossingen (Katrien De Cocker, Ugent)

- Welke weerstanden?
  - **Staand vergaderen** is vreemd en storend en nodigt uit tot onderling praten
  - **Zit-sta tafels** zijn te duur (ook werknemers zeggen dit…) en kunnen alleen voor routinewerk gebruikt worden
  - **Hoge tafels** in pauzeruimtes: te veel receptiegevoel, niet om te lunchen
  - Oefeningen: 'we hebben wel wat beter te doen' en 'enkel als iedereen het doet'

- Aanpak:
  - Werknemer vraagt 'verplichting' en 'top-down' aanpak
  - werkgever: geef keuze om zelf te beslissen

Provikmo ADMB preventie

Gedragsverandering (An Bogaerts, KUL)

- Maak het 'gewenste' gedrag ***toegankelijker*** *('choice architecture')* en ***aantrekkelijker*** *('affective judgements/responses')*
- 3 typen nudges
  1. ***Signalen in de omgeving*** *(vestig de aandacht op de gezondere keuze, gezonde keuze = 'default')*
  2. ***Sociale norm*** *(modelling - laat een bekendheid het goede voorbeeld geven)*
  3. ***Groepsgedrag*** *(communiceer hoe de meerderheid of minderheid zich gedraagt)*

KU LEUVEN

@JanSeghers

Provikmo ADMB preventie

Interventie-mix

- **Consultation with senior management** *(workplace culture and norms)*
- **Representatives consultation workshop I**
- **Information session** *(health consequences of excessive sitting and discussing the identified strategies)*
- **Management e-mails** *(standing tips)*

- Provision of fully installed **height-adjustable workstations** (400$) with an attached work surface tray
- Employees also received **verbal (10 min duration) and written instructions** from the project manager **on correct usage**

- **Information booklet**
- **Initial 30 min face-2-face consultation delivered by trained health coach** *(motivational interviewing: goal-setting, self-monitoring, use of prompts and problem solving)*
- **Four support telephone calls** (~10 min each)

KU LEUVEN

haus et al., Am J Prev Med, 2014.

@JanSeghers

Provikmo ADMB preventie

Bedenkingen...

- Grootste effecten werden bekomen in multicomponentsinterventies → **-1,5 uur/8 uur werkdag → 7,5 uur/40 uur werkweek**
  - 15 minuten meer dan omgevingsinterventies
  - 9 x meer dan bij gedragsmatige/educatieve interventies
- Focus op individuele aspecten + structurele omgeving
- Nog grotere effecten bij beleidsmatige maatregelen?
- Lange-termijn effect?

Provikmo ADMB preventie

Besluit

- Langdurig zitten is een gezondheidsrisico (op het werk), preventie is noodzakelijk
- Bewegingspromotie (alleen) is geen interventie die ons minder zal doen zitten

Provikmo ADMB preventie

Besluit

- Preventie gericht op minder zitten en dit via:
  1. **Organisatie** → beleid en keuzes inrichting en werkorganisatie
  2. **Omgeving** → meer houdingsafwisseling aanbieden bij het ontwerpen van werkplekken
  3. **Gedrag** → begeleiden om 'juist' om te gaan met de verschillende werkplekken en de aangeboden houdingsafwisseling

Provikmo ADMB preventie

Besluit

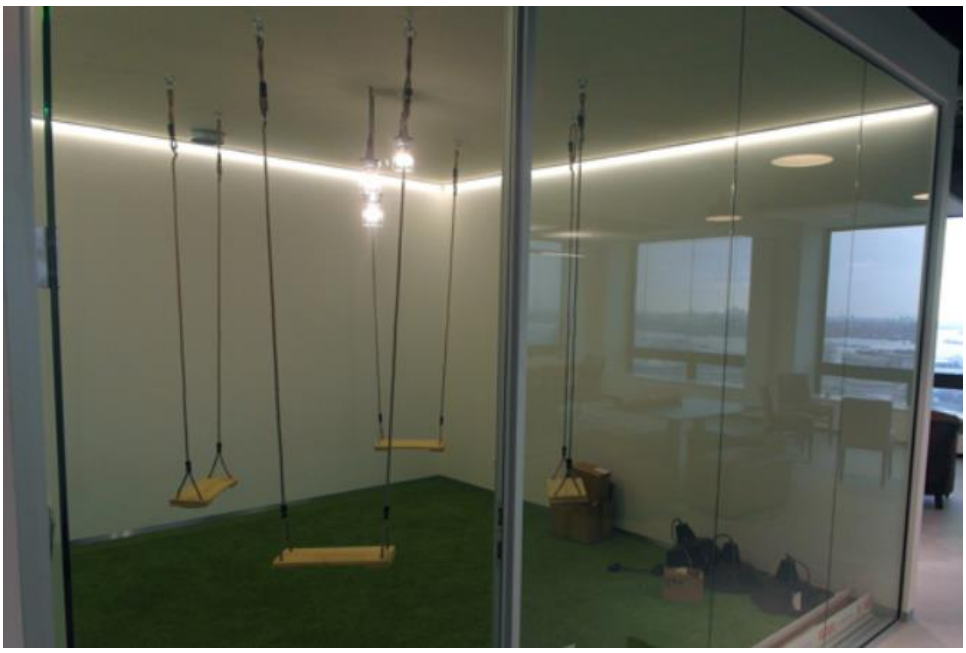
- Studies tonen aan de 'nieuwe' werkvormen (bureaufiets, wandelbureau, zit-sta tafel, …) doeltreffend en/ of veelbelovend zijn.
- Sensibilisatie en begeleiding om doeltreffend gebruik te maken van deze faciliteiten verhogen het effect: gewoontes doorbreken

Provikmo ADMB preventie

Het nieuwe werken – dynamische kantoorinrichting?

- Elk type werkplek een andere houding?
- Speelser en uitdagender (‘cages in the zoo…’)

nisute
www.nisute.com
gaming lifestyle



Provikmo
ADMB preventie

Provikmo
ADMB preventie