



Gezond in beweging

Vanherle Jen – doctorandus
Faculteit Geneeskunde & Levenswetenschappen

Jen.vanherle@uhasselt.be

BIOMED

BIOMEDISCH
ONDERZOEKSINSTITUUT



UHASSELT

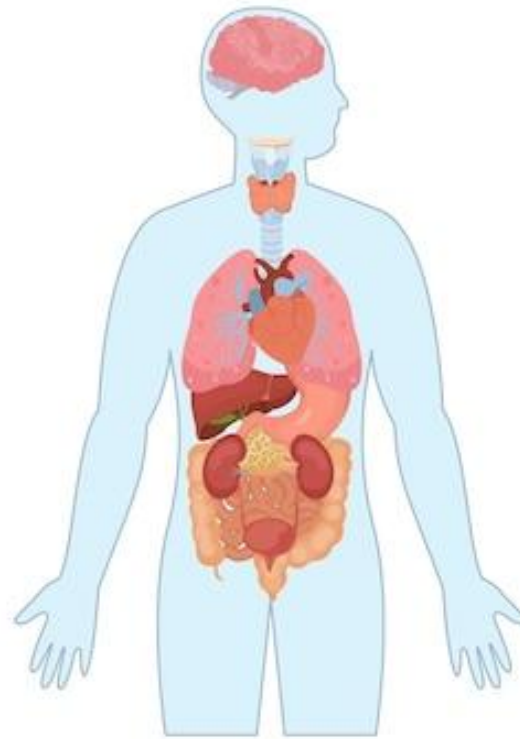
10-10-10

Op **10 oktober**
om **10 uur** gaan
we met zijn allen
10 minuten
wisselwerken.

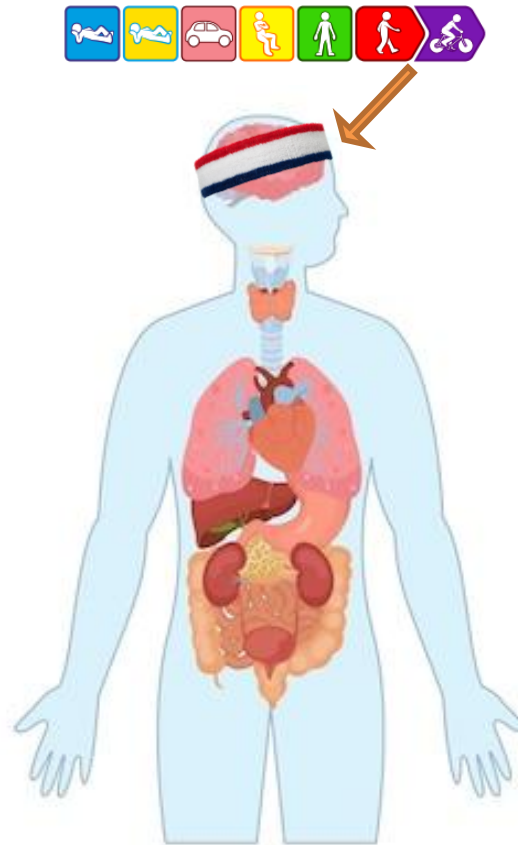


Deel je foto op
social media:
#wisselwerken
#VerV

www.verv.be
www.wisselwerken.be



Kinesis = “beweging”
Therapeia = “zorg”



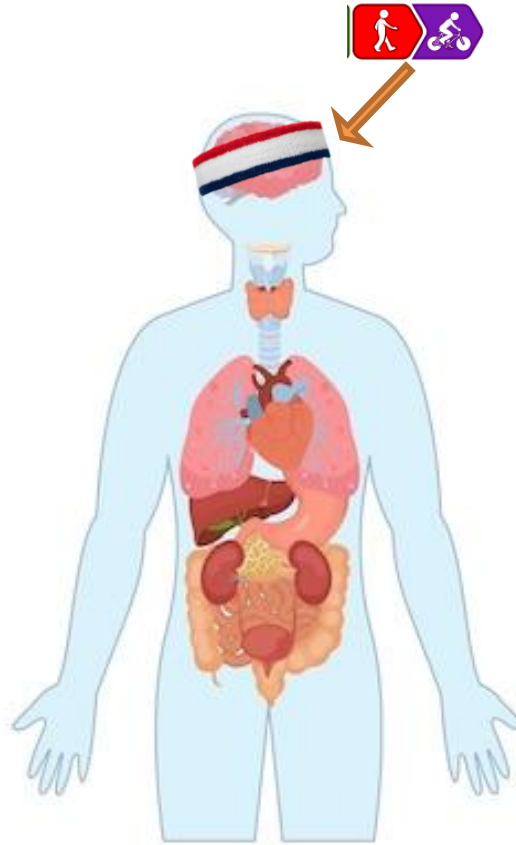
Kinesis = “beweging”
Therapeia = “zorg”



Verbeterde hersenfunctie



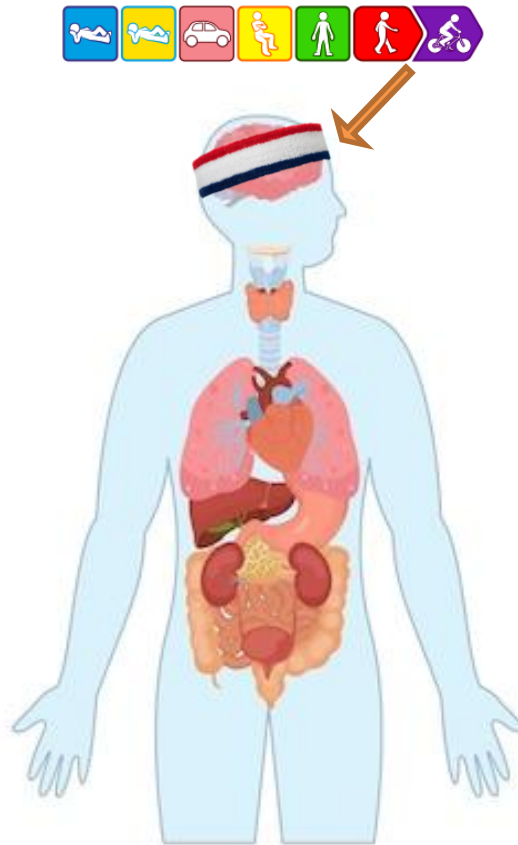
Minder kankers

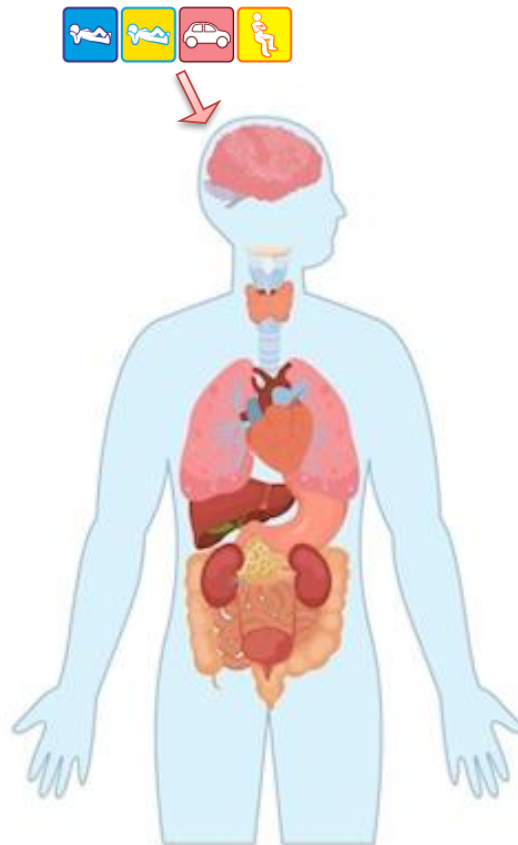


Minder hartaandoeningen



Verbeterde spijsvertering





Volwassenen

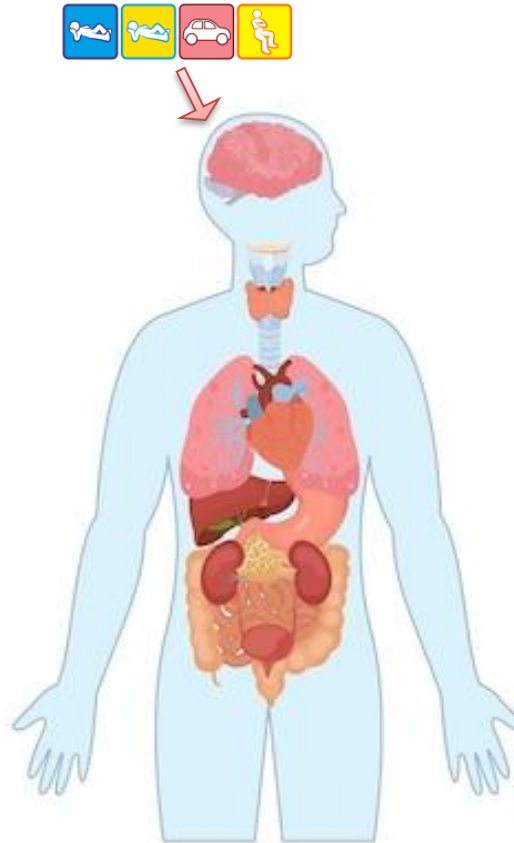


zitten
8,3U
van hun dag stil

Op het werk
Bedienden
en kaderleden



70%
van de werkuren



Volwassenen



zitten

8,3U

van hun dag stil

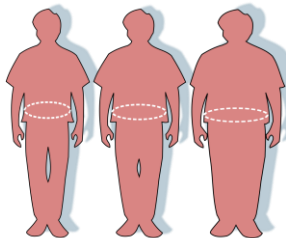
Op het werk

Bedienden
en kaderleden

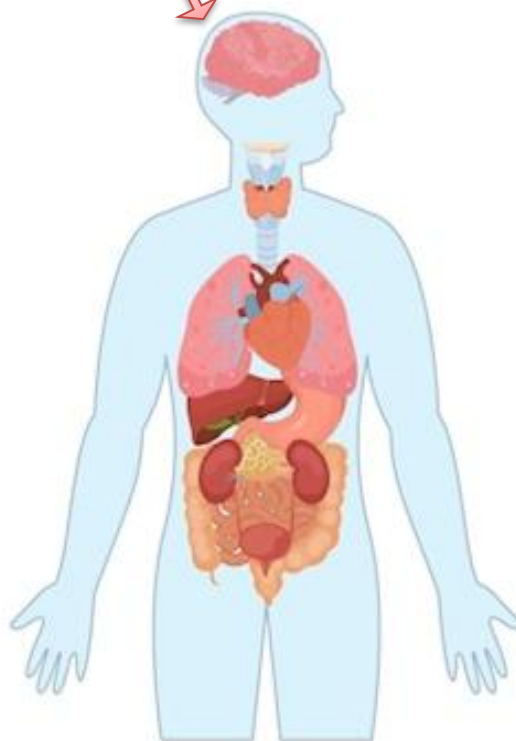


70%

van de werkuren



Opstapeling van vet



Hoge bloeddruk
Vaatproblemen



Stijging bloedsuiker

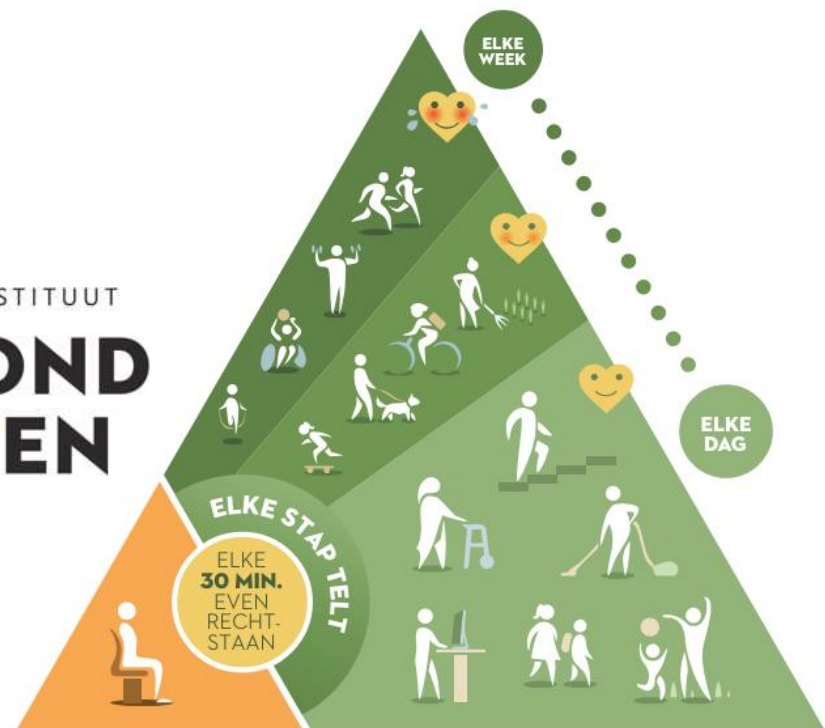
BIOMED

BIOMEDISCH
ONDERZOEKSINSTITUUT



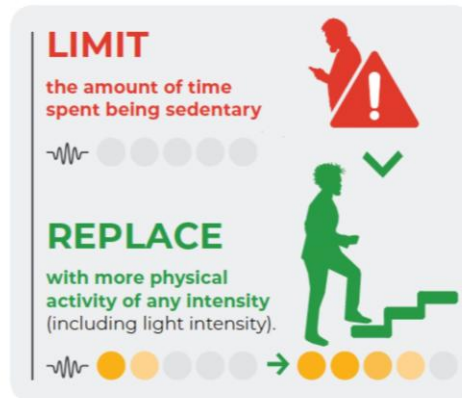
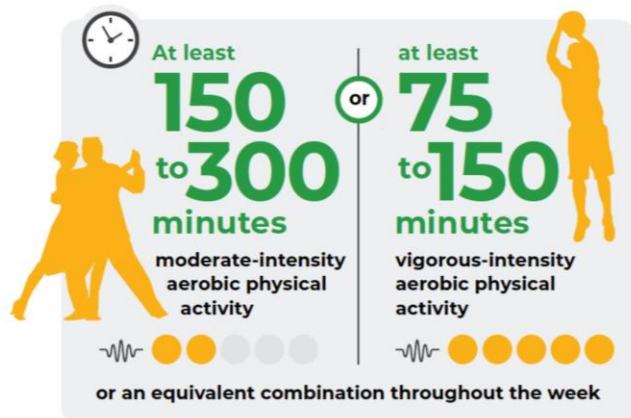
UHASSELT

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

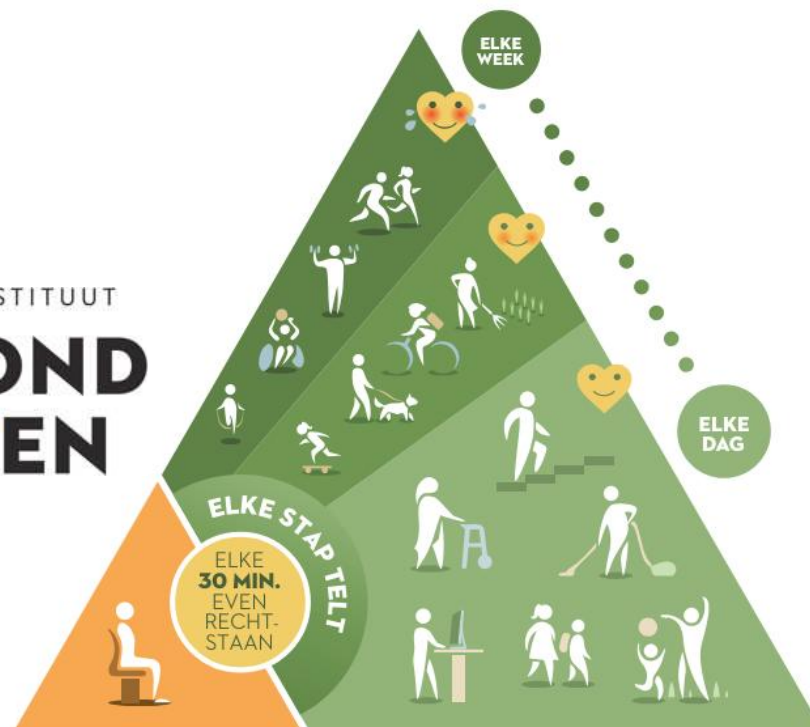


ADULTS

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



BIOMED
BIOMEDISCH
ONDERZOEKSINSTITUUT

►► **UHASSELT**





Hoe zitgedrag onderbreken?



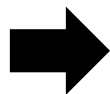
Frequentie



Duurtijd



Intensiteit

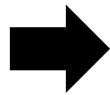


144 gerandomiseerde studies

2216 studiedeelnemers

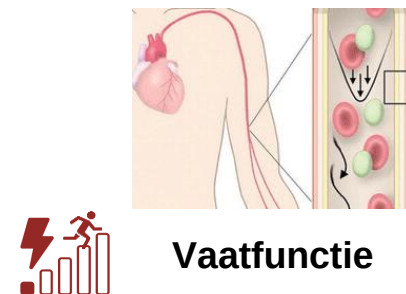
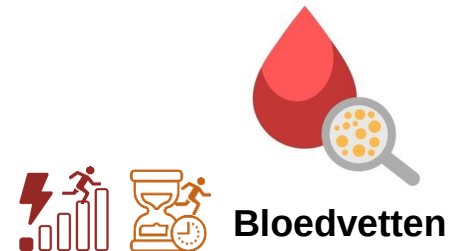


Hoe zitgedrag onderbreken?



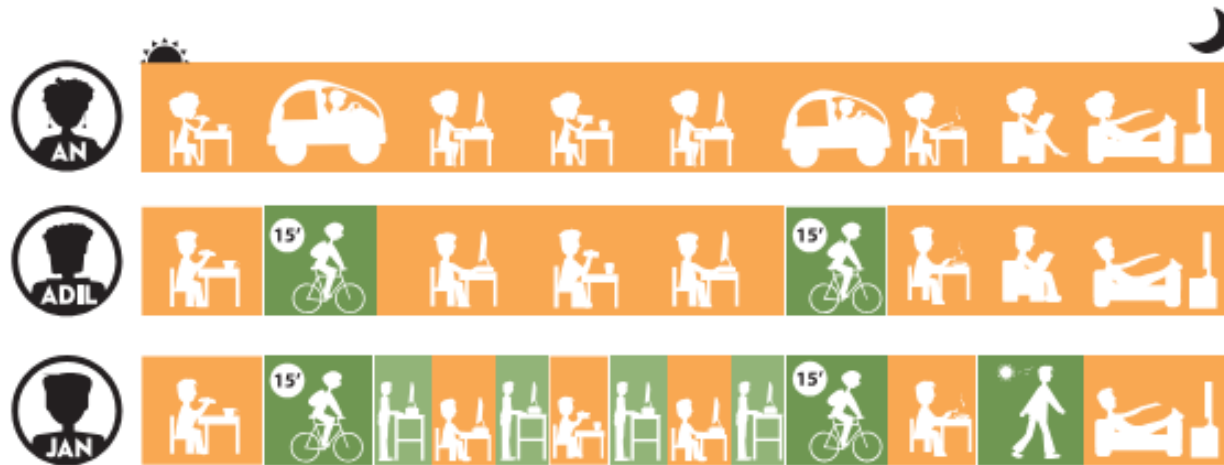
144 gerandomiseerde studies

2216 studiedeelnemers





Lang stilzitten ≠ te weinig bewegen



© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018. gezondleven.be

Type activiteit



Stilzitten



Licht
intensief
bewegen



Matig/hoog
intensief
bewegen



An zit lang stil
én ze beweegt
te weinig

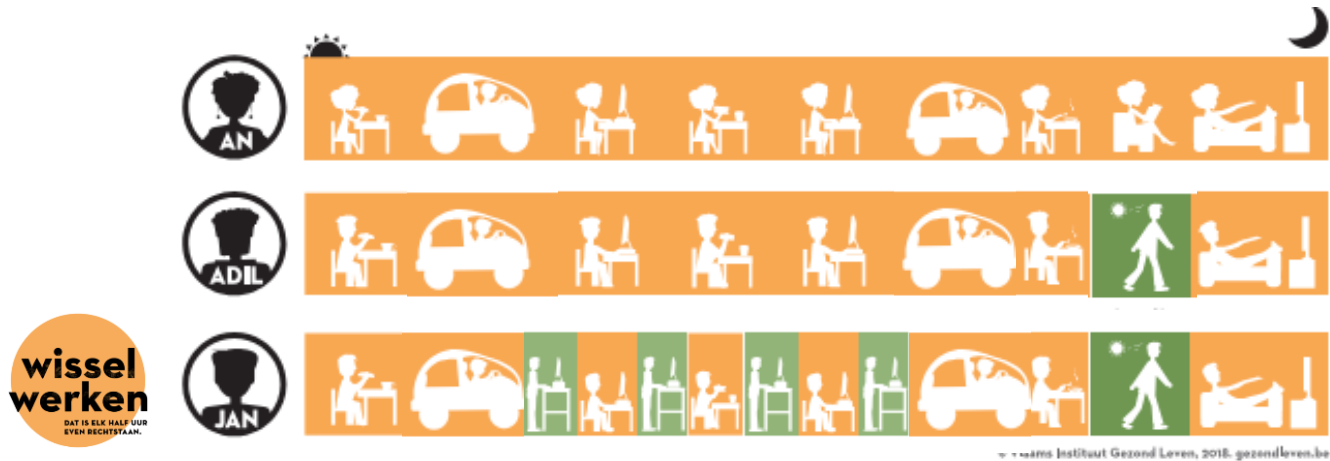


Adil beweegt
voldoende (30'/dag)
maar hij zit wel lang stil

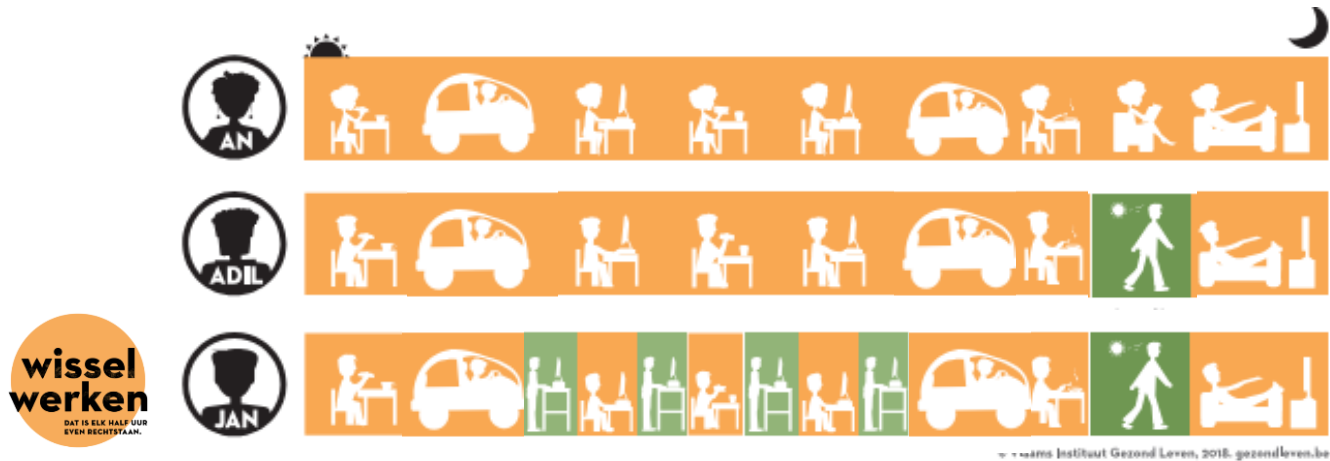


Jan zit niet lang stil
én hij beweegt
voldoende (30'/dag).

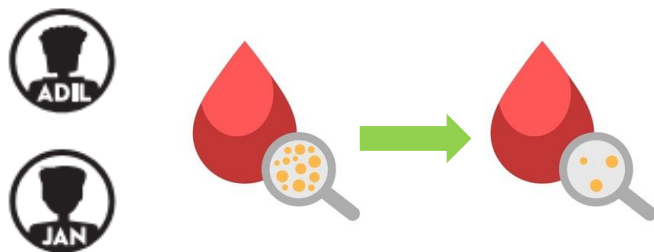
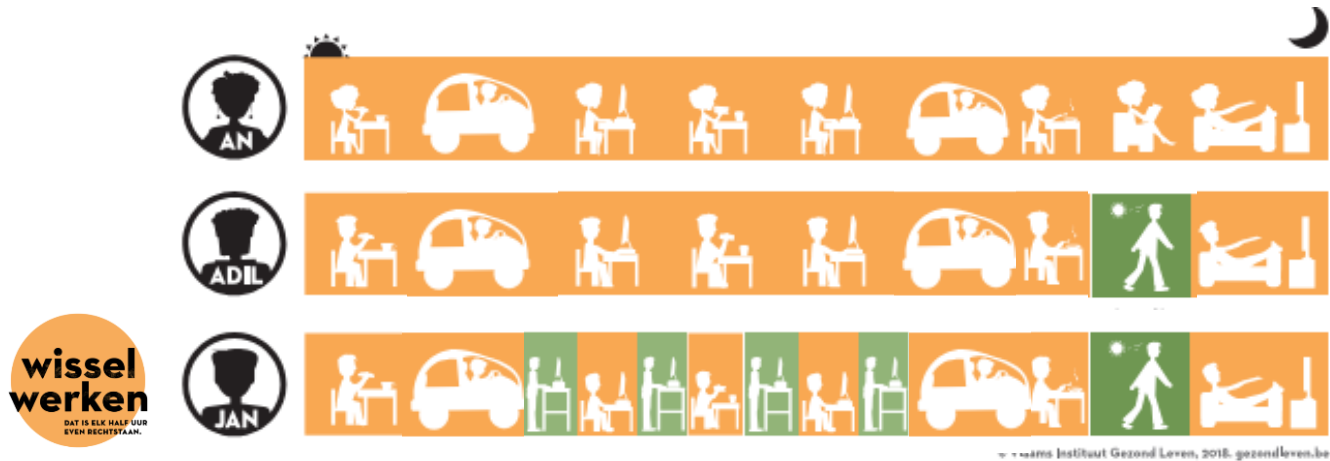
Eén dag uit het leven van...



Eén dag uit het leven van...



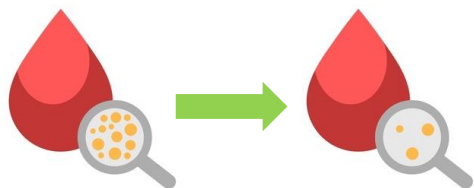
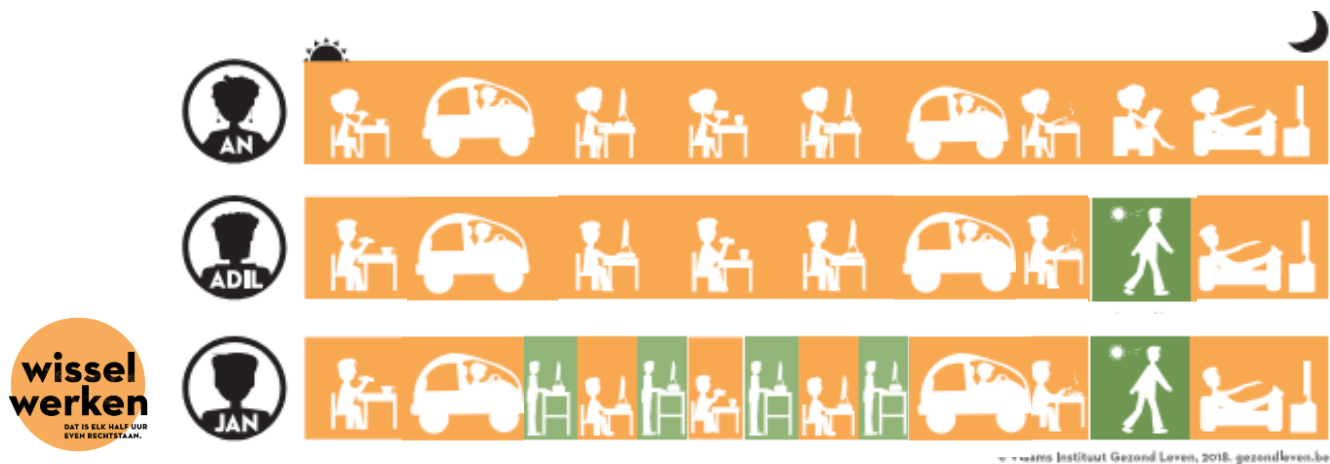
Eén dag uit het leven van...



Bloedvetten



Eén dag uit het leven van...

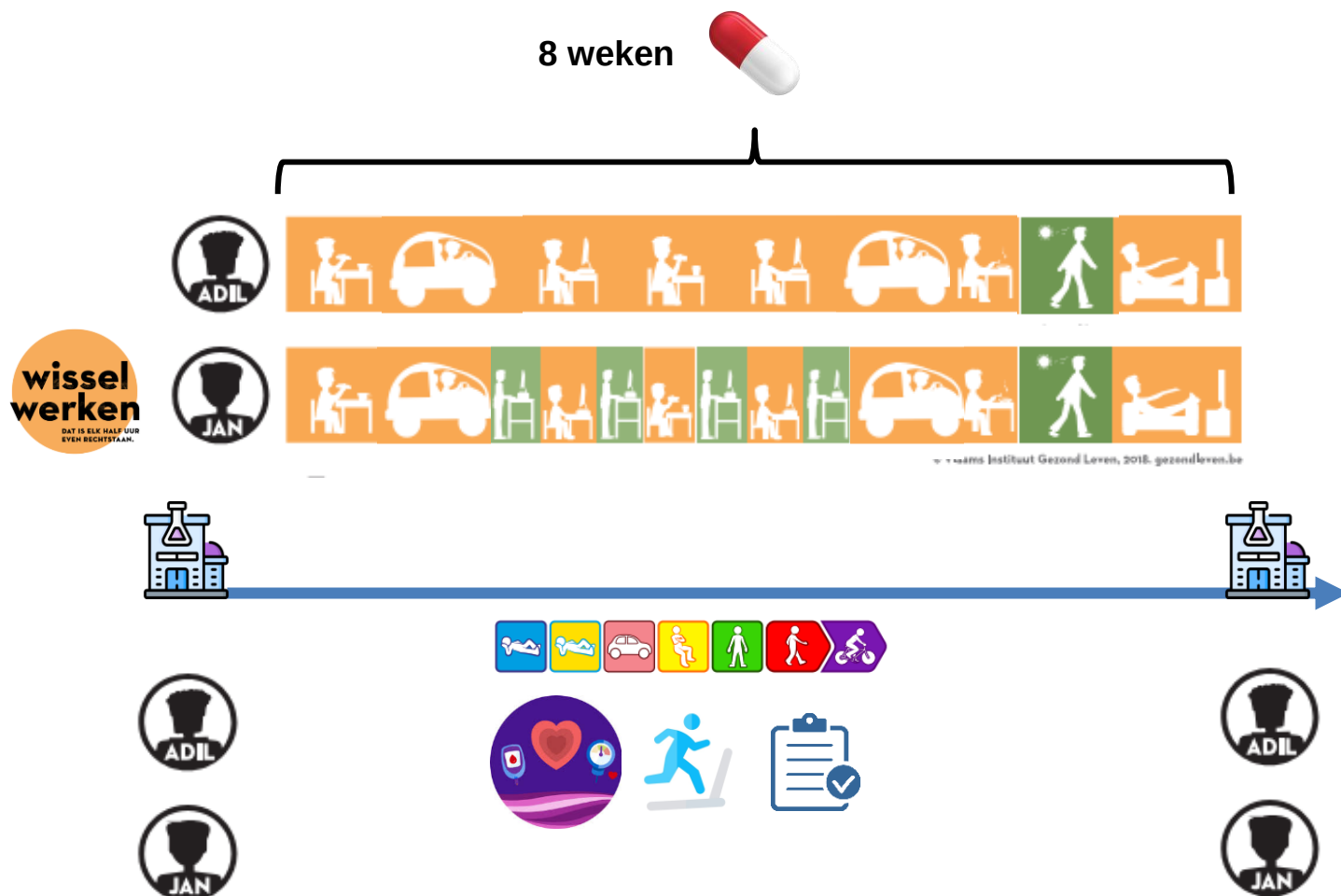


Bloedvetten



Betere suikerregulering

Gezondheidseffecten van een actiever leven



Beweeggedrag aanpassen

Wat kan je zelf doen?

Neem de trap i.p.v. de lift

Telefoneer rechtstaand

Ga naar een collega i.p.v. een mail te sturen

Al wandelend of rechtstaand lunchen,...

Via werkomgeving uitnodigen om te bewegen

Plaatsing printers, vuilbakken, koffie corner,...

Rechtstaand vergaderen

Zit-sta tafel, ...





Gezond in beweging

Vanherle Jen – doctorandus
Faculteit Geneeskunde & Levenswetenschappen

Jen.vanherle@uhasselt.be

BIOMED

BIOMEDISCH
ONDERZOEKSINSTITUUT



UHASSELT

10-10-10

Op **10 oktober**
om **10 uur** gaan
we met zijn allen
10 minuten
wisselwerken.



Deel je foto op
social media:
#wisselwerken
#VerV

www.verv.be
www.wisselwerken.be