



# Aan-de-slag-fiche **beweging en lang stilzitten**

## Wat is het?

---

Vlaamse bedienden en kaderleden brengen maar liefst 70 procent van hun werktijd door op hun bureaustoel. Dat is 5,5 uur per dag. Een periode die ze maar vier keer onderbreken om de benen te strekken. En meer dan 35 % van de Vlaamse werknemers beweegt momenteel niet voldoende volgens de [Vlaamse gezondheidsaanbevelingen](#) voor beweging (minstens 150 minuten per week matig tot hoog intensief) om er echt de voordelen van te ervaren.

Een gezonde actieve leefstijl vraagt echter een gezonde mix van zitten, staan en bewegen – op het werk, thuis, bij verplaatsingen (stappen of fietsen naar het werk) en in de vrije tijd. En hoe je dat het best aanpakt, geeft de [bewegingsdriehoek](#) je heel helder weer.

Een beleid rond minder lang stilzitten en meer beweging op het werk draagt daartoe bij. Met de juiste aanpak en wat moeite is elke onderneming in staat om mooie resultaten te boeken. Onze tools en tips zetten je alvast goed op weg.

## Hoe maak je er werk van?

---

### → Concrete acties om direct aan de slag te gaan

#### 1. Omgevingsinterventies naar de medewerkers

Wil je je medewerkers stimuleren om meer te bewegen of wil je het lang stilzitten bij je personeel beperken?

Voorzie faciliteiten die actieve verplaatsing aanmoedigen. Stel bijvoorbeeld fietsen ter beschikking, voorzie een fietsstalling of werk een gepersonaliseerd transportplan uit om fietsen en wandelen te promoten of zet mobiliteitsbudget in om het autogebruik te ontmoedigen.

Enkele mogelijke andere initiatieven zijn: spel- en sportmaterialen (bv. pingpongtafel) ter beschikking stellen, korte bewegingssessies van een 10-tal minuten (stretching, activerende bewegingstussendoortjes), aanmoedigen van trapgebruik (o.a. door toegankelijke trappen of het aanduiden van de trap) maar ook een flexibele werkrooster die lunchwandelingen mogelijk maakt of een variatie in taken (om houdingen af te wisselen).

#### 2. Afspraken en regels

Maak schriftelijke afspraken en/of regels om werknemers tot beweging aan te moedigen. Zoals: afspraken die bewegen buiten de onderneming toelaat binnen de werkuren, sta- of

bewegingspauzes binnen de werkuren, het betalen van een fietsvergoeding, het aanbieden van een bedrijfsfietsen variatie in taken om houdingen af te wisselen ... En communiceer die regels ook naar het personeel.

### 3. Zorg en begeleiding

Voorzie ondersteuning voor werknemers met bijzondere noden rond beweging of op het vlak van lang stilzitten (zoals nek- en rugklachten, obesitas), bijvoorbeeld via een interne arbeidsarts of -verpleegkundige of een andere deskundige zoals een ergonoom, preventieadviseur, kinesist of andere gekwalificeerde bewegingsdeskundige.

### 4. Educatie

Informeer je werknemers regelmatig en op verschillende manieren over beweging en lang stilzitten. Bijvoorbeeld via infosessies, professioneel advies, informatiemateriaal, ...

## Zin om er in te vliegen maar nood aan materiaal? Een greep uit het aanbod.

- Informeer je werknemers met materialen bij de voedingsdriehoek (placemats, folders, ... ) via [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)
- Test hoe jij eet en beweegt op [mijn.gezondleven.be](http://mijn.gezondleven.be)
- Elk half uur even rechtstaan werkt: verspreid de materialen van [Wisselwerken](#).
- Doe mee aan de [10-10-10 campagne](#): sta op 10 oktober om 10u met alle collega's 10 minuten recht!
- Vergader gezond met de [Gezond Vergaderen Box](#) en de ondersteunende materialen.
- Moedig werknemers aan om [10.000 stappen](#) per dag te zetten, want elke stap telt.
- Gebruik de materialen van [Bewegen Op Verwijzing](#) om je werknemers warm te maken voor méér beweging.
- Organiseer de [Gezondheidsrally](#): een quizwandeling doorheen de bewegings- of voedingsdriehoek.
- Gebruik [de gezondheidscalculator "modal shift"](#): je kan er mee berekenen wat de maatschappelijke winst is van projecten die mensen aanzetten om te fietsen of te wandelen in plaats van de auto te nemen.

**Als je inspanningen doet om gezondheidsacties op te zetten, wil je uiteraard dat die iets opleveren. De kans op succes is een stuk groter wanneer je een goede mix van acties opzet volgens verschillende strategieën en verschillende niveaus. Ga voor jouw onderneming na welke strategieën al genoeg aandacht krijgen en welke nog te weinig en werk stap voor stap aan je voedingsbeleid.**

## → Tips om tot een beleid rond meer beweging en minder lang stilzitten te komen in jouw onderneming

Sta je op het punt om werk te maken van je een voedingsbeleid? Je hoeft dit niet in je eentje te doen. Gezond Werken heeft enkele tools uitgewerkt die je in het proces begeleiden.

### Het stappenplan

Het [zevenstappenplan](#) helpt je om een kwalitatief beleid uit te bouwen. Het is een leidraad om de verschillende fases te doorlopen, van draagvlak creëren tot evalueren.

#### STAPPENPLAN GEZOND WERKEN



### De gezondheidsmatrix

Maar ook de [gezondheidsmatrix](#) is een handige houvast: ze helpt je om een goede mix van gezondheidsacties te kiezen. Als je daar in slaagt, heb je meer kans om ook op de lange termijn resultaat te boeken.

Een gezondheidsbeleid uitbouwen hoeft absoluut niet moeilijk te zijn of veel geld te kosten. Met de ondersteuning van deze website, de juiste tools en een portie wilskracht is elke onderneming tot geweldige dingen in staat.

#### GEZONDHEIDSMATRIX GEZOND WERKEN

VLAAMS INSTITUUT <b>GEZOND LEVEN</b>	WERKNEMER (+ PRIORITAIRE OF RISICODOELGROEPEN)	AFDELING OF TEAM	BEDRIJF/ORGANISATIE (= ALLE WERKNEMERS EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE WERKCONTEX)	OMGEVING BUITEN HET BEDRIJF (Op grond van werknemers, lezers, ouders, buurtbewoners, gemeentebestuur, bespaders, sectorgerichte acties...)
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

## De succesfactoren

Wat zorgt ervoor dat een gezondheidsbeleid meer kans heeft op slagen? Wel: er bestaan wel degelijk succesfactoren die je beleid sterker en succesvoller maken. Het [spinnenwebmodel](#) geeft 7 succesfactoren weer die de slaagkansen van het gezondheidsbeleid in jouw onderneming kunnen verhogen. In deze succesfactoren zit veel groeipotentieel want ze zijn minimaal of maximaal in te vullen naargelang de eigen lokale noden, mogelijkheden én ambities.

## Waarom is dit belangrijk?

---

- **Wie beweegt, die wint.** Het maakt je hoofd leeg en geeft je meer energie. Als je regelmatig beweegt en het zitten onderbreekt, ben je alerter, productiever en stressbestendiger. Een beweegaanbod op maat van je werknemers versterkt bovendien de productiviteit, de teamspirit én het imago van je onderneming. En meer bewegen en minder zitten op en naar het werk vermindert het absenteïsme. Beweging heeft dus ijzersterke 'co-benefits' voor ondernemingen. Gebruik onze informatie en materialen en vlieg erin!

## Waar kan je terecht?

---

- Kijk zeker eens op [Gezond Werken](#) onder het thema beweging en lang stilzitten voor meer info en tips om een beleid rond deze thema's uit te bouwen in je onderneming. Ook de [Gezond Leven Academie](#) staat boordevol inspiratie.

# *Nog langer* stilstaan **bij werkbaar werk?**

Ook binnen je eigen sector is er veel expertise rond werkbaar werk. Ontdek hoe jouw sectorfonds je kan ondersteunen bij werkbaar werk.

**werkbaarwint.be**



Met deze campagne wil de Sociaal-Economische Raad van Vlaanderen (SERV) in samenwerking met de sectoren werkgevers ondersteunen in het aanbieden van werkbare, duurzame loopbanen, met als doel zoveel mogelijk werknemers actief te houden en ziekteverzuim te verlagen.

