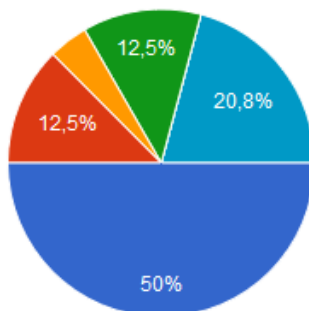


Resultaten poll “Minder zitten op kantoor”



VLAAMSE ERGONOMIE
VERENIGING

Minder zitten



- Zit-statafel
- Wandelbureau / loopband
- Fietsbureau
- Staande vergadertafels
- Zitdagboek bijhouden
- Overig

www.verv.be



Zit-statafel

- Positief, verfrissend, meerwaarde, enthousiast, alert
- Zeer positief voor mensen met rugklachten
- 1 u minder zitten vlg zitdagboek, weinig gebruikt, toch vaak zitten
- Sensibilisatie en kader nodig, motiveren/stimuleren
- Halfzit aangenamer, afwisseling belangrijk

www.verv.be



Staand vergaderen

- Korte vergaderingen, <30 minuten
- Alert, verfrissend
- Mensen actief leren staan, lang staan ook niet goed
- Wandelend vergaderen

www.verv.be



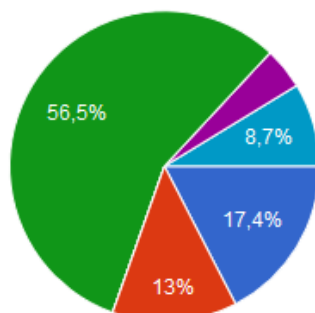
Wandelbureau

- Positief, minder middagdipje
- Proefproject: 1u/dag wandelen
- Typen/administratie ok
- Minder geschikt bij schrijven, beeld- en tekstcorrectie
- Geen draagvlak voor, moeilijker overtuigen tot aankoop

www.verv.be



Meer staan



- Activiteitsgerelateerde werkplekken
- Pauzesoftware die melding geeft na 30 min
- Wekker zetten om elke 30 min recht te staan
- Sensibilisatie met tips: rechtstaan als je telefoneert, ergens pijn voelt, printer/vuilbak verder weg,...
- Opleiding van hiërarchische lijn
- Overig

www.verv.be



Sensibilisatie met tips

- Wordt goed onthaald
- Haalt weinig uit, evaluatie achteraf ontbreekt
- Groepsdruk belangrijk, mentaliteit/cultuur veranderen
- Doelen afspreken, opvolgen, visualiseren

www.verv.be



Pauzesoftware

- Goede instelling belangrijk, mag niet storen
- Beter dan wekker
- Vb. Sit to Stand Coach, Workrave

www.verv.be



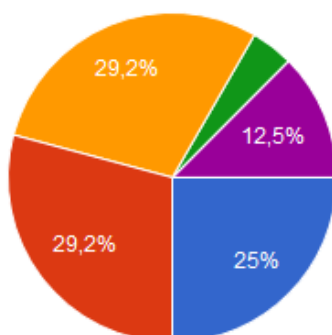
Andere

- Standing desk: inkaderen waar en wanneer gebruiken
- Zit-statafel: onderbreekt zitten meer dan het zitduur vermindert
- Feedback met Lumoback: effect is achteraf weg
- Axia Smart: stoel geeft prikkel bij lang zitten
- Swopper: na één jaar heel populair (itt bureaufiets)

www.verv.be



Meer bewegen (op kantoor)



- Trappenactie : trappen in plaats van lift
- Sensibilisatie : auto verder weg parkeren, naar collega gaan ipv mailen, elke keer naar printer gaan,...
- Stappentellers of activiteitsmeters
- Coaching met individuele bewegdoelen
- Overig

www.verv.be



Sensibilisatie met tips

- Eenvoudig te doen, makkelijk
- Mensen met kwaaltjes doen dit, jongeren hervallen snel
- Groepsgevoel belangrijk
- Blijven aanmoedigen, anders tijdelijk effect

www.verv.be



Stappenteller / Activiteitsmeter

- Visueel, motiveert, na piek hervallen mensen
- Persoonlijke coaching met individuele doelen werkt
- Mensen bleven achteraf ook stappen

www.verv.be



Trappenactie

- Tijdelijk effect, niet duurzaam
- Effect zolang het duurt, daarna verdwijnt dit
- Competitie creëert groepsgevoel

www.verv.be

