



Minder zitten op kantoor in praktijk

Alternatieve zitoplossingen

Stephan Tomlow
Preventieadviseur Ergonomie - Provikmo
Bestuurder Vlaamse ergonomievereniging



“Because modern ZOO-directors know more about the inborn needs of their animals, than company-directors about the innate needs of people...

the cages in modern zoo's are better for animals, than modern offices for people.”



The cheaper the offices, the more expensive they are

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



Twee verschillende risico's- twee verschillende oplossingen

WE BEWEGEN TE WEINIG

- bewegingspromotie

WE ZITTEN TE VEEL

1. Minder lang zitten
2. Zitten onderbreken



Het nieuwe werken: de kans om minder te zitten

Activiteitsgerelateerde werkplekken

Activiteitsgerelateerde werkplekken

- Werkplek gebruiken afhankelijk van de uit te voeren taken
 - Concentratiewerk
 - (in-)formeel overleg
 - Telefonie
 - Samenwerken
 - ..
- In praktijk zien we hoofdzakelijk verschillende types werkplek, met allemaal zithoudingen. Aandacht voor minder zitten is in deze projecten vaak afwezig.

→ Belangrijke rol voor preventiemedewerkers



De zit/sta tafel

De basis om beter én minder te zitten



Welke vaste schoenmaat kiezen we voor de veiligheidsschoenen in onze onderneming?

Zijn er zit/sta tafels in de ondernemingen?

Resultaten Provikmo Health Screen: +/- 450 deelnemers, 6 ondernemingen

0% beschikt over een tafel die
IN HOOGTE VERSTELBAAR is



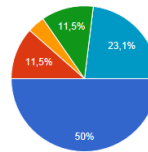
0%

werkt regelmatig
RECHTSTAAND



Polls VerV: preview

- Wat werkt om de zitduur te verminderen?

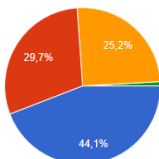


- Zit-statafel
- Wandelbureau / loopband
- Fietsbureau
- Staande vergadertafels
- Zitdagboek bijhouden
- Overig



Polls VerV: preview

- Een zit/sta tafel is noodzakelijk op elke basiswerkplek?



- Ja, houdingsafwisseling dient bij iedereen gestimuleerd te worden
- Ja, 30% van alle tafels, want niet iedereen gebruikt dat
- Neen, men kan ook minder zitten of zitten onderbreken zonder zit-statafel
- Neen, gezondheidseffect is nog onduidelijk om het als standaard te promoten



Zit/sta tafels

- De zit/sta tafel is een belangrijk instrument om minder te zitten
- (vernieuwde) NPR1813: zit/sta tafel op **elke werkplek** die langer dan 2u gebruikt wordt
- Vuistregel gebruik: na elke 20-30 minuten zitten, 10 minuten rechstaan
- Moeilijkheid: gedrag veranderen en zit/sta tafels gebruiken

Zijn zit/sta tafels duur?



Hoeveel dagen moet een bediende minder ziek zijn om het prijsverschil tussen een gewone tafel en een zit/sta tafel terug te verdienen?

Alternatieve zitoplossingen

Als het maar beweegt

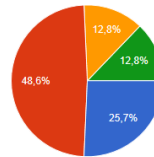


Voor je begint..

- Een andere zithouding vraagt een **andere tafelhoogte**
- Op dynamische zitkrukken (meestal zonder rugleuning) is een open heuphoek aanbevolen

Polls VerV: preview

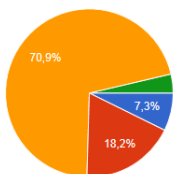
- Iedereen dient minimaal 45 minuten per dag te kunnen werken met een dynamisch alternatief?



- Ja, bewegen en toch blijven werken is ergonomie
- Ja, werkgever dient die mogelijkheid te bieden voor wie wil
- Neen, het beperkte calorieverbruik heeft geen gezondheidseffect
- Neen, deze hype zal wel overvallen



- Het gebruik van alternatieven voor zitten zou verplicht moeten worden?



- Ja, dit is een PBM zoals veiligheidsschoenen
- Ja, verplichten en sensibiliseren zijn noodzakelijk
- Neen, werkgever mag stimuleren maar niet verplichten
- Neen, gezondheid op het werk blijft een individuele keuze

Welke alternatieven kennen we vandaag?

... en voor elk alternatief moet de tafelhoogte kunnen aangepast worden

ZITBAL

- Gebruik:
 - Kort gebruik (max. 2u)
 - Afwisseling met zitten
- Voordeel:
 - Dynamisch
 - Actieve zithouding
 - Goedkoop
- Nadeel:
 - Juiste maat nodig
 - Wat als hij scheurt?

DYNAMISCHE KRUK (type Swopper)

- Gebruik:
 - Kort gebruik (max. 2u)
 - Afwisseling met zitten
- Voordeel:
 - Dynamisch
 - Actieve zithouding



Welke alternatieven kennen we vandaag?

... en voor elk alternatief moet de tafelhoogte kunnen aangepast worden

KNIESTOEL (type Variable)	ZADELSTOEL (type Capisco)
<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik: <ul style="list-style-type: none"> • Kort gebruik (max. 2u) • Afwisseling met gewoon zitten • Enkel met schommel gebruiken • Voordeel: <ul style="list-style-type: none"> • Actieve zithouding • Nadeel: <ul style="list-style-type: none"> • Druk op kniegewricht 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik: <ul style="list-style-type: none"> • Alterneren tussen verschillende zithoudingen op 1 stoel • Voordeel: <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisch • Actieve zithouding • Open heuphoek

Welke alternatieven kennen we vandaag?

... en voor elk alternatief moet de tafelhoogte kunnen aangepast worden

DYNAMISCHE KRUK (type 'Move')	BUREAUFUETS
<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik: <ul style="list-style-type: none"> • Kort gebruik • Afwisseling met zitten • Voordeel: <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisch • Actieve zithouding • Open heuphoek 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik: <ul style="list-style-type: none"> • 30-45 minuten • Voordeel: <ul style="list-style-type: none"> • Minder zitten én meer bewegen tijdens het werk • Nadeel: <ul style="list-style-type: none"> • Hype of blijver? • Geschikt voor alle taken?

Welke alternatieven kennen we vandaag?

... en voor elk alternatief moet de tafelhoogte kunnen aangepast worden

BALANCE BORD	WANDEL BUREAU
<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik: <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisch staan • Afwisseling met zitten en staan • Voordeel: <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisch • Statisch staan vermijden 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik: <ul style="list-style-type: none"> • 30-45 minuten • Voordeel: <ul style="list-style-type: none"> • Minder zitten én meer bewegen tijdens het werk • Nadeel: <ul style="list-style-type: none"> • Hype of blijver? • Geschikt voor alle taken?

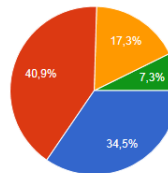
Gebruik van alternatieven

- Steeds ter afwisseling, niet ter vervanging van klassieke stoel (NPR 1813)
- 'parking' nodig voor alternatieven
- Zit/sta tafel als basis

Vergaderen

Efficiënter?

- Tijdens een vergadering moet er steeds de mogelijkheid zijn om rechtstaand te kunnen werken (hoge tafels of zit-statafels)?



- Ja, bij vergaderingen van langer dan één uur als afwisseling
- Ja, korte vergaderingen (<1u) steeds staand houden
- Neen, ofwel zittend ofwel staand vergaderen
- Neen, bij een grote groep werkt staand vergaderen niet



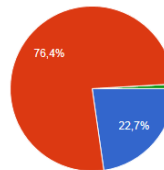
Gedragsverandering

Over hulpmiddelen beschikken, wil niet zeggen dat ze gebruikt worden (maar je moet ze eerst wel hebben..)

Hoe kan je veilig autorijden, met een auto zonder lichten, pinkers, remmen en gordel?

Hoe kan je minder zitten (en meer bewegen) op kantoor, met een inrichting die daar niet op voorzien is?

- De werkgever dient begeleiding te voorzien voor het optimaal gebruik van zit-statafels en andere dynamische vormen?



- Ja, een individueel werkplekbezoek is steeds een must
- Ja, sensibiliseren van directie, team en individu is nodig
- Neen, goede ergonomie wijst zichzelf uit
- Neen, gedrag is de verantwoordelijkheid van het individu

Stappenplan om minder te zitten

- Plan van aanpak facilitair
- Zijn er quick wins?
 - Vuilnisbakken en printers verplaatsen
 - 1-1 wandelmeetings
 - Tijdens meeting elk half uur rechtstaan
- Voorbeeldgedrag (management)
- Sensibiliseren en begeleiden
- Opvolgen

We zijn allemaal (grote) kinderen

“Waarom zou je mensen wel je sales toevertrouwen en niet je inrichting?”



<https://www.vrc.nl/levens2016/5/18/erv-ergonomien-fs-06-bollenbak-141531-045286>



STUDEDAG 'DYNAMISCH WERKEN OP KANTOOR' - 01 JUNI

09:00-09:30
 Op 01 juni vindt deze studiefdag plaats op de 100 in Amsterdam. Het dynamisch werken wordt ingepast op het actuele thema rond mobiliteit en op kantoor. Dit inhoudt de afwisseling, evenwigen met beweging, een actieve kantooromgeving, en deze vragen worden toegelicht en beantwoord. Informatie is verkrijgbaar studiedag.vrc.nl

- Programma:**
- 09:00 Ontvangst
 - 09:15 Welkom en inleiding
 - 09:30 Toelichting verspreide artikelen 'Ergonomie bestemmelingen' / Aan Van der Wal, Engelen
 - 09:45 Workshop 'Dynamisch werken'
 - 10:00 Pauze
 - 10:15 Presentatie werken in praktijk
 - 10:30 Presentatie, 10 Min
 - 10:45 Presentatie, 10 Min
 - 10:55 Presentatie, 10 Min
 - 11:05 Presentatie, 10 Min
 - 11:15 Presentatie, 10 Min
 - 11:25 Presentatie, 10 Min
 - 11:35 Presentatie, 10 Min
 - 11:45 Presentatie, 10 Min
 - 11:55 Presentatie, 10 Min
 - 12:00 Einde

Plaats:
 VRC 100 Aankomst, Lange Graftdijkstraat 10
 Amsterdam 1017KJ
 Aanvang: 09:00 uur
 Prijs gratis voor leden, voor leden 50€
 Inschrijfgedachte: 04-69 363 574 (10)



VERV ERGONOMIEPRIJS 2017

Hoe is in 2017 zelf een project uitgevoerd waar je fax op bent? Hoe is binnen in opleiding een eindwerk, projectwerk of een werk rond ergonomie gemaakt? Hoeveel deze goede praktijk is er in een van elektronische beweging?

Uit de inzendingen zal een jury de Verv Ergonomieprijs 2017 kiezen. De uitverreiking zal gebeuren op de studiefdag 'Dynamisch werken op kantoor' op 01 juni 2017.

Hoe inschrijven?

Korte verscherping project www.verv.be
 Extra info: info@verv.be
 Deadline: 01 augustus 2017

Aanmelden door:



23

