

Beter zitten, minder zitten

Ergonomische stoel als standaardstoel

Vaststelling bij ING:

- Verhoging van de klachten gelinkt aan musculoskeletale aandoeningen
- Verhoging van het aantal voorschriften voor ergonomische stoelen om medische redenen
- Stoelen niet conform volgens EN 1335

Aanpak:

- ING-norm
- Vergelijkende studie van 10 stoelen
- Evaluatie van 3 stoelen door testpubliek

Roll out:

- 2013: Marnix
- 2015-2016: Sint-Michielswarande
- 2016: decentrale gebouwen
- 2018: statutaire agentschappen



Telewerk:

- Personeelsleden kunnen de gekozen stoel aankopen aan dezelfde eenheidsprijs als ING

Week van de Ergonomie

Vaststelling:

- Ergonomie minder gekend welzijnsdomein (bevraging hiërarchische lijn ING Q4 2014)
- Energy Survey: 39% heeft (bijna) altijd of vaak fysieke klachten
- Arbeidsgeneeskunde: 51,35% heeft nekklachten, 50% heeft rugklachten
- Preventie van musculoskeletale aandoeningen draagt bij tot de gezondheid en inzetbaarheid van de werknemers
- Groeiende maatschappelijke bewustwording rond de gezondheidsrisico's van sedentair gedrag

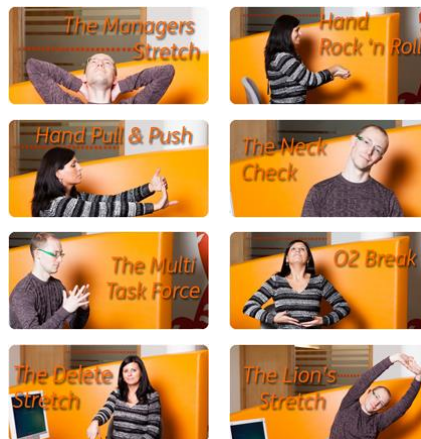
Acties:

- Individueel ergonomisch werkpostadvies aan de eigen werkpost, aan SkyBar (Sint-Michielswarande) en aan ingang restaurant (Marnix)
- Opleiding ergonomie voor hiërarchische lijn en sociale partners
- Workshop bewegen op het werk voor alle werknemers
- Bewegingsoefeningen aan de werkpost
- Ergo-pop-up met acteurs op de werkvloer
- Test bureaufietsen
- Promotie nieuwe toestellen en personal coaching Fitness@ING
- Promotie staand werken (Sint-Michielswarande)
- Event voor de jonge werknemers

3



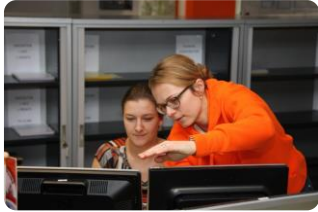
Take a break, take a Ergo Break !



4



Week van de Ergonomie



5



Week van de Ergonomie



6



Dynamische kantoorinrichting: proefproject

Vaststelling:

- zit-stafels op Sint-Michielswarande sinds 2007 maar eerder weinig gebruikt
- deskbikes in één departement: vraag naar (veel) meer

Vraagstelling:

- Welke zijn de beste dynamische alternatieven voor de werknemers van ING ?

Aanpak:

- test van 4 dynamische alternatieven, gedurende 4 weken bij 4 teams van 4 personen
- dagelijkse evaluatie van gebruik, ervaren comfort en ervaren werkbaarheid

7



Dynamische kantoorinrichting: besluiten



- gemiddeld 2 x /dag gebruikt gedurende bijna 30 minuten
- bijna 1 uur minder gezeten en meer bewogen per dag



- gemiddeld 2 x /dag gebruikt voor ruim 30 minuten
- zo'n 70 minuten meer dynamisch gezeten



- gemiddeld bijna 3 periodes van 25 minuten staand werken
- een vermindering van 77 minuten van de totale zittijd

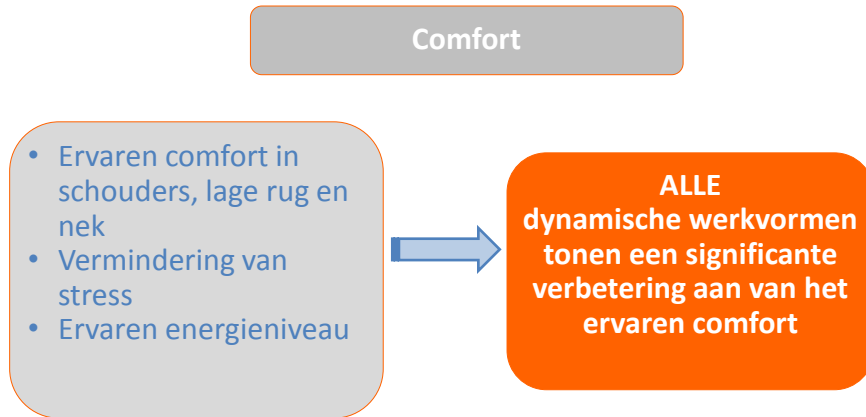


- gemiddeld met 2 periodes van 45 minuten
- 90 minuten meer dynamisch zitten per dag

8



Dynamische kantoorinrichting: besluiten



9



Dynamische kantoorinrichting: besluiten



Verdere statistische analyse geeft aan dat het gebruik van de Ongro en de Deskbike gepaard gaan met een significante daling van de component werkbaarheid. Met een significantie van respectievelijk 0,002 en 0,001 kunnen we spreken van een hoge significantie

10



Dynamische kantoorinrichting: algemeen besluit

Meest geschikte alternatieven

Werkplekken



Vergaderzaal



11

ING 

Dynamische kantoorinrichting: beslissing

- Zit-statafel is standaard uitrusting voor alle nieuwe werkvloeren
- Blijvende sensibilisering rond het gebruik van de zit-statafel
- Verdeling van één swopper per statutair kantoor
- Verdeling van één swopper per squad op de gerenoveerde werkvloeren op Sint-Michielswarande

12

ING 

En verder in 2018...



13



Forerunners



14



Thank you

