

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

# wissel werken

**MET EEN ZIT-STA-BUREAU**

## EEN GEZONDE LEVENSTIJL VRAAGT OM EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN, STAAN EN BEWEGEN

In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, geeft de bewegingsdriehoek helder weer. Surf hiervoor naar [bewegingsdriehoek.be](http://bewegingsdriehoek.be).



## BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN

Elke dag streven naar een gezonde mix van zitten, staan en bewegen is de boodschap. Dat kan zowel thuis, bij verplaatsingen (stappen of fietsen naar het werk), in de vrije tijd als op het werk.

**Elk half uur even weg van je stoel, dat is echt gezond. Regelmatig eens rechtstaan versnelt niet alleen je vetverbranding, maar beschermt je lichaam ook tegen hart- en vaatziekten, diabetes en rugpijn.**

Als je op het werk niet te lang onafgebroken neerzit, dan krijg je ook meer energie en kan je je beter concentreren. Een goede werksfeer en een positief imago zijn een mooie bonus voor de onderneming.

## WISSELWERKEN WERKT VOOR JOU EN JE ONDERNEMING

**In 2018 introduceerde het Vlaams Instituut Gezond Leven 'wisselwerken'. Dat is elk half uur even rechtstaan van je stoel.** Met deze campagne wil Gezond Leven onze mentaliteit wijzigen en van wisselwerken het nieuwe 'normaal' maken. Waarbij het algemeen aanvaard is dat werknemers elk half uur even rechtstaan van hun stoel. Gezond Leven nodigt dan ook iedereen met een zittende job uit om actie te ondernemen en te wisselwerken.

**Ga aan de slag met de posters en stickervellen van wisselwerken en sensibiliseer alle werknemers om niet te lang achter hun bureau stil te zitten.** Je vindt die materialen terug op [wisselwerken.be](http://wisselwerken.be), naast wetenschappelijke info en tips. Je leest er ook hoe je anderen hiervoor kan warm maken.

---

**Moeilijk? Dat is het zeker niet!**  
**79% van de personen die wisselwerken uittestte,**  
**gaf aan dat het haalbaar is tijdens**  
**zijn of haar dagelijks werk.**

---

## MINDER LANG STILZITTEN IN DE KIJKER

Je energiepeil weer  
de lucht in?  
**Wisselwerken** werkt!

# wissel werken

**DAT IS ELK HALF UUR  
EVEN RECHTSTAAN.**

---

De gemiddelde Vlaming zit  
meer dan 8 uur per dag neer.  
Bedienden zitten 5,5 uren  
tijdens de werkuren.

---

## GA AAN DE SLAG

**Maak je werkomgeving warm voor wisselwerken. Ga op zoek naar draagvlak. Je zal ervan versted staan hoeveel je als team kunt bereiken!**

Maar hoe overtuig je werknemers, directie of leidinggevendenden dat wisselwerken belangrijk is? Hoe zorg je ervoor dat sleutelfiguren (zoals directie, leidinggevendenden en ambassadeurs onder de medewerkers) zelf het goede voorbeeld geven? Of zich inzetten om alle medewerkers te inspireren en ondersteunen?

**Hoe creëer je met andere woorden draagvlak? Enkele tips!**

### 1 INFORMEER EN SENSIBILISEER OVER WISSELWERKEN

Zo maak je iedereen bewust van het thema. Je vergroot het draagvlak om actie te ondernemen en wisselwerken te promoten. Bovendien moedig je medewerkers en leidinggevendenden zo aan om zelf een voorbeeldrol op te nemen.

- **Gebruik de kant-en-klare PowerPoint ‘wisselwerken werkt!’ en het filmfragment.** Die vind je terug op [wisselwerken.be](http://wisselwerken.be).
- **Benadruk de meest relevante voordelen voor jouw onderneming en gebruik waar mogelijk cijfers om je argumentatie kracht bij te zetten.** Gebruik hiervoor de factsheet ‘Lang stilzitten: dé uitdaging van de 21ste eeuw’. [Deze factsheet](#) bundelt de belangrijkste sleutelboodschappen over lang stilzitten.
- Van de meest recente cijfers en gezondheidsrisico’s tot praktische aanbevelingen en duidelijke infographics.
- **Zorg dat medewerkers zich bewust worden van hun zitgedrag.** Laat hen hun zitgedrag in kaart brengen met de korte zittest op [mijn.gezondleven.be](http://mijn.gezondleven.be). Laat hen daarna aan de slag gaan met de tips.

- Hang de **posters** daar waar ze goed opvallen en bekeken worden: in de lift, in de keuken, op het mededelingenbord, ...
- Verdeel de **stickervellen**, herinner jezelf en je collega's overal aan wisselwerken. Druk hen met hun neus op de voordelen en mogelijkheden om te wisselwerken.
- Kleef de **locatiestickers** bij de koffiemachine of de waterdispenser, in de vergaderruimte, het kantoor, ...
- Integreer de **e-mailbanner** (animatie of afbeelding) in je handtekening om al je correspondenten op de hoogte te brengen van 'wisselwerken'.
- Laat de materialen niet op dezelfde plaats hangen of liggen. **Zoek na een viertal weken een andere plaats** - zo vallen ze terug op.
- Gebruik de **motion graphic** in PowerPointpresentaties tijdens vormingen, bijeenkomsten, meetings of op sociale media.
- Laat je inspireren door de tips en informatie uit onze [infobrochure 'Wisselwerken, ook tijdens studiedagen en vergaderingen'](#).

### 3

## GEBRUIK LEIDINGGEVENDEN EN AMBASSADEURS (TREKKERS ONDER DE MEDEWERKERS) OM WISSELWERKEN MEE TE PROMOTEN.

- Stimuleer hen om het **goede voorbeeld te geven en acties rond wisselwerken te promoten**. Zo vergroot de kans dat medewerkers deelnemen of zelf actie ondernemen.
- Gebruik hen **als sleutelfiguur in je communicatie**. Hun voorbeeld kan anderen aanzetten tot actie.
- **Bekijk binnen je team hoe je wisselwerken kan bevorderen** en maak afspraken hierrond.
- **Lees meer over het creëren van draagvlak op [gezondwerken.be](https://gezondwerken.be)**

---

Wie meer dan 10 uur per dag zit, loopt bijna 35% meer kans op (vroegtijdig) overlijden dan wie slechts 1 uur per dag zit.

---

## WISSELWERKEN MET EEN ZIT-STA-BUREAU

Als onderneming kan je tal van mooie initiatieven organiseren om medewerkers aan te zetten tot wisselwerken..

**Je kan de omgeving van je onderneming zo inrichten dat elk half uur even rechtstaan evident wordt.** Niet alleen tijdens bureauwerk, maar ook tijdens vergaderingen en (lunch)pauzes. Gebruik bijvoorbeeld de materialen van wisselwerken om **in te spelen op het teamegebeuren.** Zodat collega's niet meer raar opkijken als je tijdens een vergadering even rechtstaat. Of installeer zit-sta-tafels en **pas zo de fysieke omgeving van je onderneming aan.**

Met de juiste triggers creëer je een werkomgeving waarin elk half uur even rechtstaan evident én normaal wordt.

Wil je alle medewerkers van je onderneming helpen om het zitten te doorbreken? Dan is een kwaliteitsvol beleid hierrond cruciaal.

Organiseer laagdrempelige acties volgens vier strategieën:

- **educatie**
- **omgevingsinterventies**
- **afspraken en regels**
- **zorg en begeleiding**

Er zijn ook een aantal succesfactoren die je beleid rond lang stilzitten succesvol maken.

**Lees meer over deze succesfactoren op [gezondwerken.be](https://gezondwerken.be).**



## GEBRUIK VAN EEN ZIT-STA-BUREAU

Met de installatie van een **zit-sta-bureau** geef je alle medewerkers de **mogelijkheid om te wisselwerken**. Toch zullen ze dit meubilair niet zomaar gebruiken.

**Je moet ze met bijkomende acties aanmoedigen om dat te doen.**

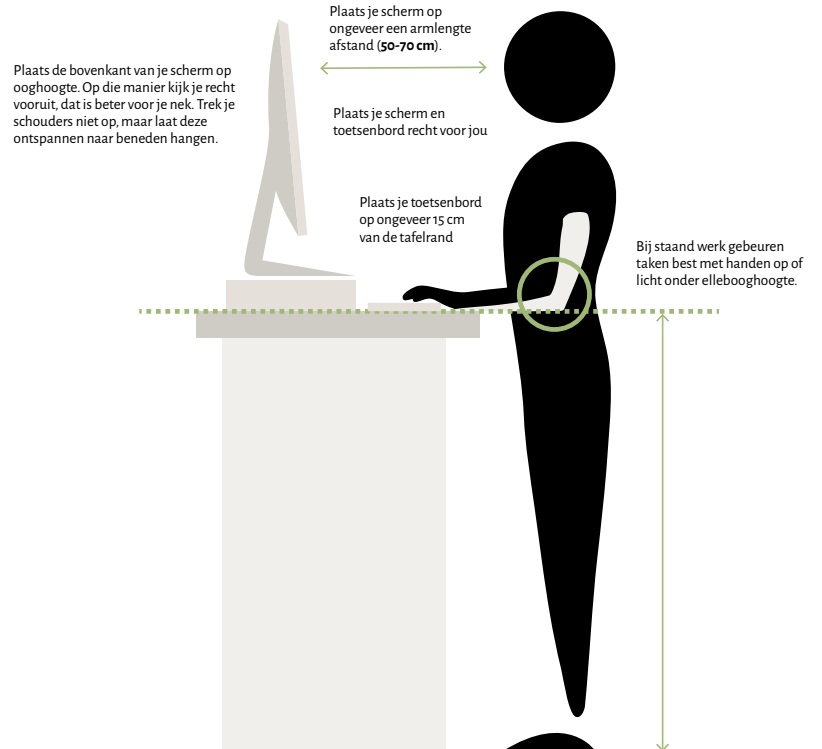
- **Overtuig hen** van de voordelen en waarom dit voor hen relevant is.
- **Installeer gratis pauzesoftware.**  
Deze software vertelt je wanneer het tijd is om te gaan staan, bewegen of terug te gaan zitten.  
*Ben je wel te vinden voor hoogtechnologische oplossingen? Schaf dan bureaustoelen aan die een trilsignaal geven wanneer iemand te lang zit. Of ga voor bureaus die met een kort signaal aangeven dat het tijd is om van positie te veranderen.*
- **Verlaag de drempelvrees.** Stimuleer medewerkers om het aangekochte meubilair te gebruiken en **geef zelf het goede voorbeeld**. Voor sommige werknemers en collega's betekent dit juist het extra duwtje in de rug.

Geef daarnaast ook tips over het correcte gebruik van het aangekochte meubilair en over een gezonde lichaamshouding.

Het is belangrijk dat je bij elke houding en beweging:

- de belasting op je rug gelijkmatig verdeelt
- de natuurlijke kromming van je wervelkolom respecteert
- regelmatig van houding verandert.

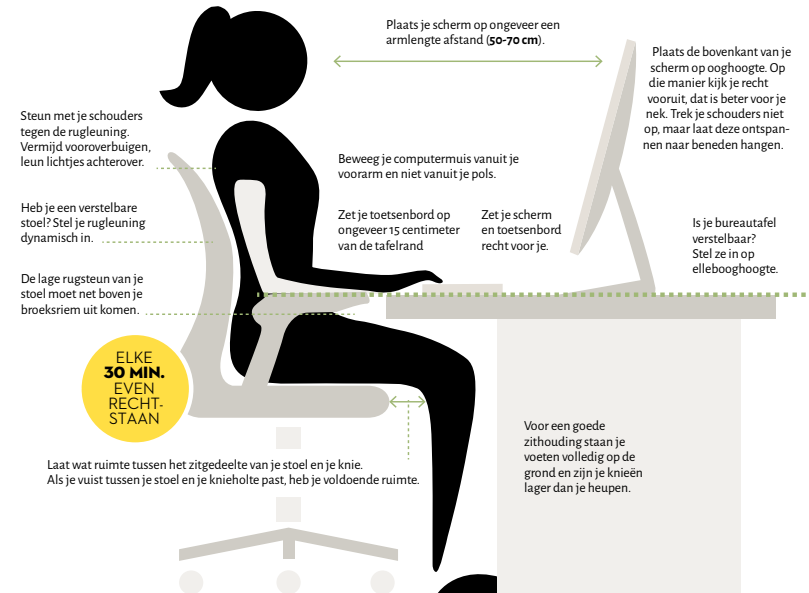
# GOEDE STAHOUDING



**Ontdek hoe je je werkplek en lichaamshouding kan optimaliseren op [gezondleven.be](https://gezondleven.be).** Bekijk hierboven wat een goede lichaamshouding is om staand te werken.

**Meer tips over een [goede sta- en zithouding](https://gezondleven.be) vind je op [gezondleven.be](https://gezondleven.be).**

# GOEDE ZITHOUDING



Organisaties die gespecialiseerd zijn in ergonomie, kunnen in je onderneming een workshop geven. Tijdens zo'n workshop analyseren ze de werkplekken en werkhoudingen van alle medewerkers. Ze kunnen ook tips of een demonstratie geven over het gebruik van dynamisch kantoormeubilair.

En hou het ook vol, want een nieuwe gewoonte aankweken gebeurt niet van vandaag op morgen. Oefening baart kunst. **Door een goede lichaamshouding voel jij je niet alleen beter, je ziet er ook beter uit.**

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)  
[www.wisselwerken.be](http://www.wisselwerken.be)

---

Veel plezier met dit nieuwe  
wisselwerken in jouw bedrijf!  
En denk eraan:  
jij kan een verschil maken!

**Post beeldmateriaal via**

**[#wisselwerken](https://www.wisselwerken.be)**

op sociale media en inspireer  
zo andere ondernemingen.

Dr. Femke De Meester  
Stafmedewerker Sedentair Gedrag  
Vlaams Instituut Gezond Leven

Femke.DeMeester@gezondleven.be

---



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**