

VerV ergonomiecongres 2025

Sedentair gedrag

werk

Stephan Tomlow

Verantwoordelijke ergonomie – Liantis

Ondervoorzitter - VerV



stephan.tomlow@liantis.be

liantis

“

**Ergonomie op het werk: ...
het werk, met inbegrip van
de werkpost en de
werkomgeving, aan te
passen aan de mens.**

”

Artikel 1.1-4

Interessante artikels in de wetgeving

- ... passende maatregelen ... dat de dagelijkse **werktijd met een beeldscherm** op gezette tijden wordt **onderbroken** ... (Art. VIII. 2-3.-§3)
- ... passende maatregelen opdat de beeldschermwerkposten voldoen aan de **minimumvoorschriften** (Art. VIII.2-6)
 - Er moet voldoende ruimte zijn aan de **werktafel** om een **comfortabele houding** mogelijk te maken
 - De **werkstoel** moet de gebruiker **bewegingsvrijheid** bieden en hem een **comfortabele werkhouding** verschaffen.

Hoe zit het in jouw bedrijf?



Workshop

- Formuleer maatregelen om minder te zitten op het werk

OP de werkplek



ROND de werkplek



Workshop – richtlijnen

1. De productiviteit mag niet verlagen
2. De maatregelen zijn niet afhankelijk van het gedrag van de werknemers
3. Zitten (aaneensluitend)
 1. Nooit langer dan 60 minuten
 2. Beperkt langer dan 30 minuten
4. Staand (aaneensluitend)
 1. Nooit langer dan 60 minuten
 2. Beperkt langer dan 30 minuten
5. Regelmatig periodes met beweging

Literatuur – interventiestrategieën

Omgevingsgericht

1. Zit-sta tafels en dynamische werkplekken

- ✓ De meest effectieve alleenstaande maatregel
- ✓ Tot 88 minuten minder zitten
- ✓ Duurzaam op 12 maanden

2. Plaatsing van kantoormateriaal (bvb. printers)

- ✓ Moedigt verplaatsingen aan

Literatuur – interventiestrategieën

Omgevingsgericht

3. Gedrag en motivatie

- ± Digitale tools, meten zittijden, ... kunnen bijkomend helpen in combinatie met maatregelen op de omgeving
- ± Nudging en prompts kunnen bijkomend helpen in combinatie met maatregelen op de omgeving

4. Combinatie maatregelen: zit-sta tafel, opleiding, steun van management

- ✓ Tot 90 minuten minder zitten
- ✓ Duurzaam op 12 maanden

Samenvatting

Type interventie	Reductie in zittijd per 8u
Multi-component	52-89 minuten
Omgeving	33-73 minuten
Gedrag en opleiding	15-34 minuten

Literatuur

- Healthy workplaces, active employees: A systematic literature review on impacts of workplace environments on employees' physical activity and sedentary behavior – ScienceDirect
- The Impact of Sit-Stand Desks on Full-Day and Work-Based Sedentary Behavior of Office Workers: A Systematic Review – PubMed
- A systematic review and meta-analysis of workplace intervention strategies to reduce sedentary time in white-collar workers – PubMed
- Environmental, behavioural and multicomponent interventions to reduce adults' sitting time: a systematic review and meta-analysis – PubMed
- JMIR Public Health and Surveillance - Effectiveness of Multicomponent Interventions in Office-Based Workers to Mitigate Occupational Sedentary Behavior: Systematic Review and Meta-Analysis
- Effectiveness of the Stand More AT (SMArT) Work intervention: cluster randomised controlled trial – PubMed
- Workplace sitting and height-adjustable workstations: a randomized controlled trial - PubMed

**Vragen of
opmerkingen?**