



EU Focal Points BENELUXFRA

Elk half uur even bewegen. Zet ook de stap!

Anneke Sellis



Europees Agentschap voor
veiligheid en gezondheid
op het werk



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid





Waarom we zitten dood te gaan



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid



Europees Agentschap voor
veiligheid en gezondheid
op het werk

Nederlands Focal Point

...
ELK HALFUUR,
EVEN BEWEGEN.
ZET OOK DE STAP!

Aanleiding campagne Zet ook de stap

Nederland is Europees kampioen zitten.

- Nederlanders zitten gemiddeld bijna 10 uur per dag (+0,5 door thuiswerken tijdens Covid)!
- Een belangrijk deel van dit zitten gebeurt op het werk: gemiddeld 4,4 uur.

De gevolgen van langdurig zitten zijn niet mis.

- Vroegtijdig overlijden.
- Een verhoogde kans op ziektes zoals hart- en vaatziekten, diabetes type II, depressie en kanker.

Alleen dagelijks intensief sporten werkt preventief.

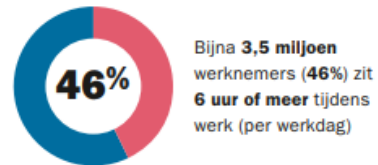
- Is voor de meesten niet haalbaar
- Daarom is het van belang om het zitten zelf te verminderen.

FACTSHEET ZITTEN TIJDENS WERK

ZITTEN TIJDENS WERK

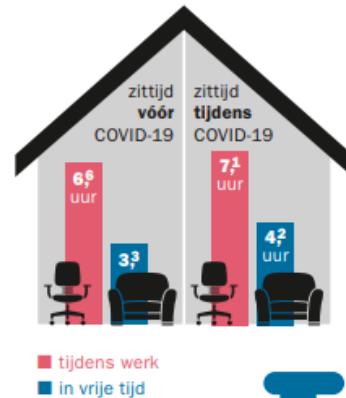
(VÓÓR COVID-19)²

NEDERLANDSE WERKNEMERS ZITTEN OP EEN WERKDAG GEMIDDELD:



ZITTIJD THUISWERKERS^{2,3}

THUISWERKERS ZITTEN RELATIEF LANG:

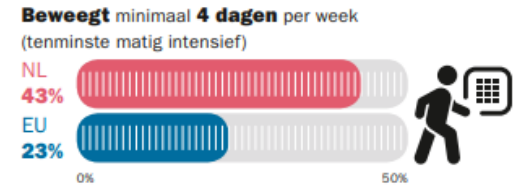
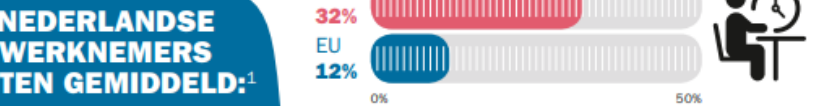


NEDERLANDSE WERKNEMERS ZITTEN GEMIDDELD:¹

10,3 uur op een doordeweekse dag en 8,2 uur op een weekenddag
9,7 uur per dag

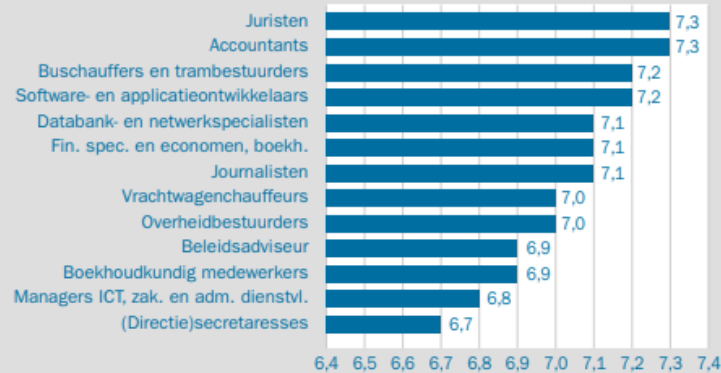


9,7 uur per dag



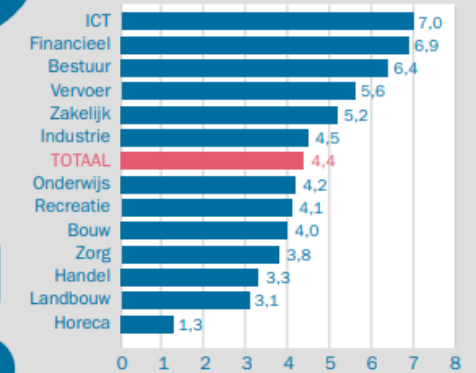
BEROEPEN

HOOGSTE GEMIDDELDE ZITTIJD TIJDENS WERK² (IN UREN)



SECTOREN

HOOGSTE GEMIDDELDE ZITTIJD TIJDENS WERK² (IN UREN)



1 LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS, 2019
2 NEA 2019 (TNO/CBS)
3 NEA 1e Covid-meting 2020 (TNO)
4 Special Eurobarometer 472, report: sport and physical activity, march 2018

TNO innovation for life

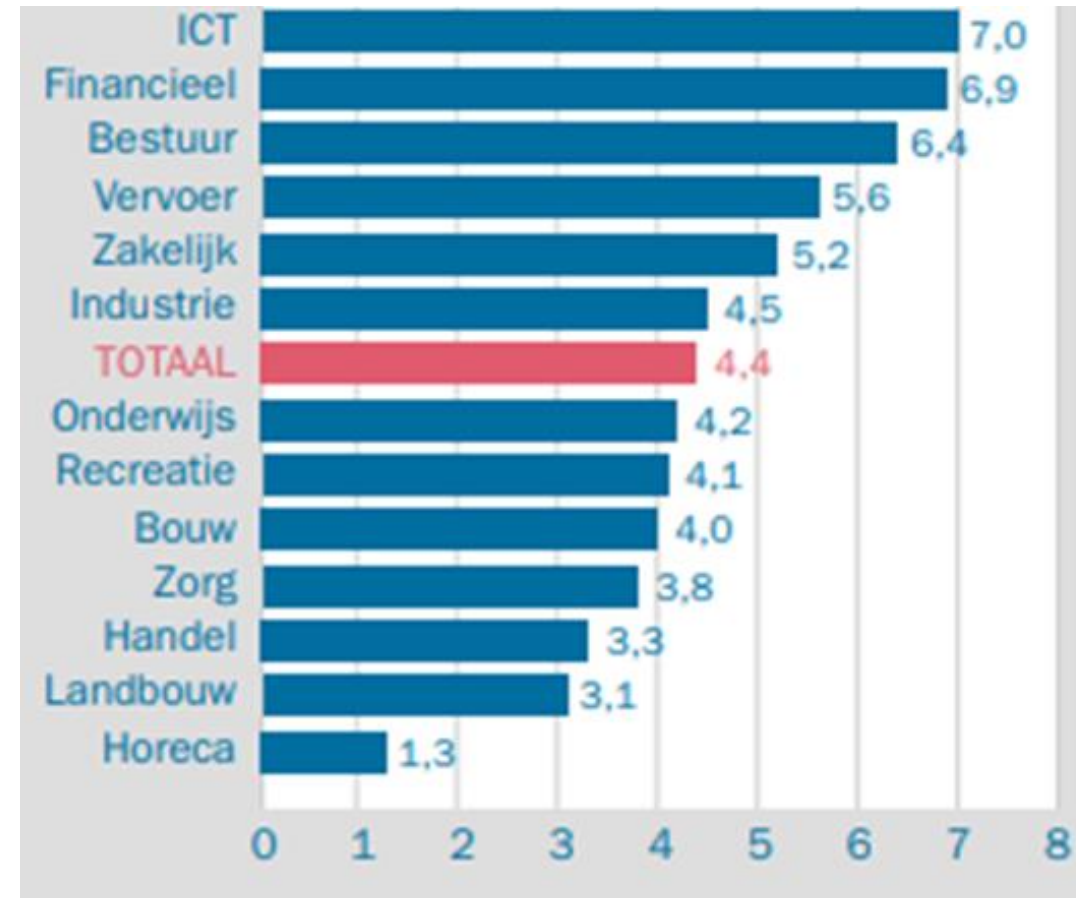
Campagne Zet ook de stap

Drie sporen

1. Risicobewustzijn vergroten
2. Handelingsperspectief bieden
3. Groeiend netwerk

We doen dit door

- Goede praktijken en inspirerende verhalen te verzamelen en te delen
- Wetenschappelijke kennis te vertalen naar praktische tools voor werkgevers en werknemers



De campagne

- **Toolbox & inspiratie voor meer beweging tijdens het werk**
 - Voor werkgevers en werknemers
 - Oefeningen en beweegschema's
 - Werken = bewegen challenge en bewegingbingo
- **Inspiratievideo's bekende Nederlanders**
 - Erik Scherder (Klinische neuropsychologie)
 - Olga Commandeur (Trainer en beweegambassadeur)
 - Ben Tiggelaar (Expert in leiderschap, gedrag en veranderen)
- **Kennisdeling**
 - Webinars en workshops, cocreatie.
 - Factsheets
 - Nieuwsbrieven, radiospots
- **TOP coach projecten**
 - Met sectoren en bedrijven in de praktijk onderzoeken 'wat werkt'.

WERKEN = BEWEGEN CHALLENGE
VOOR BEWEGINGSPROFESSIE OP BAARDEN EN THARS

Deze maand ga je met de Challenge! Het is de uitdaging om elke werkdag te bewegen. Het is de uitdaging om elke werkdag te bewegen. Het is de uitdaging om elke werkdag te bewegen.

B	I	N	G	O
Stap 1: Ga naar de... Stap 2: Ga naar de... Stap 3: Ga naar de...	Stap 4: Ga naar de... Stap 5: Ga naar de... Stap 6: Ga naar de...	Stap 7: Ga naar de... Stap 8: Ga naar de... Stap 9: Ga naar de...	Stap 10: Ga naar de... Stap 11: Ga naar de... Stap 12: Ga naar de...	Stap 13: Ga naar de... Stap 14: Ga naar de... Stap 15: Ga naar de...

DAG 1 [WWW.ZETOOKDESTAP.NL](https://www.zetookdestap.nl)



WERKEN = BEWEGEN CHALLENGE
VOOR CHAUFFEURS

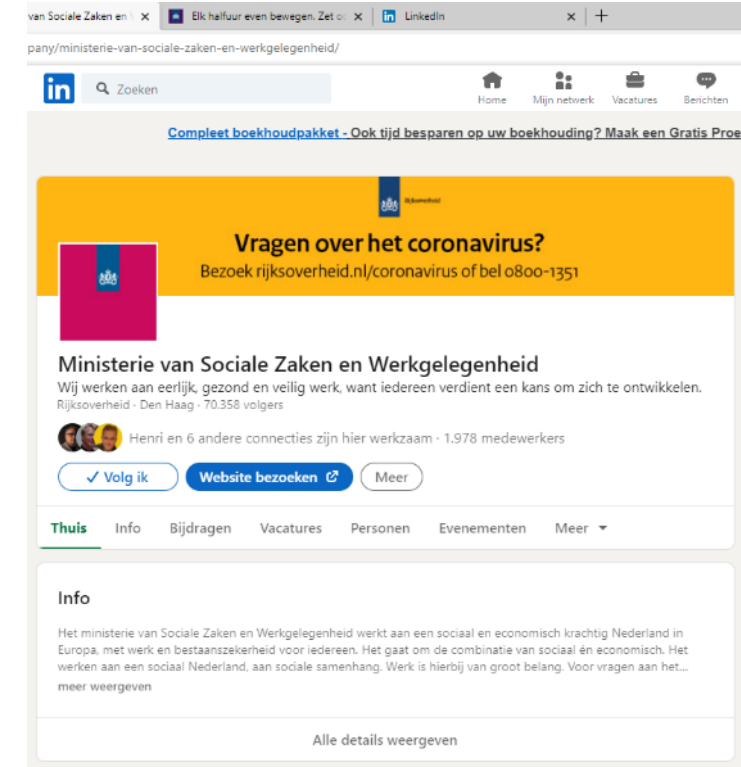
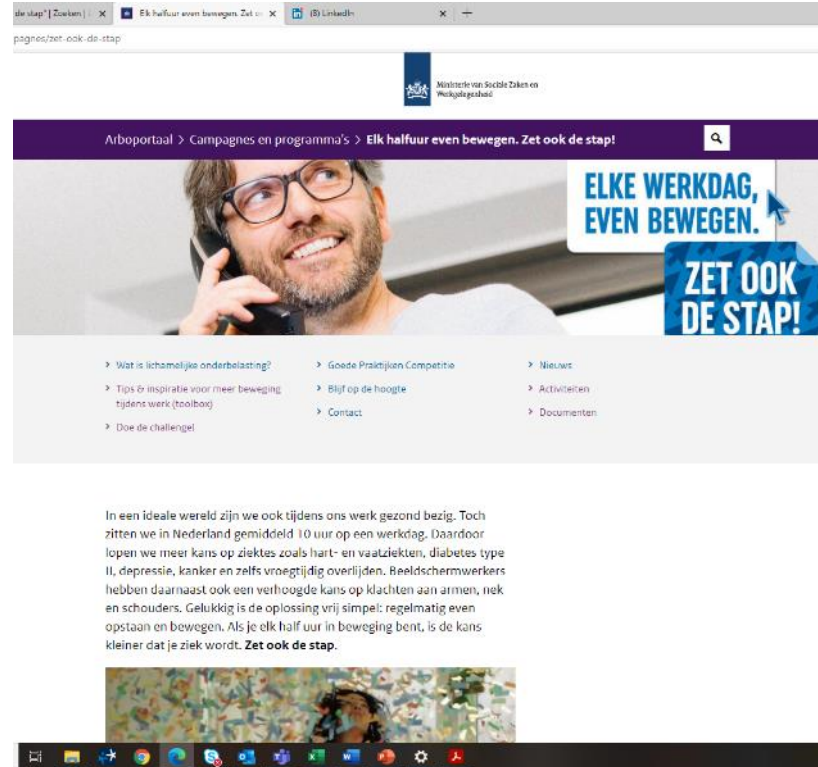
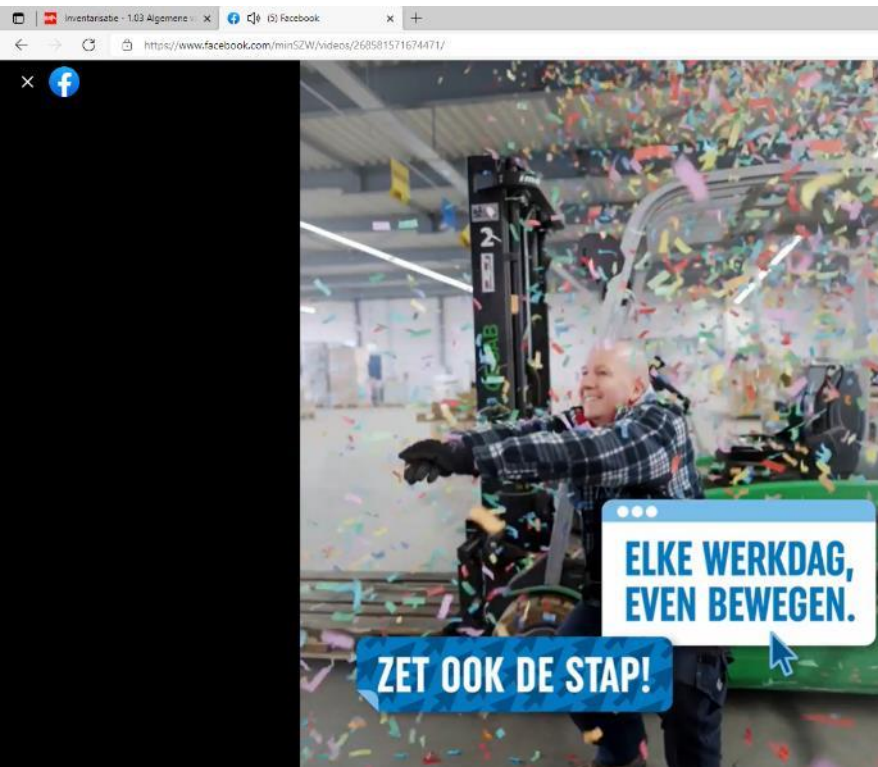
Deze maand ga je met de Challenge! Het is de uitdaging om elke werkdag te bewegen. Het is de uitdaging om elke werkdag te bewegen. Het is de uitdaging om elke werkdag te bewegen.

B	I	N	G	O
Stap 1: Ga naar de... Stap 2: Ga naar de... Stap 3: Ga naar de...	Stap 4: Ga naar de... Stap 5: Ga naar de... Stap 6: Ga naar de...	Stap 7: Ga naar de... Stap 8: Ga naar de... Stap 9: Ga naar de...	Stap 10: Ga naar de... Stap 11: Ga naar de... Stap 12: Ga naar de...	Stap 13: Ga naar de... Stap 14: Ga naar de... Stap 15: Ga naar de...

DAG 1 [WWW.ZETOOKDESTAP.NL](https://www.zetookdestap.nl)



Wat is het bereik geweest?



Facebook – Arboportaal - LinkedIn

Voor de website en LinkedIn worden goed bezocht met positieve reacties

Herhaling: Beweegchallenge XXL

- Door alle initiatieven en het in gesprek gaan met werkgevers en werknemers in de betreffende sectoren (kantoororganisaties én vervoer (beroepschauffeurs)) merken we:
 - Er is een bepaalde mate van risicobewustzijn
 - Ondanks de genomen initiatieven blijkt de praktijk weerbarstig: de stap naar duurzame gedragsverandering is groot.
 - Daarom in januari 2022, de maand van de goede voornemens, de **Beweegchallenge XXL**.
 - Met later in 2022 nog een flight.



Vragen?



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid



Europees Agentschap voor
veiligheid en gezondheid
op het werk

Nederlands Focal Point



ELK HALFUUR,
EVEN BEWEGEN.

ZET OOK DE STAP!

Dank voor uw aandacht!

Anneke Sellis

asellis@minszw.nl



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid



