

Hoe zit het met het zitgedrag in uw organisatie? U kunt het toetsen met ons ZitRapport. Van de wandellunch tot het flesje water vullen, van statafels tot lopend vergaderen. Kleine dingen die de zitcultuur in beweging kunnen krijgen. Scoort u een goed rapport? Blijf niet zitten!



**1** De staande vergadering is geopend:  
**Hoeveel van jullie meetings doen jullie staan?**

Op een schaal van 1 tot 10

Als polderland zijn we er goed in. Maar hoe zorgen we ervoor dat vergaderen efficiënt, inspirerend en motiverend blijft? Volgens TU Delft Hoogleraar Vink zijn mensen "actiever en alerter wanneer ze staan. Halfzittend vergaderen, op een hoge kruk, werkt ook heel goed"

**Gezonde gewoonte:** Doe 1-op-1-gesprekken lopend of op een hoge kruk in de kantine.

Uw cijfer:



**2** Nieuwe devices, anders werken: **Faciliteert jullie werkomgeving staan werken of anders zitten?**

1 niet, 10 uitstekend

We werken vaker op andere plekken en op diverse apparaten. "Er wordt steeds meer met smart devices gewerkt. Dat betekent ook dat staand werken en 'anders zitten' gefaciliteerd wordt. Je gebruikt een tablet namelijk heel anders dan een laptop", aldus Robin Goemans, Managing Director van een grote speler op het gebied van kantoorinrichting. Faciliteert jullie werkomgeving staan werken? Anders zitten?

**Gezonde gewoonte:** Vervang een zittafel in de lunchruimte voor een statafel, gezond en gezellig!

Uw cijfer:



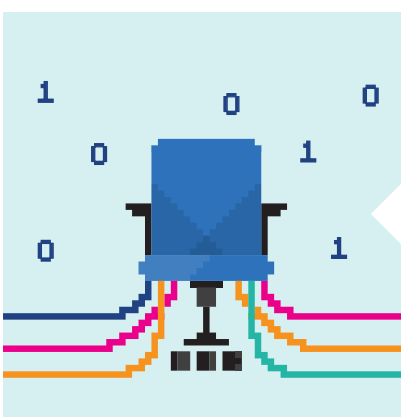
**3** Een goede leider beweegt mensen:  
**Geven leidinggevenden het goede voorbeeld als het om meer bewegen gaat?**

Op een schaal van 1 tot 10

De trap of de lift? Een wandellunch of eten achter de computer? Zitten is vaak gewenning, een beweegcultuur moet worden gecreëerd en gestimuleerd. Leidinggevenden spelen hierin een belangrijke rol. "Het tempo waarin een organisatie verandert, is het tempo waarin het topmanagement zelf verandert", aldus een onderzoek van de Hanzehogeschool Groningen.

**Gezonde gewoonte:** Goed voorbeeld doet volgen. Praat met managers over hun rol in het veranderen van de zitcultuur.

Uw cijfer:



**4** Goed elkaar even te spreken! **Hoeveel van de communicatie verloopt digitaal?**

1 alles, 10 niets

Uw collega mailen of appen. Makkelijk en snel. Maar het bevordert niet altijd het begrip. Als u langsloopt, beweegt u meer en verbetert u het onderlinge contact. En vaak is het efficiënter, zegt Kim Spinder, oprichtster van We Quit Mail: "Is het echt nodig? Of kun je net zo goed even bij een collega langslopen? Vaak gaat dat sneller dan drie mails over en weer"

**Gezonde gewoonte:** Digital detox day? Maximale dagelijkse hoeveelheid email? Maak afspraken over hoe het digitaal minder kan.

Uw cijfer:



## 5 Stappen tellen tijdens kantooruren: Hoe dichtbij zijn de faciliteiten?

1 binnen handbereik, 10 lekker lopen

Even lopen voor water, een printje ophalen in het kopieerhok of de benen strekken op weg naar de lunchruimte. Hoe is jullie werkomgeving ingericht? Is alles binnen handbereik? Of is het interieur erop ingesteld om meer te bewegen?

**Gezonde werkgewoonte:** Het waterloopje. Geef iedereen een waterfles. Meer wandelingen om de fles te vullen en dus vaker een loopje naar het toilet.

Uw cijfer:



## 6 Actiever naar je werk: **Bewegen de meeste medewerkers op weg naar werk?**

1 niemand, 10 iedereen

Zittend ontbijten. Zittend in de auto of trein op weg naar werk. Om daarna zittend te gaan vergaderen. Dat kan actiever. Stimuleer medewerkers om de fiets te pakken of een halte eerder uit te stappen. Volgens de Fietsersbond scheelt het jaarlijks één dag per medewerker: "Gemiddeld zijn we 8 dagen ziek in Nederland. Werknemers die naar het werk fietsen zijn gemiddeld slechts 7 dagen ziek."

**Gezonde werkgewoonte:** Maak een fietsplan. Zodat iedereen eens in de week of maand de fiets pakt. Beloon deze medewerkers, bijvoorbeeld met een extra vakantiedag.

Uw cijfer:



## 7 De perfecte afstemming: **Heeft iedereen een individueel afgestemde werkplek?**

1 niemand, 10 iedereen

Ergonomie kent twee aspecten: goed zitten en niet te lang zitten. Een juist afgestemde werkplek én een goede afwisseling tussen lopen en zitten. Essentieel voor de gezondheid. Onderzoek van de universiteit van Leicester wijst uit dat degenen die dagelijks het langst zitten 2,5 keer zoveel risico lopen op hart- en vaatziekten.

**Gezonde werkgewoonte:** Check de werkplek. Hogere tafel nodig? Voetenbankje? Maandelijkse drukpuntmassage? Optimaliseer individueel iedere werkplek.

Uw cijfer:

## Score berekenen?

Tel de 7 cijfers in de cirkels bij elkaar op en deel dit aantal door 7.  
Dat is uw rapportcijfer.

Uw rapportcijfer:

## Heeft uw organisatie een goed rapport?

Of blijft u voorlopig zitten en moet er nog flink beweging in de zaak komen? Het is hoe dan ook goed om uw medewerkers te helpen minder te zitten. Op [zilverenkruis.nl/minderzitten](https://zilverenkruis.nl/minderzitten) checken ze hun zitgedrag. Ook krijgen ze handige tips, kunnen ze zich aanmelden voor een Whatsapp-challenge en vinden ze meer info over het belang van bewegen.