

Wat beweegt jou?

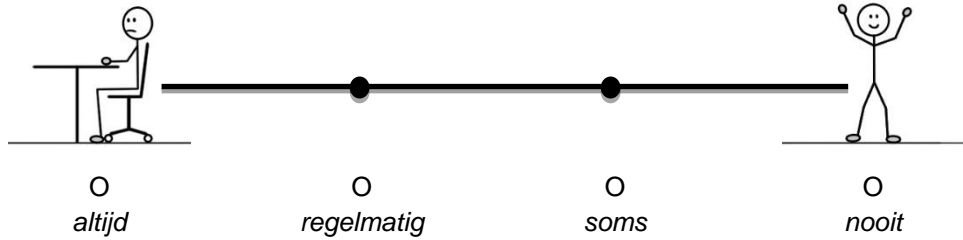
Met deze vragenlijst kun je nagaan of je niet te veel zit tijdens je werk. Waarom is dat nodig? Is veel zitten slecht dan? Ja, recent onderzoek heeft laten zien dat mensen die veel en lang achtereen zitten een grotere kans hebben op diabetes type II ('ouderdoms'-suikerziekte) en op overgewicht. Daarnaast hebben ze meer kans om eerder te overlijden. Deze risico's bestaan zelfs voor mensen die in hun vrije tijd voldoende sporten en bewegen. Langdurig en veel zitten is dus niet goed voor je gezondheid!

Maar gelukkig is er iets aan te doen. Door minder langdurig te zitten en het zitten regelmatig te onderbreken verminder je de risico's. Hoe dat kan, daar kun je hier achter komen. Vul daarvoor een korte vragenlijst in.

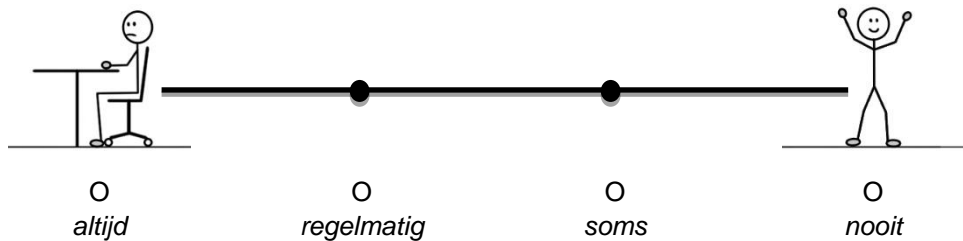
De vragenlijst begint met 8 vragen over 'hoeveel je zit'. Daarna komen 10 vragen over mogelijkheden om het zittende werk te onderbreken met zogenaamde 'beweegmomentjes'. Vul de vragenlijst eerlijk in en tel na afloop de punten bij elkaar op. De toelichting bij de eindscore vertelt je dan wat jou beweegt.

Hoeveel zit jij?

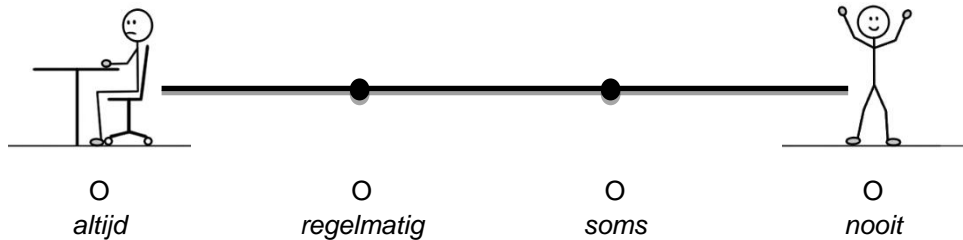
1. Als ik met mijn computer werk, zit ik:



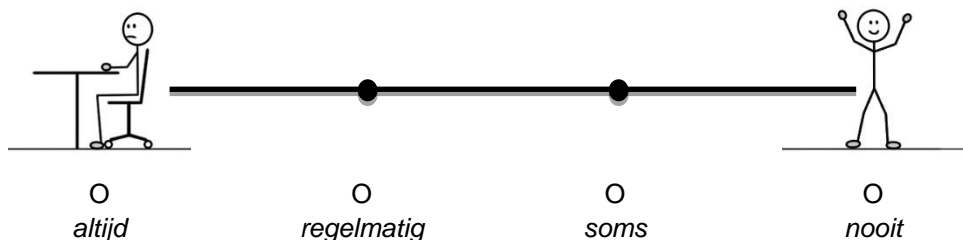
2. Tijdens mijn koffie-/theepauze, zit ik:



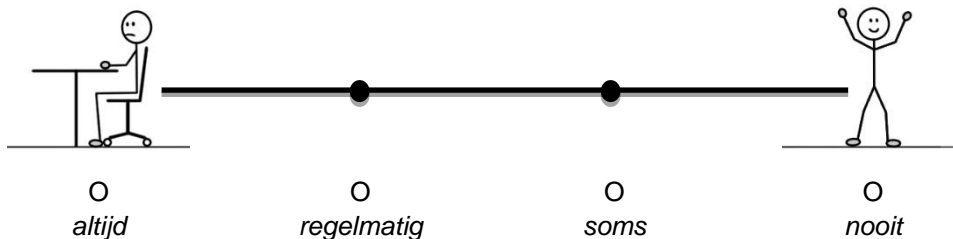
3. Tijdens overleg en vergaderingen, zit ik:



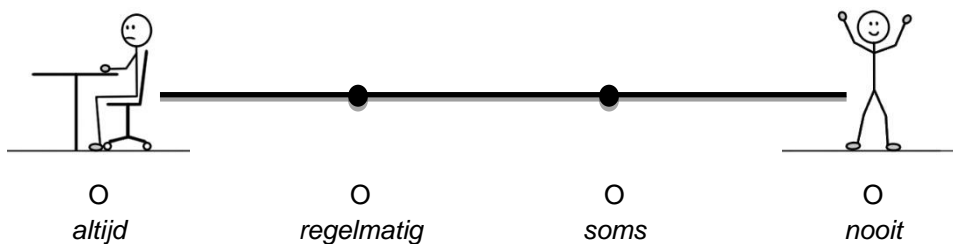
4. Tijdens mijn lunchpauze, zit ik:



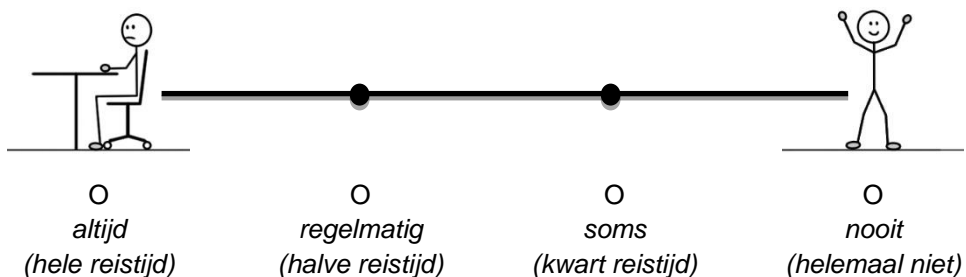
5. Als ik (digitale) stukken aan het lezen ben, zit ik:



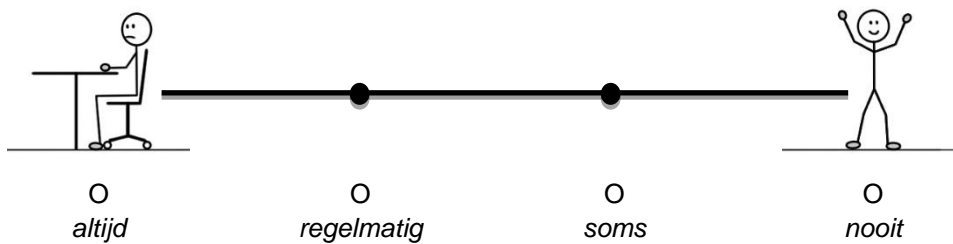
6. Als ik aan het bellen ben, zit ik:



7. Als ik naar mijn werk reis, zit ik:



8. Als ik ergens zit, ben ik me er bewust van dát ik zit:



Puntentelling

Voor vraag 1 krijg je 0 punten als je 'altijd' antwoordde, 3 punten voor 'regelmatig', 6 punten voor 'soms' en 9 punten voor 'nooit'.

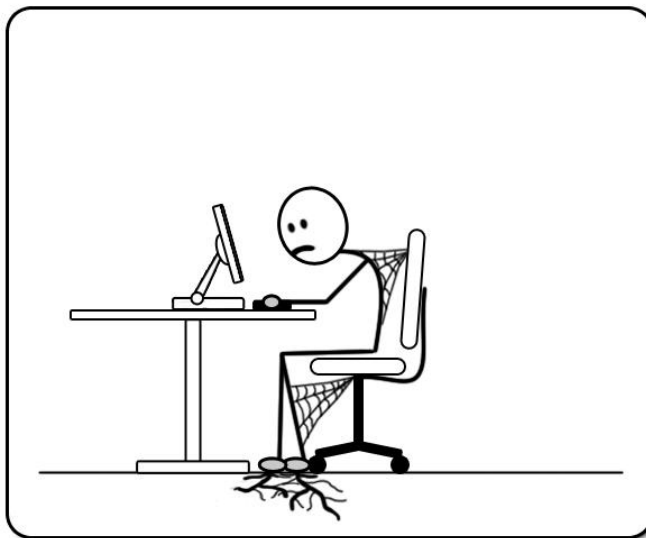
Voor de vragen 2 t/m 7 krijg je 0 punten voor elke vraag die je met 'altijd' beantwoordde, 1 punt voor elke 'regelmatig', 2 punten voor elke 'soms' en 3 punten voor 'nooit'.

Voor vraag 8 krijg je 3 punten als je 'altijd' antwoordde, 2 punten voor 'regelmatig', 1 punt voor 'soms' en 0 punten voor 'nooit'.

Tel nu je punten op, je eindscore vertelt je dan hoeveel jij zit.

Uitslag

[0-6 punten]

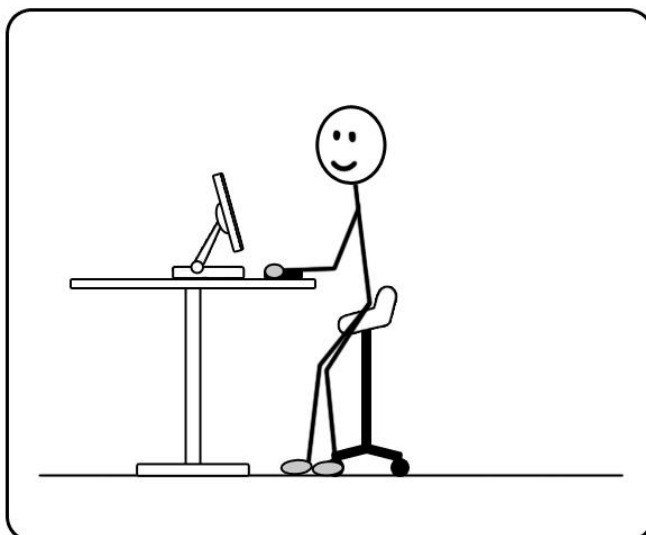


Oei, er zit weinig beweging in je werk; je zit te veel!

Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen die veel zitten meer kans hebben op gezondheidsklachten. Bovendien lopen ze het risico eerder te overlijden.

Wil jij deze risico's lopen?

[7-18 punten]

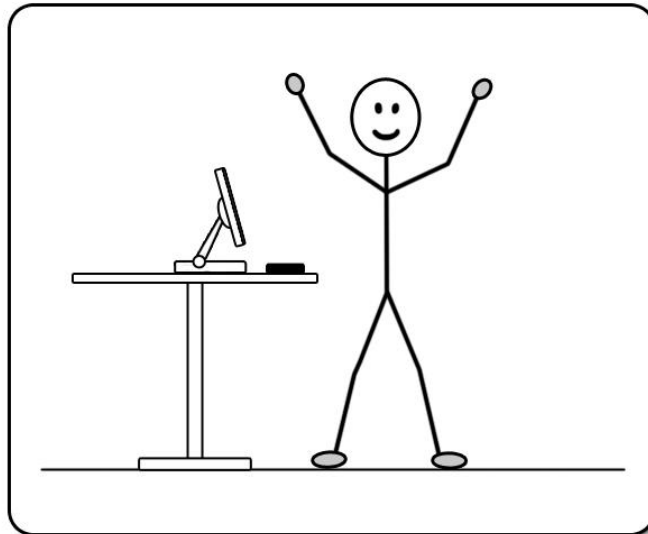


Mooi, je bent al een beetje in beweging; je zit niet te veel, maar kunt nog minderen!

Elk uur minder zitten levert al gezondheidswinst op.

Ga jij voor die winst?

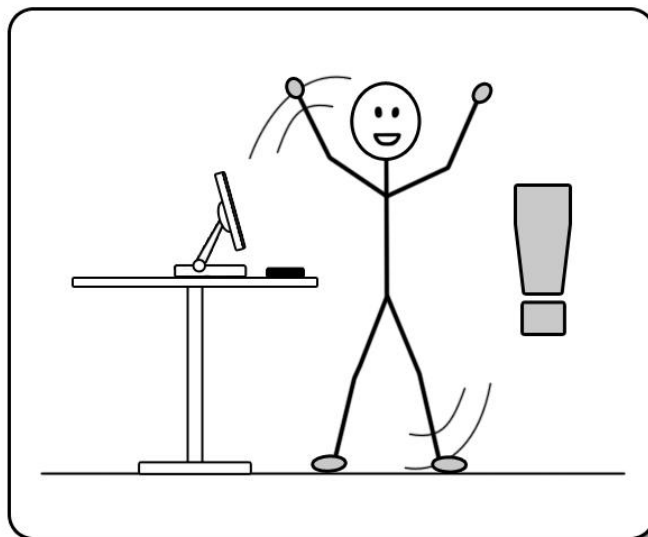
[19-24 punten]



Zo, er zit veel beweging in je werk; je zit niet veel!

Op je werk en onderweg maak je gezonde keuzes door je zittijd te beperken.
Doe je dit thuis ook?

[25-30 punten]



Zo, er zit veel beweging in je werk; je zit niet veel!

Op je werk en onderweg maak je gezonde keuzes door je zittijd sterk te beperken.
Maar pas op dat je niet te lang achter elkaar staat!

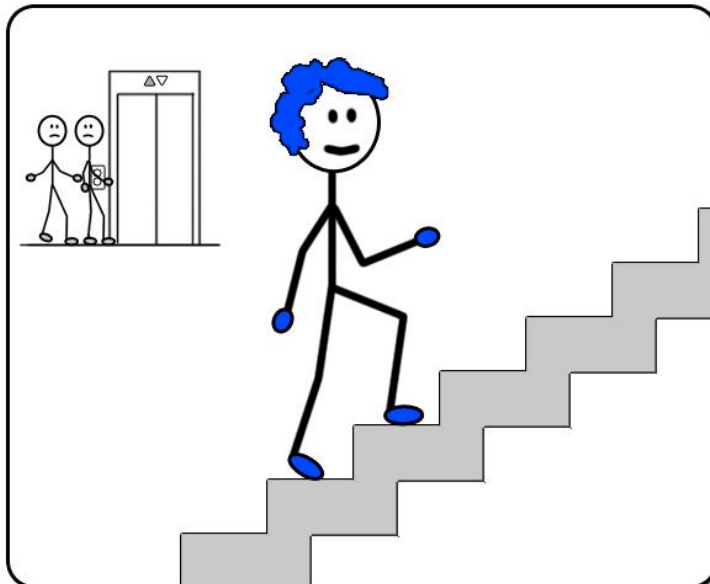
Wat kan ik doen om minder te zitten?

1. Ik verlaat mijn werkplek om te gaan lunchen:



altijd regelmatig soms nooit

2. Ik neem de trap (in plaats van de lift):

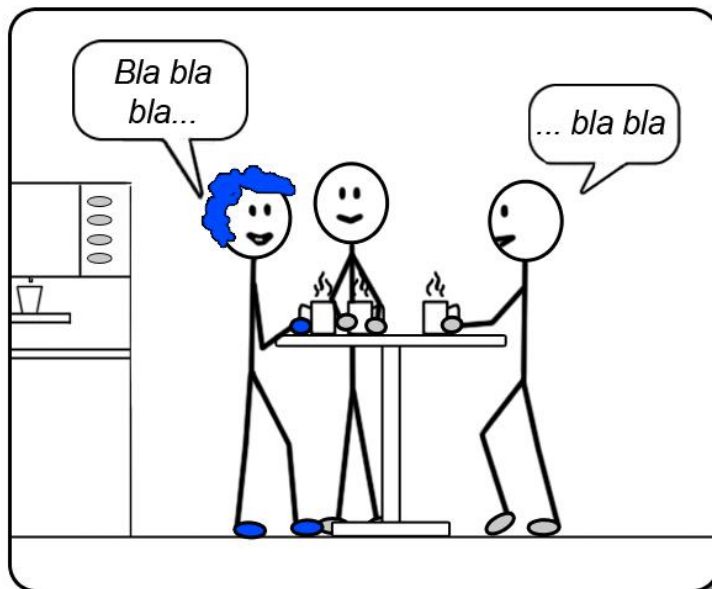


altijd regelmatig soms nooit

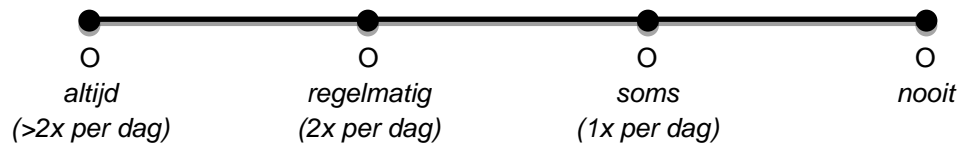
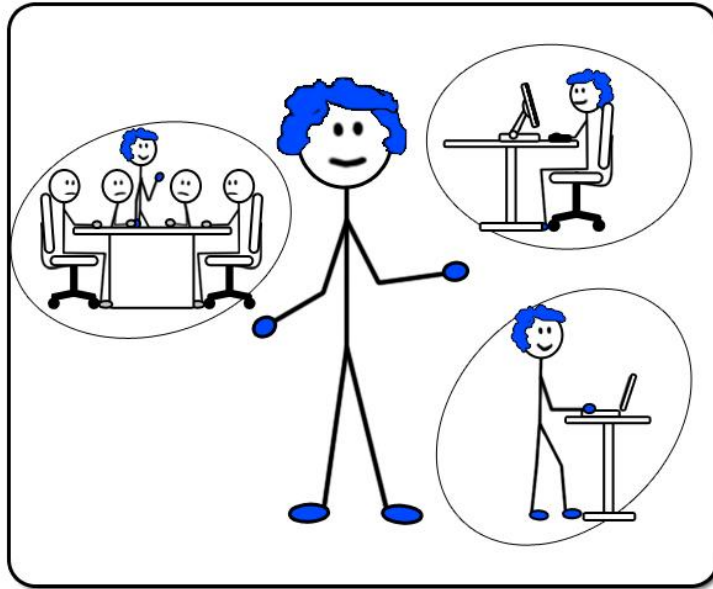
3. Ik loop naar een collega toe als ik hem/haar wil spreken (i.p.v. mailen of bellen):



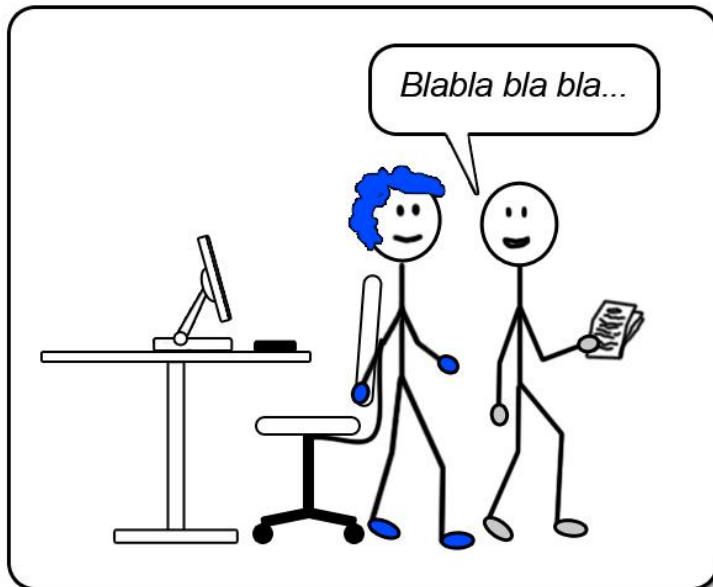
4. Ik verlaat mijn werkplek voor een korte koffie- of theepauze:



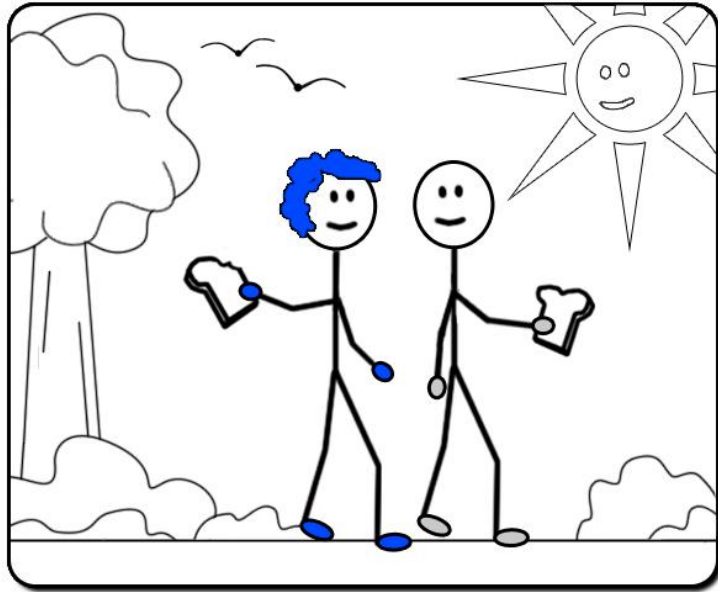
5. Ik wissel tijdens een werkdag van werkplek:



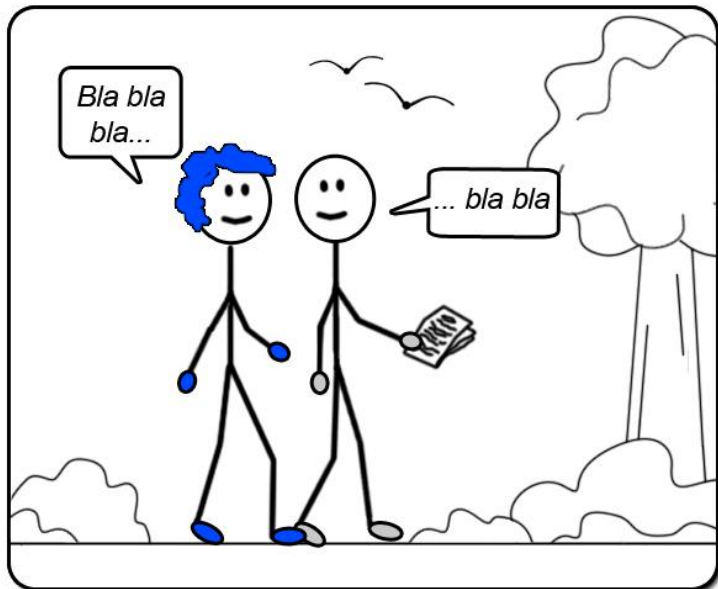
6. Ik verlaat mijn werkplek als een collega langskomt om te overleggen of te kletsen:



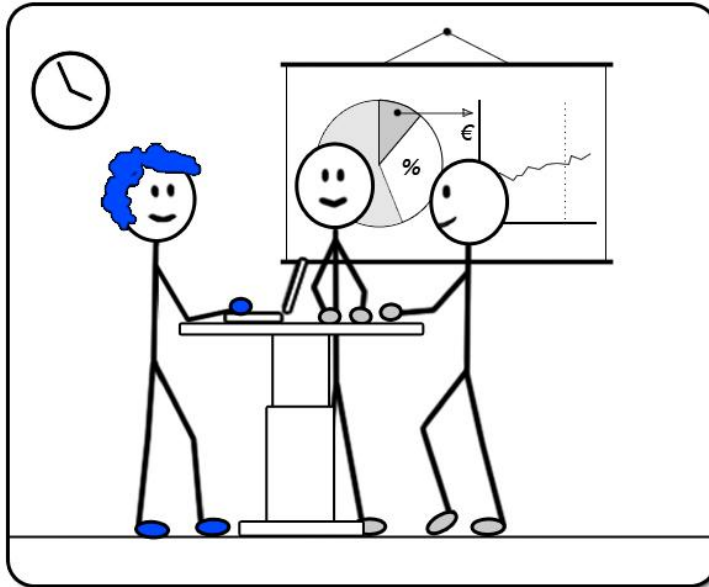
7. Ik maak een buitenwandeling tijdens de lunch:



8. Ik maak een buitenwandeling terwijl ik een bilateraal overleg heb:

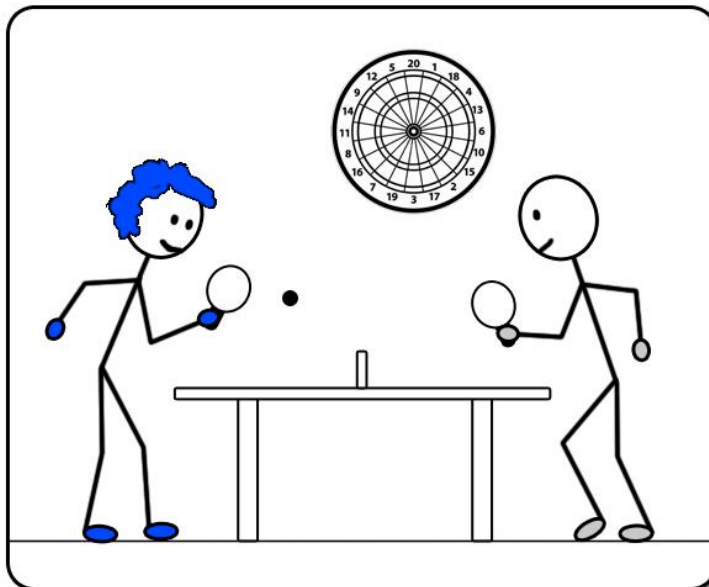


9. Ik sta tijdens een vergadering of overleg:



altijd *regelmatig* *soms* *nooit*

10. Ik onderbreek mijn werk voor een spelletje dart, tafeltennis of iets dergelijks met een collega:



altijd
(≥ 1x per week) *regelmatig*
(2x per maand) *soms*
(1x per maand) *nooit*

Puntentelling

Voor de vragen 1 t/m 10 krijg je 3 punten voor elke vraag die je met 'altijd' beantwoordde, 2 punten voor elke 'regelmatig', 1 punt voor elke 'soms' en 0 punten voor 'nooit'.

Tel nu je punten op, je eindscore vertelt je dan of jij voldoende beweegmomentjes hebt.

Uitslag (met voorbeelden)

De uitslag is afhankelijk van welke beweegmomentjes gebruikers aangeven veel (altijd/regelmatig) of weinig (soms/nooit) te gebruiken. Gebruikers krijgen juist die afbeeldingen te zien in de uitslag waar ze weinig gebruik van maken. De getoonde afbeeldingen zijn daarom voorbeelden.

Hoe minder vaak er gebruik wordt gemaakt van de mogelijkheden, hoe groter het aantal voorbeelden dat genoemd wordt.

[0-5 punten]

Je maakt niet of nauwelijks gebruik van de mogelijkheden die er zijn om beweegmomentjes in te lassen, dit moet echt anders!



Denk eens aan [*staand vergaderen, een buitenwandeling tijdens de lunch of neem de trap in plaats van de lift*]¹. Je zet al een stap in de goede richting als je dit 1 keer per week doet. Want als je zittend werk hebt, is het belangrijk om het zitten regelmatig te onderbreken.

¹ De voorbeelden van beweegmomentjes tussen rechte haken worden ingevuld op basis van het antwoord van de gebruiker. Het is dus een specifieke terugkoppeling, terwijl hier als voorbeeld een algemene terugkoppeling is gegeven.

[6-15 punten]

Je maakt te weinig gebruik van de mogelijkheden die er zijn om beweegmomentjes in te lassen, dit kan een stuk beter!



Denk ook eens aan [*een buitenwandeling tijdens een bilateraal overleg of een spelletje dart, tafeltennis of iets dergelijks met een collega*]. Want als je zittend werk hebt, is het belangrijk om het zitten regelmatig te onderbreken.

[16-25 punten]

Je maakt best goed gebruik van de mogelijkheden die er zijn om beweegmomentjes in te lassen, maar het kan nog iets beter.



Denk ook eens aan [*het verlaten van je werkplek als een collega langskomt om te overleggen of te kletsen*]. Want als je zittend werk hebt, is het belangrijk om het zitten regelmatig te onderbreken.

Je maakt prima gebruik van de mogelijkheden die er zijn om beweegmomentjes in te lassen, ga zo door!

Neem ook eens een of meer collega's mee naar buiten tijdens de lunch of een overleg en stimuleer hen om jouw goede voorbeeld te volgen. Want ook voor collega's die zittend werk hebben, is het belangrijk om het zitten regelmatig te onderbreken.

Tot slot ... een advies

Nederlandse wetenschappers hebben een advies in voorbereiding dat aangeeft hoe vaak en hoe lang het zitten onderbroken zou moeten worden. Dit advies luidt:

1. Beperk de totale duur van zitten op een dag.
2. Onderbreek het zitten elk half uur gedurende minimaal twee minuten met staan of lopen.



Bron: Vincent Hildebrandt e.a. "Langdurig zitten; een nieuwe bedreiging voor onze gezondheid" (artikel in voorbereiding)

Dit instrument is ontwikkeld door TNO, in samenwerking met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). Contactpersonen: Dianne Commissaris (TNO; 088 866 5351) en Karen Hitters (NISB; 06 3169 1279).

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze vragenlijst mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van TNO.