



Checklist Onderbelasting

Bepaal op basis van 8 (wetenschappelijk onderbouwde) vragen wat uw risico op gezondheidsschade is door onderbelasting. Aan de hand van uw score weet u of u meer in beweging moet komen.



**ELK HALFUUR,
EVEN BEWEGEN.**

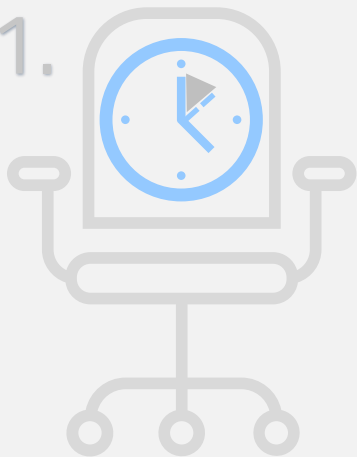
**ZET OOK
DE STAP!**

Vraag

Weging

Bron

1.



Komt het op een dagelijkse gemiddelde dag regelmatig voor dat u **meer dan 2 uur onafgebroken** achter elkaar zit *of* in totaal **meer dan 5 uur per dag zit?**

Dit betreft de hele dag, dus ook periodes voor en na het werk (Bijvoorbeeld: zitten achter de computer thuis, lange autoritten of TV kijken)

Ja = 1 punt

Nee = 0 punten

Voor personen die tot 7 uur/dag zitten nam het sterfterisico toe met 2% per uur extra zitten per dag vergeleken met personen die 1 uur/dag zitten.

Matthews, C. E., Chen, K. Y., Freedson, P. S., Buchowski, M. S., Beech, B. M., Pate, R. R., & Troiano, R. P., 'Amount of Time Spent in Sedentary Behaviors in the United States, 2003-2004', *American Journal of Epidemiology*, 167(7), 2008, 875-881. Available at: <https://doi.org/10.1093/aje/kwm390>

2.



Komt het op een dagelijkse gemiddelde dag regelmatig voor dat u **tenminste 2x meer dan 2 uur onafgebroken** achter elkaar zit *of* in totaal **meer dan 7 uur per dag zit?**

Dit betreft de hele dag, dus ook periodes voor en na het werk (Bijvoorbeeld: zitten achter de computer thuis, lange autoritten of TV kijken)

Ja = 1 punt

Nee = 0 punten

Elk extra uur langer dan 7 uur/dag zitten leidde tot een toename van 5% van het sterfterisico vergeleken met personen die 1 uur/dag zitten.

Matthews, C. E., Chen, K. Y., Freedson, P. S., Buchowski, M. S., Beech, B. M., Pate, R. R., & Troiano, R. P., 'Amount of Time Spent in Sedentary Behaviors in the United States, 2003-2004', *American Journal of Epidemiology*, 167(7), 2008, 875-881. Available at: <https://doi.org/10.1093/aje/kwm390>

Vraag

Weging

Bron

3.



Komt het op een dagelijkse gemiddelde dag regelmatig voor dat u **meer dan 10 uur per dag zit?**

Dit betreft de hele dag, dus ook periodes voor en na het werk (Bijvoorbeeld: zitten achter de computer thuis, lange autoritten of TV kijken)

Ja = 1 punt

Nee = 0 punten

Volwassenen die 10 uur / dag zitten, hebben een 34% hoger risico op sterfte vergeleken met personen die 1 uur / dag zitten.

Schmid, D., Ricci, C. & Leitzmann, M.F., 'Associations of objectively assessed physical activity and sedentary time with all-cause mortality in US adults: the NHANES study', Plos One, 10, 2015. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4358950/>

4.



Als u kijkt naar uw werkdag: hoeveel zit, staat of loopt u?

Meer dan 60% zitten = 1 punt

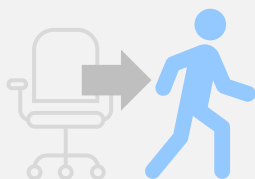
Meer dan 50% staan zonder van de sta plek te komen = 1 punt

De Zwitserse textiel sector ziet dit als ideale verdeling:

- Zit je 60%
- Sta je 30%
- Loop je 10%

Suva, 'Sitzen oder stehen? Ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen', Suva, Luzern, 2005. Available at: https://textilpflege.ch/fileadmin/user_upload/textilpflege/public/downloads/de/Jugendarbeitsschutz/S_UVA_Sitzen_oder_stehen_44075_D.pdf

5.



Staat u normaal gesproken op het werk in **ieder uur elke 30 minuten** wel even op? (dus 2x per uur)

Nee = 1 punt

Ja = 0 punten

VerV, beroepsvereniging voor ergonomie.

VerV (2018). Praktijkrichtlijn kantoorinrichting. Retrieved 24 March 2020. Available at: https://verv.be/_files/200000417-6150d624ce/VerV-Praktijkrichtlijn-Kantoor-2019.pdf

Vraag

Weging

Bron

6.



Wat is uw leeftijd?

Liever horen we het niet: hoe ouder we worden hoe minder belastbaar we zijn en hoe meer kans op negatieve gezondheidsgevolgen door te weinig bewegen.

0-40 Jaar = 0 punten

40-60 jaar = 1 punt

+60 jaar = 2 punten

Onderzoek Steenbakkers: boven de 40 jaar neemt de belastbaarheid van het spierstelsel per jaar met 0,8% af.

Voorbij, A.I. en L.K.P. Steenbakkers, 'The Composition of a Graph on the Decline of Total Body Strength with Age Based on Pushing, Pulling, Twisting and Gripping Force', Applied Ergonomics, 2001, 32 (3), 287-92.

7.



Voldoet u aan de aanbevolen beweegnorm van **2,5 uur per week** matig intensief bewegen?

Matig intensief bewegen is stevig wandelen, fietsen, alle vormen van fysieke inspanning (joggen, zwemmen) maar bijvoorbeeld ook actieve yoga vormen.

Ja = trek een punt af

van uw totaal

Nee = 1 punt

Kenniscentrum sport en bewegen.

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/>

8.



Doet u **tenminste 2x per week** spier- en botversterkende activiteiten?

Voorbeelden van spierversterkende activiteiten: trainen van kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de spieren, bijvoorbeeld met hardlopen, oefeningen in de sportschool, racefietsen en bootcamps.

Ja = trek een punt af

van uw totaal

Nee = 1 punt

Kenniscentrum sport en bewegen.

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/>





Risico-inschatting

Tel uw punten bij elkaar op en bepaal hieronder hoe hoog uw kans op gezondheidsrisico's door onderbelasting:



0-2 punten

Gefeliciteerd! U bent in goede vorm en loopt weinig kans op gezondheidsrisico's door onderbelasting.

3-5 punten

U loopt een beperkt risico, er is nog niet veel aan de hand. Kijkt u wel hoe u weer op maximaal 2 punten uit kunt komen?

6-7 punten

U loopt risico! Breng uw puntentotaal omlaag naar onder de vijf punten.

8 of meer punten

U loopt veel risico! Onderneem onmiddellijk actie en zorg dat uw puntentotaal omlaag gaat naar minder dan 5 punten.

**ELKE WERKDAG,
EVEN BEWEGEN.**

ZET OOK DE STAP!

Totale score:



Maak de mens het hart van de toekomst
en vergroot de kracht en flexibiliteit van uw organisatie

Huijgensstraat 13a 2515 BD 's-Gravenhage
T +31 (0)70 - 38 92 010 - info@vhp.nl - www.vhp.nl

Het kwaliteitsmanagementsysteem van vhp human performance is gecertificeerd op basis van ISO 9001.

© vhp human performance