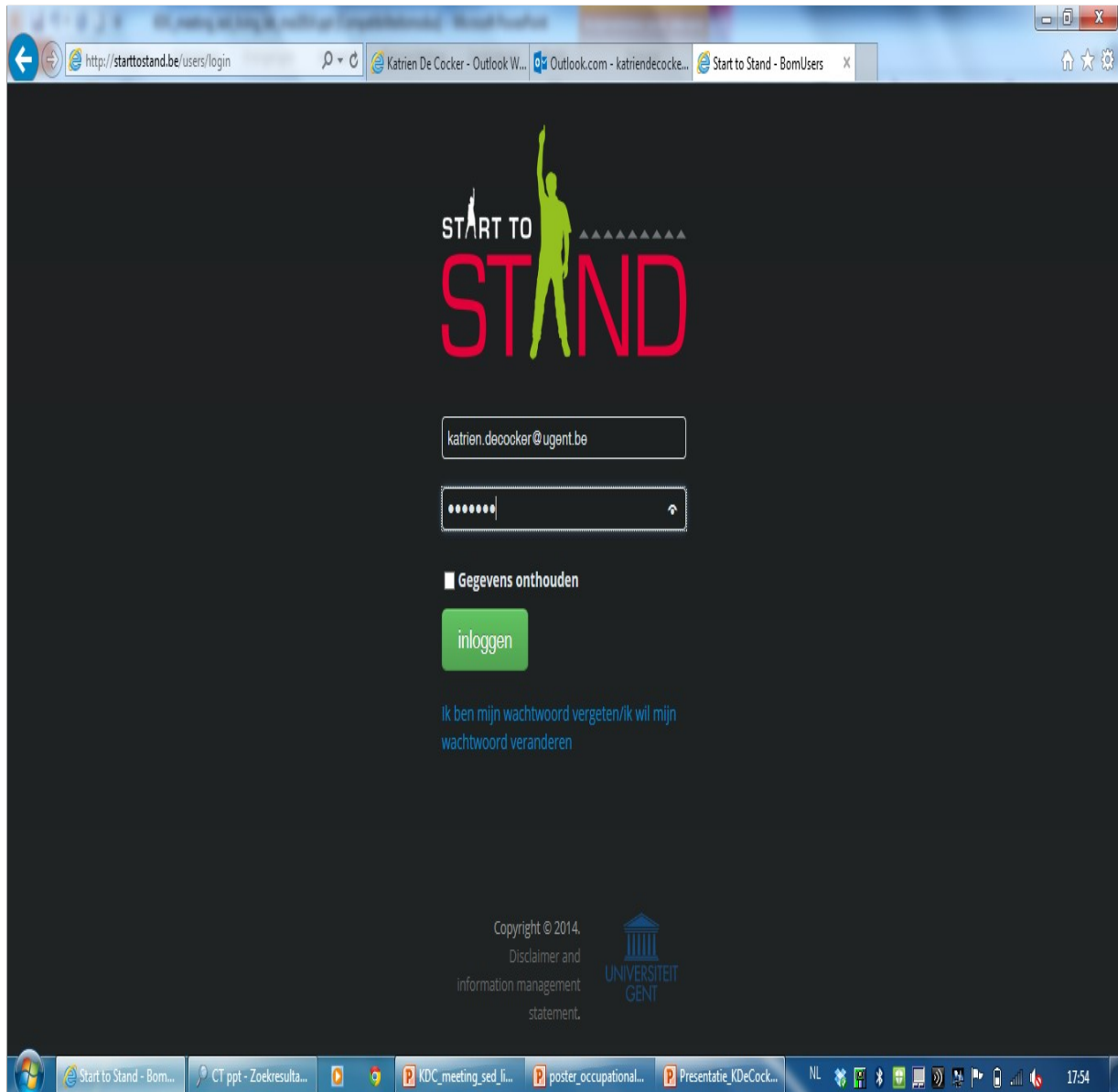


Screen shot log-in page:



Screen shot assessment questionnaire section 2:

Deel 2: Onderbreken

1%

Hoe frequent onderbreekt u uw zitten gewoonlijk tijdens de werkdagen door even op te staan, om bijvoorbeeld te stretchen of kort rond te stappen om naar de printer, een collega, of het toilet te gaan?
Als u praktisch niet neerzit op het werk, kies dan de laatste optie.

Kies een optie
niet
1 keer per 3 uur
1 keer per 2 uur
1 keer per uur
2 keer per uur

volgende →

Copyright © 2016. Disclaimer and information management statement.

UNIVERSITEIT GENT

Screen shot assessment questionnaire action planning:

Deel ACTIEPLAN: plan om mijn zitgedrag te veranderen

69%

Nu kan u aan de hand van onderstaande situaties een ALS, DAN-plan samenstellen. Het is namelijk wetenschappelijk bewezen dat personen die op voorhand een ALS, DAN-plan maken, beter hun doelen kunnen bereiken. Op die manier zal u zich uw actieplan beter herinneren wanneer een situatie zich voordoet en kan u uw plan om uw zitgedrag te veranderen gemakkelijker gaan toepassen.

Kies welke actie(s) voor u haalbaar is/zijn om uiteindelijk meer onderbrekingen in te lassen en uw gestelde doel te bereiken:
U kan meerdere mogelijkheden tegelijk aanvinken!

- Als de telefoon gaat, dan ga ik telkens rechtstaan
- Als ik een vergadering heb, dan ga ik telkens halfweg de meeting iets te drinken halen
- Als ik mijn computer opstart, dan maak ik telkens gebruik van een software programma dat me eraan herinnert om regelmatig recht te staan
- Als ik 's ochtends toe kom op het werk, ga ik een wekker/gsm alarm instellen dat mij eraan herinnert om regelmatig recht te staan
- Als ik een printopdracht geef, dan ga ik telkens rechtstaan om het document te nemen
- Als ik iets in de prullenmand werp, dan ga ik telkens rechtstaan
- Als een collega langs mijn bureau komt, dan ga ik ook telkens rechtstaan
- Als ik een tussendoortje eet aan mijn bureau, dan ga ik dit telkens rechtstaand doen
- Als ik koffie haal, dan ga ik die ook telkens rechtstaand opdrinken
- Als ik een glas water neem, dan ga ik telkens rechtstaan
- Als ik een warme maaltijd eet, dan ga ik telkens na het eten onmiddellijk afruimen in plaats van te blijven zitten en dit achteraf te doen
- Als ik op de trein, tram of bus zit, dan ga ik bij elke halte rechtstaan
- Als ik lange tijd zittend wacht aan het perron, dan ga ik toch elke 15 minuten even rond wandelen

← vorige | volgende →

Screen shot advice page section 1 :

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://starttostand.be/nld/my/feedback/2250>. The page title is "Deel 1: Algemeen zitgedrag". The content is in Dutch and addresses a user named 'e'. It discusses the importance of sitting posture and provides advice on sitting duration. A small image of a person sitting is included. The page is part of a feedback loop, as indicated by the URL.

Deel 1: Algemeen zitgedrag


Dit is het persoonlijk 'start to stand'-advies voor e, vrouw van 30 jaar oud.

Beste e,

u stelt zich misschien de vraag "Waarom een 'start to stand'-advies?"

Een advies rond meer staan en minder zitten lijkt op het eerste zicht misschien vreemd. Zitten is veelal een gewoontegedrag, iets waar men niet bij stilstaat. Toch is het van belang, want te veel zitten is ongezond.

Het is onze bedoeling om u met dit advies wat meer te vertellen over uw eigen zitgedrag. U heeft misschien het idee dat u zich in een situatie bevindt waarin u niets kan veranderen aan uw zitgedrag. Wij begrijpen dit, maar willen toch wijzen op de creatieve oplossingen die te vinden zijn in dit advies.



Hieronder volgt het 'start to stand'-advies dat wij voor u hebben samengesteld. Dit gebeurde op basis van de antwoorden die u zonet hebt gegeven. In dit advies hebben wij zoveel mogelijk rekening gehouden met uw persoonlijke ideeën en gewoonten omtrent uw zitgedrag. We gaan ervan uit dat u alle vragen juist heeft beantwoord, is dat niet het geval, dan is het onderstaande advies niet van toepassing voor u.

ZIT IK TE VEEL?

In overeenstemming met wat u denkt, verhoogt dagelijks langdurig zitten het risico op gezondheidsaandoeningen zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, bepaalde kankers, depressie en vroegtijdige sterfte. U zit gemiddeld **12.3 uren per dag**, wat meer is dan het aanbevolen maximum van 8 uur zitten per dag. Uw huidige zitgedrag kan dus aanleiding geven tot gezondheidsproblemen.

Het zou goed zijn uw zitgedrag aan te passen. Als u dit wil, kan dit 'start to stand'-advies kan u hierbij helpen, ook al lijkt het op het eerste zicht niet evident om hier verandering in te brengen.

→ Deel 3 specifiek over het verminderen van de totale zittijd tijdens de werkuren.

HOEVEL ZIT IK OP WERK- & WERKVRIJE DAGEN?

Verder blijkt dat u op werkdagen gemiddeld **14 uren per dag** zit en op werkvrije dagen gemiddeld **8 uren per dag**. Op werkdagen zit u aanzienlijk meer dan het vooropgestelde maximum van 8 uur per dag. Het is dus sterk aanbevolen om op die dagen minder te zitten om gezondheidsproblemen te voorkomen. Op werkvrije dagen zit u echter minder dan het vooropgesteld maximum. Dat is goed! De onderstaande grafiek maakt dit eveneens duidelijk.

Screen shot advice page action planning :

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://starttostand.be/nld/my/feedback/2247/firstview>. The page title is "Deel ACTIEPLAN: plan om mijn zitgedrag te veranderen". The content is in Dutch and provides a detailed action plan for the user 'Katrien'. It includes sections for "Wat ga ik doen?", "Hoe vaak en hoe lang ga ik onderbreken?", "In welke situatie ga ik dit doen?", and "ALS-DAN-plan".

Deel ACTIEPLAN: plan om mijn zitgedrag te veranderen

Beste Katrien,

deze actieplannen kan u afdrukken en op een in-het-oog-springende plaats hangen/bewaren die u dagelijks passeert, zodat ze u kunnen helpen herinneren aan uw doelstellingen. Veel succes!

ACTIEPLAN 1:

Wat ga ik doen?

Meer zitonderbrekingen inlassen door regelmatig recht te staan

Hoe vaak en hoe lang ga ik onderbreken?

Elke **45 minuten** ga ik gedurende **40 seconden** rechtstaan

In welke situatie ga ik dit doen?

Tijdens de werkuren, de pauzes en het pendelen

ALS-DAN-plan:

- Als ik een vergadering heb, dan ga ik telkens halfweg de meeting iets te drinken halen
- Als ik iets in de prullenmand werp, dan ga ik telkens rechtstaan
- Als ik een tussendoortje eet aan mijn bureau, dan ga ik dit telkens rechtstaand doen
- Als ik een glas water neem, dan ga ik telkens rechtstaan
- Als ik een warme maaltijd eet, dan ga ik telkens na het eten onmiddellijk afruimen in plaats van te blijven zitten en dit achteraf te doen

Bewerk: Tactieplan2_break_urenpauze.pendel

ACTIEPLAN 2:

