

## 3 tips om het gebruik van zit-sta bureaus te stimuleren

Om er voor te zorgen dat uw medewerkers optimaal gebruik maken van zit-sta bureaus is het plaatsen alleen niet voldoende. In dit artikel leest u waarom niet en wat u kunt doen om het gebruik te stimuleren.

Het feit dat uw organisatie zit-sta bureau heeft betekent niet vanzelfsprekend dat uw medewerkers er ook gebruik van maken. De kans is zelfs groot dat wanneer het aanvankelijke enthousiasme na een maand voorbij is, vrijwel iedereen weer als vanouds blijft zitten. Het bieden van de mogelijkheid verandert niet automatisch het gedrag. Dit is wat u verder kan doen om uw mensen in beweging te krijgen.

### 1. Maak medewerkers bewust van de noodzaak om meer te bewegen

Om vitaal en gezond te blijven moeten uw medewerkers voldoende bewegen, dat weet u in middels. Maar beseffen uw medewerkers dat ook voldoende. Beleid en gezondheidscampagnes gericht op het vergroten van de eigen verantwoordelijkheid voor, en het stimuleren van gezond gedrag bij medewerkers zijn hierbij nuttig. Wanneer de intrinsieke motivatie om meer te bewegen dan ontstaat, groeit ook de behoefte aan mogelijkheden. Zit -sta bureaus zijn prima hulpmiddelen om dit gezonde gedrag te ondersteunen en passen zo in het vitaliteitsbeleid van uw organisatie. Zonder intrinsieke motivatie is het gewoon een bureau dat heel hoog kan.

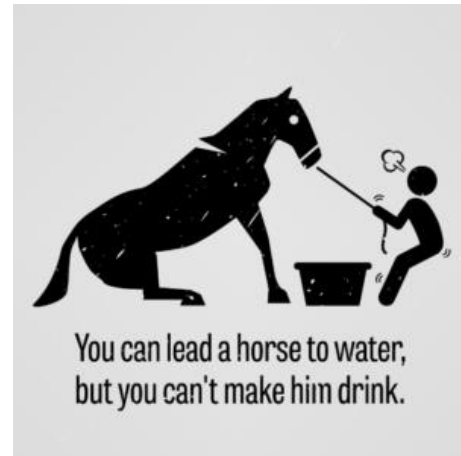
### 2. Leer uw mensen goed staan

Voor een groot aantal mensen is stilstaan geen pretje, ook niet achter hun bureau. De kennis over de voordelen van staan wegen uiteindelijk niet op tegen het lichamenlijk ervaren ongemak. Na 5 minuten hangen op hun linkerbeen hebben ze nog 5 minuten over voor hun rechterbeen en dan willen ze snel weer gaan zitten. Het staan wordt een negatieve ervaring en de motivatie om te staan neemt af. Als u nieuwe stoelen plaatst hoort daar een zit-instructie bij. Wanneer u zit-sta bureaus plaatst hoort daar een sta-instructie bij. Over de juiste hoogte en de duur van het staan en de frequentie ervan. En natuurlijk over het staan zelf, welke houding zorgt voor een positieve ervaring en laat de motivatie toenemen.

### 3. Goede voornemens waarmaken

Motivatie alleen is niet voldoende. Omdat staand werken nog geen automatisme is denken we er veelal niet aan. We zijn geconcentreerd aan het werk en pas aan het einde van de dag denken we, "Oh ja, ik wilde vandaag wat vaker gaan staan aan mijn bureau". Om medewerkers te herinneren aan hun eigen voornemens kan software een uitkomst zijn. Middels pop-ups op het scherm krijgen zij een reminder en daarmee een keuze moment om te gaan staan of te blijven zitten. Uiteraard werkt het ook wanneer je je collega's of je leidinggevende staand ziet werken. Niet alleen als reminder maar zeker ook als goed voorbeeld om te volgen.

Voor het gebruik van zit-sta bureaus geldt het Engelse gezegde; "You can lead a horse to the water but you cannot make it drink". Om het te laten drinken moet het eerst dorst hebben. Mensen moeten eerst de behoefte hebben te bewegen. Bij sommigen is deze behoefte al aanwezig en bij anderen kan deze ontstaan door bewustwordingscampagnes en beleid. Wanneer de behoefte er eenmaal is wil je dat als werkgever natuurlijk graag belonen. Zit-sta bureaus komen tegemoet aan de beweegbehoefte van medewerkers en zijn deze beloning. Met bovenstaande tips vergroot u de kans dat medewerkers het maximale effect uit hun zit-sta bureaus halen en de beloning een cadeautje wordt.



Eric Saathof, Register bedrijfsfysiotherapeut