

**SCHRIFTELIJKE VRAAG**

nr. 144

van **KATRIEN SCHRYVERS**

datum: 8 november 2016

---

aan **LIESBETH HOMANS**

VICEMINISTER-PRESIDENT VAN DE VLAAMSE REGERING, VLAAMS MINISTER VAN BINNENLANDS BESTUUR,  
INBURGERING, WONEN, GELIJKE KANSEN EN ARMOEDEBESTRIJDING

---

*Personeel Vlaamse administratie - Stimuleren bewegen op het werk*

Een dagelijks minimum van 30 minuten beweging aan matige intensiteit, zoals de trap nemen of (lunch)wandelen, levert al heel wat gezondheidsvoordelen op. Toch blijkt dat slechts 46 procent van de Vlaamse beroepsactieve bevolking voldoende beweegt om een positieve gezondheidsinvloed te kunnen ervaren. Nochtans verzuimen werknemers die voldoende bewegen minder en ervaren ze meer plezier in hun werk. En er zijn nog tal van andere positieve effecten die gepaard gaan met een werkomgeving die bewegen stimuleert: beter werkvermogen, verhoogde productiviteit, betere werksfeer en een aantrekkelijker imago. Bewegen op het werk is echter niet altijd even evident. Zo blijkt in 50 jaar tijd dat het aantal jobs met voldoende lichaamsbeweging ongeveer gehalveerd is, en dit onder meer omwille van het takenprofiel van de werknemer, de organisatie van het werk en de fysieke werkomgeving.

Naast te weinig bewegen, vormt ook langdurig zitten een risico voor gezondheidsklachten. Sedentair of zittend gedrag wordt namelijk getypeerd door een erg laag energieverbruik en is daarom ongezond. Het aantal beroepen waarbij werk voornamelijk zittend wordt uitgeoefend, neemt steeds meer toe. Dit geldt zeker voor administratieve functies, maar ook in productieomgevingen neemt het percentage zittende beroepen toe. De Vlaming brengt bijgevolg gemiddeld meer dan 8 uur per dag zittend door.

Toch hoeft dit een werkgever niet te beletten om meer beweging te stimuleren bij zijn werknemers. Zo heeft het VIGeZ (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie) een aantal methodieken uitgewerkt om beweging op het werk te stimuleren. Daarnaast kocht een school in Vorselaar een aantal deskbikes aan. Aan deze bureaus kunnen de leerlingen de les volgen, terwijl ze fietsen. Op die manier wordt niet alleen hun beweging gestimuleerd, maar ook hun aandacht en concentratievermogen gaat erop vooruit, aldus de school. Iets gelijkaardigs zou uiteraard nuttig kunnen zijn voor werknemers die de hele dag bureauwerk doen.

1. Hoe wordt voldoende beweging en het onderbreken van zittend werken gestimuleerd binnen de Vlaamse administratie?
2. Hoe staat de minister tegenover het idee van het introduceren van deskbikes voor mensen die zittend werk doen?

**LIESBETH HOMANS**

VICEMINISTER-PRESIDENT VAN DE VLAAMSE REGERING, VLAAMS MINISTER VAN BINNENLANDS BESTUUR, INBURGERING, WONEN, GELIJKE KANSEN EN ARMOEDEBESTRIJDING

---

**ANTWOORD**

op vraag nr. 144 van 8 november 2016

van **KATRIEN SCHRYVERS**

---

1. De Vlaamse overheid stimuleert in voldoende mate bewegen en houdingsveranderingen bij het uitvoeren van kantoorwerk door een dynamische kantoorinrichting met een divers aanbod aan individuele werkplekken en samenwerkplekken. Standaard worden bij nieuwe projecten voor kantoorinrichting door het agentschap Facilitair Bedrijf minimaal 20% elektrisch verstelbare zit-/sta-werktafels voorzien, alsook vergadertafels om staand te vergaderen (<https://overheid.vlaanderen.be/werkplekcatalogus>).

De preventiedienst van de Vlaamse overheid organiseert infosessies om beeldschermwerkers te motiveren voor correct werkgedrag zoals een voldoende variatie in werkhoudingen, het uitvoeren van bewegingsoefeningen aan de werkplek, het nemen van actieve pauzes, ... Sinds 2015 zijn er binnen de Vlaamse overheid "Ergocoaches beeldschermwerk" actief die de opdracht hebben om in hun entiteit gezond werkgedrag en beweging te promoten.

De personeelsvereniging *Kunst en Vrije Tijd* van de Vlaamse overheid stimuleert bewegen op het werk via een ruim aanbod van sportmogelijkheden tijdens de middagpauzes.

2. Zittend werk is een nieuw arbeidsrisico. Bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en op het mentaal welbevinden. Ik ben voorstander van een divers aanbod van interventies om het sedentair gedrag op kantoor te doorbreken en om zo een duurzame inzetbaarheid van de werknemers binnen de Vlaamse overheid te bewerkstelligen.

Ik wil inzetten op de faciliterende maatregelen die door het VIGeZ (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie) als veelbelovend worden omschreven, met name stappentellers of versnellingsmeters, staand werken en draagbare deskbikes. Meerdere entiteiten binnen de Vlaamse overheid hebben in 2016 proefprojecten met deskbikes uitgevoerd en hebben op basis van een positieve evaluatie deskbikes aangekocht.