

20 MEI 2019



UNIVERSITY
.....
OF APPLIED SCIENCES

SEDENTAIR ZITGEDRAG VAN HZ DOCENTEN

AFSTUDEERSCRIPTIE SPORTKUNDE

AUTEUR

LAURA VAN GREMBERGHE

STUDENTENNUMMER

00070967

STAGEORGANISATIE

HZ UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

HZ-VITALITY

OPLAGE

VERSIE 1

AUTEUR

LAURA VAN GREMBERGHE

STUDENTENNUMMER

00070967

ONDERWIJSINSTELLING

HZ UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SPORTKUNDE

OPLAGE

VERSIE 1

20 MEI 2019

BEGELEIDERS

HUUB TAK – ORGANISATIEBEGELEIDER

MATHILDE MATTHIJSSE – EERSTE BEOORDELAAR

TIM VAN DEN BROEKE – TWEEDE BEOORDELAAR

Voorwoord

Voor u ligt de scriptie 'Sedentair zitgedrag van HZ docenten'. Dit onderzoek is uitgevoerd in de HZ University of Applied Sciences te Vlissingen en is een onderdeel van het afstudeeronderzoek van de opleiding Sportkunde. Het onderzoek is uitgevoerd in het schooljaar 2018-2019. Het doel van het onderzoek is om de huidige stand rondom sedentair zitgedrag van HZ docenten in kaart te brengen. In het kader van duurzame inzetbaarheid is het belangrijk om hier een indicatie in te krijgen. Tijdens het onderzoek heb ik veel hulp gehad van mijn organisatiebegeleider Huub Tak. Ik wil Huub bedanken voor zijn geduld, wat af en toe nodig was, en zijn goede begeleiding. Daarnaast heeft mijn eerste beoordelaar Mathilde Matthijsse ervoor gezorgd dat ik mijn onderzoek goed uit heb kunnen voeren en maakten ze tijd vrij om me verder te helpen. Verder wil ik alle HZ medewerkers bedanken die me geholpen hebben bij het realiseren van dit onderzoek. Ik wil jullie allen bedanken voor de leuke tijd die ik gehad heb op de HZ en dat ik dit af heb kunnen ronden met deze scriptie. Verder rest mij nog u veel plezier toe te wensen bij het lezen van dit onderzoek.

Glória à Deus

Laura van Gremberghe
Vlissingen, 20 mei 2019

Samenvatting

"Zitten is het nieuwe roken"

Sinds enkele jaren is bekend dat langdurig zitten of sedentair gedrag schadelijk is voor de gezondheid. Zitten wordt ook wel het nieuwe roken genoemd. Sedentair gedrag wordt geassocieerd met een lagere vitaliteit, een lagere duurzame inzetbaarheid en een hoger verzuim. Op het werk wordt vaak langdurig gezeten, waardoor sedentair gedrag wordt gezien als een modern arbeidsrisico. Momenteel heeft de HZ geen inzicht in het sedentaire zitgedrag binnen de organisatie.

Het doel van dit onderzoek is om inzichtelijk te maken wat de huidige stand van zaken is rondom sedentair zitgedrag bij HZ docenten. Hiervoor is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: *Wat is de huidige stand van zaken rondom sedentair zitgedrag van HZ docenten op locatie Vlissingen?*

Om antwoord te kunnen geven op deze onderzoeksvraag zijn twaalf docenten van de HZ in Vlissingen geïnterviewd en gemeten met een *Polar* versnellingsmeter. Deze respondenten zijn met behulp van een selectieve steekproef geselecteerd.

De metingen met de *Polar* meters laten zien dat HZ docenten meer dan de helft van de werkdag zittend doorbrengen. Geen enkele respondent voldoet aan de norm van sedentair gedrag.

De interviews laten zien dat HZ docenten gematigd bewust zijn van het eigen sedentaire zitgedrag, maar dat dit niet leidt tot gedragsverandering.

Op basis van de onderzoeksresultaten wordt aanbevolen om de kennis van de respondenten te verhogen in combinatie met het toevoegen van cues die gedragsverandering stimuleren. De aanbevolen stappen om dit te realiseren zijn door beleid op te stellen gericht op sedentair zitgedrag, de bedrijfscultuurcultuur van de HZ meer in te richten op actief werken en de fysieke werkomgeving aan te passen. Daarnaast wordt aanbevolen om vervolgonderzoek te blijven doen naar sedentair zitgedrag binnen de organisatie.

Abstract

"Sitting is killing"

For several years it has been known that prolonged sitting or sedentary behaviour is harmful to health.

Sedentary behaviour is associated with a lower vitality rate, lower sustainable employability, and higher absenteeism. People often sit for long periods at work, as a result of which sedentary behaviour is called a modern work risk. Currently, the HZ has no insight into sedentary sitting behaviour within the organization.

The purpose of this research is to provide insight into the current state of affairs regarding sedentary sitting behaviour among HZ teachers. The following research question has been drawn up for this: *What is the current state of affairs regarding sedentary sitting behaviour of HZ teachers at the Vlissingen location?*

To answer this question, twelve teachers of the HZ in Vlissingen were interviewed and measured with a *Polar* accelerometer. These respondents were selected using a selective sample. The measurements with the accelerometers show that HZ teachers spend more than half of the working day sitting. No respondent meets the standard of sedentary behaviour. The interviews show that HZ teachers are moderately aware of their own sedentary sitting behaviour, but this does not lead to behavioural change.

Based on this, it is recommended to increase the knowledge in combination with the addition of cues that stimulate behavioural change. The recommended steps to achieve this, are by drawing up policies aimed to reduce sedentary behaviour, focusing the corporate culture at HZ more on active work and adapting the physical working environment. In addition, it is recommended to continue to conduct follow-up research into sedentary sitting behaviour within the organization.

Inhoud

Voorwoord	2
Samenvatting	3
Abstract	3
1. Aanleiding van het onderzoek.....	6
1.1 Probleemanalyse.....	7
1.2 Probleemstelling	8
1.2.1 Hoofdvraag.....	8
1.2.2 Deelvragen	8
1.2.3 Onderzoeksdoelstelling.....	8
2. Theoretisch kader.....	9
2.1 Sedentair gedrag	9
2.1.1 Gezondheidsrisico's sedentair gedrag	10
2.1.2 Norm sedentair gedrag	10
2.2 Bewustzijn van gedrag	11
2.2.1 Integrated Change model	11
2.2.2 Ecologisch model	12
2.3 Samenvatting theoretisch kader	14
2.3.1 Conceptueel model.....	14
3. Methode.....	15
3.1 Het meten van sedentair gedrag.....	15
3.2 Onderzoeksbenadering	15
3.3 Onderzoekspopulatie	16
3.4 Data verzameling.....	17
3.5 Data analyse	17
3.6 Operationalisering.....	18
3.7 Betrouwbaarheid en validiteit	20
3.8 Ethische verantwoording	20
4. Resultaten	21
4.1 Algemene resultaten	21
4.2 Resultaten Polar	21
4.3 Resultaten interviews.....	23
4.3.1 Zitten	24
4.3.2 Kennis.....	24
4.3.3 Risicoperceptie.....	24
4.3.4 Attitude	25
4.3.5 Aanleiding tot actie	26
4.3.6 Eigen effectiviteit	27
4.3.7 Overige resultaten	27

5. Discussie	28
5.1 Resultaten confrontatie met theorie	28
5.1.1 Polar	28
5.1.2 Interviews.....	29
5.2 Reflectie op het onderzoeksproces.....	30
5.2.1 Validiteit en betrouwbaarheid.....	30
5.2.2 Reflectie onderzoek	30
6. Conclusie en aanbevelingen	32
6.1 Conclusie	32
6.1.1 Deelvraag 1	32
6.1.2 Deelvraag 2	32
6.1.3 Hoofdvraag.....	33
6.2 Aanbevelingen.....	33
6.2.1 Beleid opstellen.....	34
6.2.2 Bedrijfscultuur.....	34
6.2.3 Fysieke werkomgeving.....	35
6.2.4 Vervolgonderzoek	35
7. Literatuurlijst	36
8 Bijlagen	40
8.1 Bijlage 1 Versnellingsmeters en technische specificaties	40
8.2 Bijlage 2 Polar data.....	46
8.3 Bijlage 3 Transcripten.....	59
8.4 Bijlage 4 Codeboek.....	152
8.5 Bijlage 5 Interviewschema	197
8.6 Bijlage 6 Vragenlijst.....	199
8.7 Bijlage 7 Informed consent	200
8.8 Bijlage 8 Logboek respondenten.....	202

1. Aanleiding van het onderzoek

De HZ University of Applied Sciences (hierna te noemen HZ) is een hogeschool die in de provincie Zeeland gevestigd is, met verschillende locaties in Vlissingen, Middelburg en Goes. De kern taken van de HZ zijn het verzorgen van onderwijs, het verrichten van praktijkgericht onderzoek en het valoriseren van kennis. Daarnaast leidt de HZ studenten op tot gewaardeerde professionals die een bijdrage leveren aan innovatie van de samenleving en de economie (HZ, 2017). Kernwaarden van de HZ zijn integriteit & respect, vertrouwen & rekenschap en samenwerken & kwaliteit. De visie van de HZ is het leveren van kwalitatief hoogstaand, intensief en uitdagend onderwijs en het leveren van praktijkgericht onderzoek (HZ, 2017). De HZ beschikt over ruim vijfhonderd medewerkers (P&OO, 2018). Medewerkers van de HZ worden verdeeld onder domeinen en diensten. De diensten zijn verantwoordelijk voor faciliterende-, beleidsvoorbereidende- en uitvoerende werkzaamheden. De domeinen zijn onder te verdelen in:

- Economie en Management;
- Pedagogiek en Educatie / Zorg en Welzijn;
- Technologie en Innovatie.

Voor een organisatie als de HZ zijn vitale medewerkers belangrijk. Het werken aan de vitaliteit heeft, naast dat het goed is voor het imago van de HZ, een positief effect op de duurzame inzetbaarheid, prestaties, productiviteit en het ziekteverzuim (Boles, Pelletier, & Lynch, 2004; van den Heuvel et al., 2003). De aandacht voor vitaliteit binnen organisaties is de laatste jaren toegenomen (van Vuuren & Marcelissen, 2013). Het CBS geeft aan dat wanneer de huidige wetgeving niet verandert, uitgaande van de huidige prognose, de AOW-leeftijd in 2040 op 69 jaar en zes maanden zal liggen (CBS, 2016). Medewerkers dienen door de verhoging van de pensioensleeftijd steeds langer aan het werk te blijven. Mede hierom is vitaliteit binnen organisaties steeds belangrijker geworden. Het is van belang dat medewerkers vitaal en productief werkzaam blijven (Hendriksen, Hofstetter, & Hildebrandt, 2015).

De HZ geeft aan dat vitale medewerkers de belangrijkste factor zijn voor het succes van de HZ (HZ, 2018b). De HZ heeft een instellingsplan opgesteld voor de periode 2018 tot en met 2021 (HZ, 2017). Binnen dit plan worden de missie, visie en de beoogde doelen van de organisatie weergegeven. Een doelstelling die hieruit voorkomt is het realiseren van duurzame inzetbaarheid van alle medewerkers (HZ, 2018a). Om deze doelstelling te behalen is het belangrijk om factoren die een negatieve invloed hebben op duurzame inzetbaarheid te onderzoeken. Een stijgende trend is dat vitale medewerkers productiever zijn (12.5%) en minder verzuimen, namelijk van 9 naar 2% (TNO, 2003). Minder verzuimen kan per werknemer gemiddeld €230 per dag opleveren (TNO, 2014). Recente onderzoeken laten steeds vaker zien dat sedentair gedrag de vitaliteit en duurzame inzetbaarheid van medewerkers beïnvloed (Hendriksen et al., 2015). Onder sedentair gedrag worden activiteiten verstaan die uitgevoerd worden met een laag energieverbruik (Hendriksen, Bernaards, Commissaris, Proper, van Mechelen & Hildebrandt, 2013). Op lange termijn kan sedentair gedrag chronische ziektes veroorzaken zoals diabetes mellitus type 2 en hart- en vaatziekten (Wilmot et al., 2012). Ook wordt meer sedentair gedrag geassocieerd met een lagere vitaliteit, taakprestatie, productiviteit, inzetbaarheid en een hoger verzuim (Hendriksen et al., 2015). Het aanpakken van sedentair gedrag op de werkvloer kan positieve uitkomsten opleveren voor de werknemer zoals verbeterde productiviteit, minder stress, minder verzuim en psychisch en fysiek gezonde werknemers en duurzame inzetbaarheid van medewerkers (Plotnikoff & Karunamuni, 2012). Vanuit de dienst Personeel & Organisatieontwikkeling (P&OO) is bekend dat sedentair gedrag in de vorm van zitten voorkomt bij HZ medewerkers (P&OO, 2018). Binnen dit onderzoek zal gefocust worden op sedentair zitgedrag.

Van de Europese inwoners zit 12% langer dan 8,5 uur per dag (Europese Commissie, 2017). In geen enkel land in Europa zit de bevolking zoveel als in Nederland. Namelijk 32% van de Nederlanders zitten meer dan 8,5 uur per dag (Europese Commissie, 2017). Nederlanders van vier jaar en ouder zitten gemiddeld 9 uur per dag (CBS, RIVM, & VeiligheidNL, 2017). Een belangrijk aandeel van dit zitten gebeurt op het werk (Eurofound, 2015). Onderzoek geeft aan dat 60% van de totale zittijd in Nederland toegeschreven kan worden aan zitten op het werk (Jans, Proper, & Hildebrandt, 2007). Nederlandse werknemers zitten gemiddeld 8,3 uur op een weekenddag en 10,1 uur op een doordeweekse dag (CBS et al., 2017). Door veranderingen in de gewoonten en dagelijkse gebruiken in de Westelijke landen komt sedentair gedrag steeds vaker voor (Pearson, Braithwaite, Biddle, van Sluijs, & Atkin, 2014). Sinds 1950 zijn veel dagelijkse activiteiten die voorheen fysieke activiteit vereisten, vervangen door sedentaire taken (Hendriksen et al., 2013). Mensen worden door de omgeving minder gemotiveerd om te bewegen en nemen vaak een sedentaire levensstijl aan. Door de toename van automatisering en informatisering neemt het aantal werknemers met sedentaire werktaken toe (Hendriksen et al., 2013). Werknemers met een zittend beroep zijn een grote risicogroep. Daarom is de werkplek een geschikte plek om langdurig zitten terug te dringen. Kantoormedewerkers zitten gemiddeld per dag 6 uur en 40 minuten, docenten gemiddeld 4 uur en 55 minuten en ondernemers 7 uur en 18 minuten (Pesola, 2013). Het percentage werknemers dat meer dan 6 uur per dag beeldschermwerk verricht stijgt van 22% in 2007 naar 25% in 2015 (TNO & CBS, 2015). Doordat de werkomgeving weinig fysieke activiteit vereist kunnen gezondheidsrisico's gezien worden als een modern arbeidsrisico (Plotnikoff & Karunamuni, 2012). Om dit arbeidsrisico aan te pakken wordt veel gebruik gemaakt van interventies. Onder een interventie wordt verstaan: 'een ingreep om het veranderingsproces te sturen in een gewenste richting' (Caluwé & Vermaak, 2014). Vanuit de HZ worden geen interventies of andere mogelijkheden geboden om sedentair gedrag te verminderen. Tot op heden is het niet mogelijk geweest een dergelijke interventie te implementeren omdat er geen zicht is op het sedentaire gedrag van de HZ medewerkers. Bewustzijn van het eigen risicogedrag wordt gezien als een essentiële eerste stap in het proces van gedragsverandering. Pas als iemand zich bewust is van risicogedrag, kan een individu besluiten er iets aan te doen. Zodra het besluit positief is, ontstaat een intentie om het gedrag te veranderen (Brug, Assema, & Lechner, 2008). Het is van belang om inzichten te verkrijgen in de huidige stand van zaken rondom sedentair zitgedrag op de HZ, om zo op een passende wijze te streven naar de doelstelling geformuleerd in het HZ instellingsplan 2018-2021.

1.1 Probleemanalyse

Momenteel heeft de HZ geen inzicht in het sedentaire zitgedrag van de medewerkers binnen de organisatie. De HZ heeft veel belang bij het hebben van duurzaam inzetbare medewerkers, sedentair gedrag vermindert deze duurzame inzetbaarheid. In het instellingsplan heeft de HZ aangegeven duurzame inzetbaarheid te willen behalen voor alle medewerkers, daarom is het van belang factoren te onderzoeken die invloed hebben op duurzame inzetbaarheid. Gekeken naar de correlatie tussen sedentair gedrag en duurzame inzetbaarheid, is het belangrijk om een indicatie van sedentair zitgedrag op de HZ te krijgen. De kerntaak van de HZ is het verzorgen van onderwijs. Het grootste deel van het medewerkersbestand bestaat uit docenten. Dit onderzoek zal zich daarom richten op het sedentaire zitgedrag van HZ docenten op de locatie Vlissingen.

1.2 Probleemstelling

In deze paragraaf wordt de hoofdvraag beschreven. Deze hoofdvraag wordt onderverdeeld in een aantal deelvragen. Daarnaast wordt de onderzoeksdoelstelling toegelicht.

1.2.1 Hoofdvraag

In dit onderzoek wordt antwoord gezocht op de vraag:

Wat is de huidige stand van zaken rondom sedentair zitgedrag van HZ docenten op locatie Vlissingen?

Toelichting

Momenteel heeft de HZ geen inzicht in het sedentaire zitgedrag binnen de organisatie. Door de huidige stand van zaken rondom sedentair zitgedrag te onderzoeken kan hier een indicatie van gegeven worden. In het kader van duurzame inzetbaarheid is het belangrijk om een indicatie te krijgen van het sedentaire zitgedrag van HZ docenten en of ze zich bewust zijn van dit risicogedrag.

1.2.2 Deelvragen

Om de hoofdvraag te beantwoorden zijn enkele deelvragen van belang. Deelvragen binnen dit onderzoek zijn:

1. Hoeveel uur brengen HZ docenten op een werkdag op de HZ zittend door, gemeten met de *Polar A360* en de *Polar Loop 2*?
2. Hoe bewust zijn HZ docenten zich van het eigen sedentaire zitgedrag op het werk?

Toelichting

Deelvraag één wordt beantwoord met behulp van de *Polar A360* en de *Polar Loop 2*. Dit zijn versnellingsmeters die objectief meten hoeveel uren zittend doorgebracht wordt. Deelvraag twee wordt beantwoord met behulp van semigestructureerde interviews. De topics die binnen de interviews aan bod komen zijn: kennis, aanleiding tot actie, risicoperceptie, attitude en eigen effectiviteit. Binnen deze interviews wordt ook gevraagd naar hoe lang de respondenten denken te zitten op een werkdag. Door een subjectieve meting naast de objectieve meting te leggen, wordt inzichtelijk hoe bewust HZ-docenten zich zijn van het eigen sedentaire zitgedrag.

1.2.3 Onderzoeksdoelstelling

Het doel van dit onderzoek is om een indicatie te krijgen in het sedentaire zitgedrag van docenten op de HZ. Momenteel is het niet duidelijk of sedentair zitgedrag een arbeidsrisico vormt binnen de organisatie. Hierdoor kan geen beleid gevormd worden. Door dit onderzoek uit te voeren komt er meer duidelijkheid over sedentair zitgedrag binnen de HZ. Dit is enkel de eerste stap in het proces naar de ontwikkeling van een interventie om sedentair zitgedrag te veranderen indien dit nodig is. Met de onderzoeksresultaten wordt beoogd de eerste stappen naar een interventie uiteen te zetten.

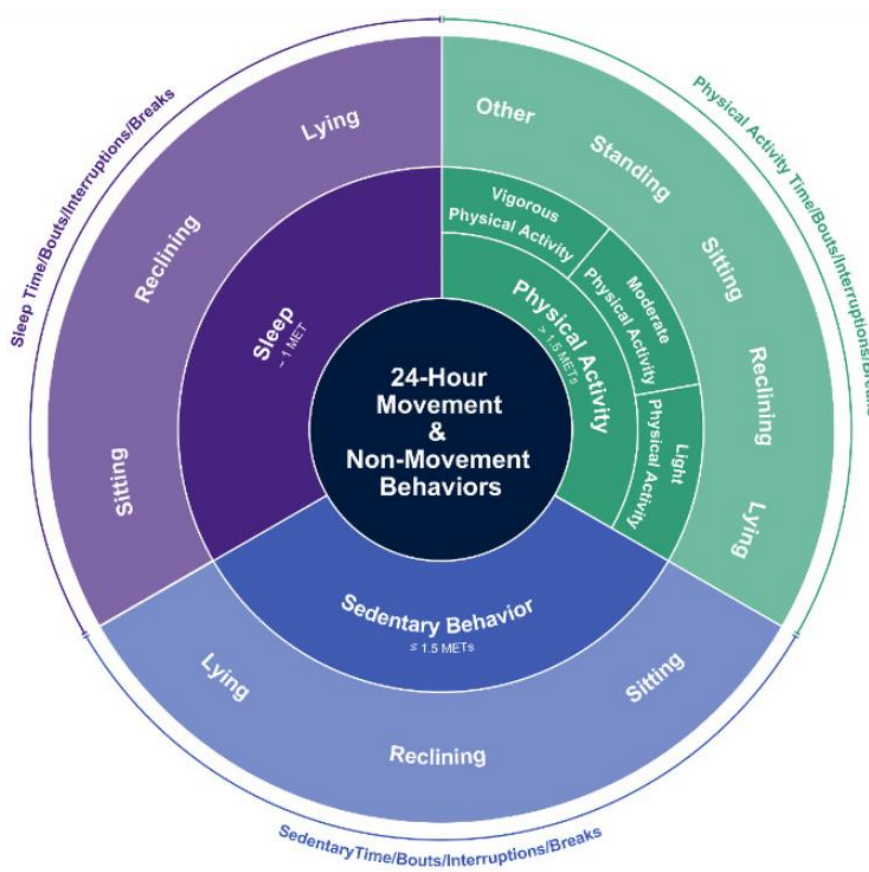
2. Theoretisch kader

Het onderzoek is gericht op het vormen van een indicatie van sedentair zitgedrag van HZ docenten. Om dit te onderzoeken is het belangrijk om te beschrijven welke aspecten van sedentair zitgedrag inzichtelijk gemaakt moeten worden. Binnen het theoretisch kader zal beschreven worden welke aspecten dit zijn.

2.1 Sedentair gedrag

De term sedentair gedrag is afgeleid van het Latijnse woord 'sedere' dat zitten betekent (Norton, Norton, & Sadgrove, 2010). Er wordt over sedentair gedrag gesproken wanneer activiteiten uitgevoerd worden met een laag energieverbruik, namelijk onder de 1.5 MET, in combinatie met een zittende of liggende houding tijdens de wakkere uren (Hendriksen et al., 2013). MET staat voor Metabolic Equivalent, dit is een meeteenheid om de intensiteit van fysieke activiteit te definiëren.

In 2017 is een onderzoek gepubliceerd waarin concrete definities zijn gegeven aan begrippen gebaseerd op de afwezigheid van fysieke activiteit (Tremblay et al., 2017). Figuur 1 geeft het conceptuele model van Tremblay et al. weer, waarin deze definities zijn afgebeeld. Het model is opgebouwd uit twee componenten. De middelste ring geeft de drie soorten gedragingen weer: slapen, fysieke activiteit en sedentair gedrag. De buitenste ring geeft aan hoe het gedrag tot uiting kan komen. Binnen dit onderzoek wordt enkel de focus gelegd op sedentair gedrag in de vorm van zitten¹.



Figuur 1 Conceptueel model van Tremblay et al (2017)

¹ A position in which one's weight is supported by one's buttocks rather than one's feet, and in which one's back is upright (Tremblay et al., 2017).

2.1.1 Gezondheidsrisico's sedentair gedrag

Gezondheidsproblemen als diabetes mellitus type 2, hart- en vaatziekten, depressie, verschillende vormen van kanker, klachten aan het bewegingsapparaat en vroegtijdig overlijden kunnen te wijten zijn aan sedentair gedrag (Breslow, Ballard-Barbash, Munoz, & Graubard, 2001; Carek, Laibstain, & Carek, 2011; Garber et al., 2011; Knowler et al., 2002; Lynch, 2010; Wing & Hill, 2001). Sedentair gedrag heeft een directe invloed op de werking van de lipoproteïne lipase (LPL). Een laag niveau van LPL wordt geassocieerd met een hogere kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten en diabetes mellitus type 2.

Bij volwassenen met een hoge mate van sedentair gedrag komt kanker vaker voor (Biswas et al., 2015). Ook is een verband zichtbaar tussen sedentair gedrag en een lager mentaal welbevinden. Volwassenen die meer sedentair gedrag vertonen hebben een grotere kans op het ontwikkelen van een depressie (Rhodes, Mark, & Temmel, 2012).

Langdurig zitten zorgt voor een verhoogd risico van nek- en schouderklachten. Meer dan zes uur per week zittend werk verrichten zorgt voor een toename van pijn in de onderrug (Auvinen, Tammelin, Taimela, Zitting, & Karppinen, 2008; Pesola, 2013). Langdurig zitten vergroot de kans op vroegtijdig overlijden. Namelijk langer dan tien uur zitten per dag vergroot het risico op overlijden met 34%, onafhankelijk van de hoeveelheid fysieke activiteit (J. Y. Chau et al., 2013). Het moment dat een zittende houding aangenomen wordt, stopt de activiteit van grote spiergroepen en het energieverbruik daalt naar rustniveau. Na twee uur van zitten is de glucosespiegel 45% hoger dan wanneer er in rustig tempo gelopen wordt en is het niveau van LPL sterk gedaald (Pesola, 2013). Er zijn aanwijzingen dat het regelmatig onderbreken van zitten noodzakelijk is om de risico's van sedentair gedrag te verminderen (Hendriksen et al., 2013). Onderzoek heeft aangetoond dat het vaker onderbreken van zitten gerelateerd is met een significante verbetering in metabole parameters zoals de concentratie van triglyceriden in het bloed (Healy et al., 2008; Healy, Winkler, Owen, Anuradha, & Dunstan, 2015).

2.1.2 Norm sedentair gedrag

Voor gezondheidsbevordering is het niet alleen belangrijk de totale hoeveelheid zituren terug te dringen, maar ook het langdurig zitten te onderbreken. Momenteel is er nog geen internationale norm voor sedentair gedrag. Op basis van de huidige kennis is het enkel mogelijk een kwalitatieve richtlijn te geven. Deze richtlijn stelt dat het beperken van de tijd die langdurig zittend doorgebracht wordt gezondheidswinst kan opleveren (Hendriksen et al., 2013). Wanneer sedentair gedrag onderbroken wordt, worden fysiologische mechanismen in werking gezet die de gezondheidsrisico's van dit gedrag verminderen (Hamilton, Healy, Dunstan, Zderic, & Owen, 2008).

Enkele onderzoekers adviseren om niet langer dan zeven uur per dag te zitten (J. Y. Chau et al., 2013). De optimale duur en frequentie van onderbrekingen is nog niet aan te geven. De eerste adviezen variëren tussen iedere 20-30 minuten opstaan of lopen tot minimaal twee uur per dag staan.

'Onderbreek het zitten één keer per half uur voor minimaal twee minuten', is een vuistregel die Kenniscentrum Sport hanteert om langdurig zitten te onderbreken (Kenniscentrum Sport, 2016). Hierbij is het belangrijk om op te staan en de beenspieren te activeren (Hamilton et al., 2008).

Uit onderzoek van Chau et al (2013) komt het advies om niet langer dan zeven uur per dag te zitten. Dit gaat over een gehele dag. Er zijn momenteel nog geen normen wat betreft sedentair gedrag op het werk. Een gehele dag bestaat uit 24 uur. Sedentair gedrag gaat over activiteiten met een energieverbruik onder de 1.5 MET tijdens de wakkere uren (Hendriksen et al., 2013). Nederlandse volwassen slapen gemiddeld 7,1 uur (Erasmus MC & Nederlands Herseninstituut, 2017). Een simpele rekensom laat zien: 24 uur – 7,1 uur = 16,9 uur = 16 uur en 54 minuten. Op basis van de norm van Chau et al (2013) kan gesteld worden dat er niet meer dan 7 uur gezeten mag worden op een periode van 16 uur en 54 minuten. Dit komt neer op 41% van de dag.

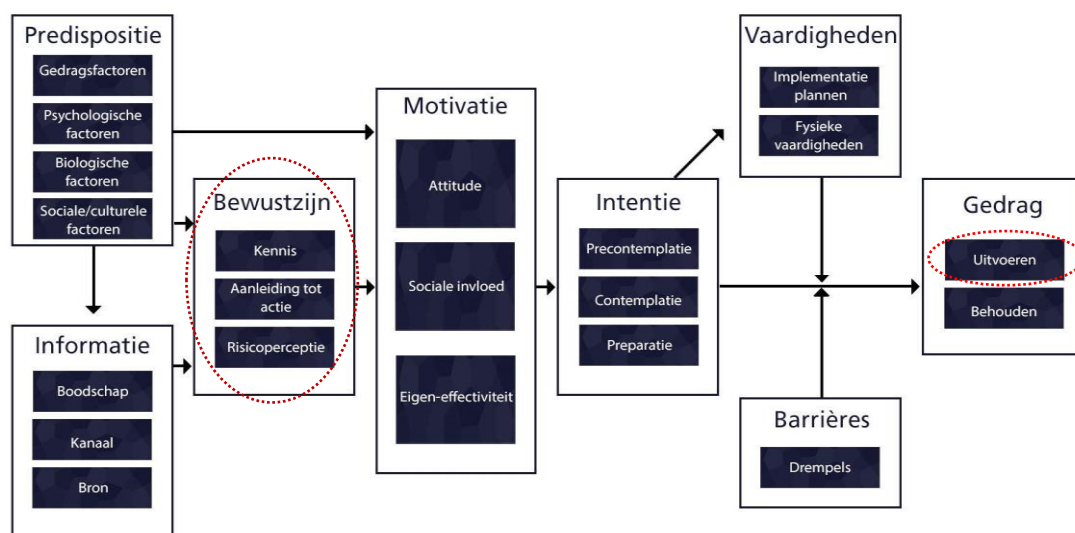
2.2 Bewustzijn van gedrag

Er is geen duidelijke en eenduidig definitie van bewustzijn. De definities van bewustzijn hangen af van het vakgebied, de consensus en de persoonlijke kijk. Binnen de gedragswetenschappen wordt bewustzijn gezien als het beseffen en het ervaren wat zowel zintuiglijk als cognitief in je omgaat, met eventueel de mogelijkheid om daarover te kunnen communiceren (Dooremalen, Regt, & Schouten, 2010). Naast het beseffen wat cognitief en zintuiglijk plaatsvindt, zijn ook emoties toestanden die zich binnen het bewustzijn afspelen. Bewustzijn kan bestaan uit diverse mentale toestanden: de ervaringstoestanden, de cognitieve toestanden en emoties.

In de gedragsveranderingswetenschappen zijn veel modellen die een concept aanhouden om gedrag te verklaren en inzichtelijk te maken. Hierbij wordt een onderscheid gemaakt tussen sociaal-cognitieve gedragsverklaringsmodellen en ecologische gedragsmodellen. In dit onderzoek is gekozen voor een combinatie van deze modellen. Het Integrated Change model verklaart gezondheidsgedrag aan de hand van een aantal determinanten, het ecologische model richt zich op determinanten die invloed hebben op sedentair gedrag (Owen, Sygyiyama, & Eakin, 2011; Vries, Mesters, van de Steeg, & Honing, 2005). Door beide modellen te combineren kunnen verschillende determinanten in kaart gebracht worden die belangrijk zijn voor het bewustzijn van het sedentaire gedrag.

2.2.1 Integrated Change model

Het Integrated Change model (I-change model) combineert vijf wetenschappelijke theorieën over de totstandkoming van gedrag (Vries et al., 2005). Gedrag bestaat volgens dit model uit: uitvoeren en behouden, zie Figuur 2. In dit onderzoek wordt de uitvoering van dit gedrag in kaart gebracht. Onder uitvoering wordt verstaan: het aantal uren dat zittend wordt doorgebracht en het aantal onderbrekingen van zitten. Het Health Belief Model geeft aan dat bewustzijn een belangrijk onderdeel is van gedragsverandering (Rosenstock, 1974). Dit model is een onderdeel van het I-change model, en valt onder het kopje bewustzijn. Er is gekozen om het I-change model te gebruiken omdat dit model minder gedateerd is dan het Health Belief model en overige determinanten van gedragsverandering worden weergegeven. Het verhogen van kennis en bewustzijn van een volwassene samen met het aanleren van gedragsveranderingstechnieken is belangrijk voor gedragsverandering (Brug et al., 2008). Binnen dit onderzoek wordt het onderdeel bewustzijn onderzocht, het bewustzijn bestaat uit: kennis, aanleiding tot actie (cue to action) en de risicoperceptie.



Figuur 2 Integrated Change Model van De Vries, Mesters, van De Steeg & Honing (2005)

Kennis

Kennis is een essentieel element, zo zijn risicoperceptie, attitudes, sociale normen en inschatting van vaardigheden voor een deel gebaseerd op feitelijke kennis (Brug et al., 2008). Kennisoverdracht is vaak een eerste stap, maar voor gedragsverandering is meestal meer nodig. Het Elaboration Likelihood model (Petty, Barden, & Wheeler, 2002) is een relevante theorie over kennisoverdracht. Dit model stelt dat verandering van de attitude stabiel is en zorgt voor blijvende verandering als gevolg van perifere verwerking. Kennis die voornamelijk inspeelt op de capaciteiten en vaardigheden waar een individu over beschikt om het gewenste gedrag uit te voeren kan relevant zijn voor de eigen-effectiviteitsverwachting.

Aanleiding tot actie

Aanleiding tot actie of 'cue to action' is een aansporing om een gedraging uit te voeren of juist te laten. Het Health Belief Model stelt dat er een 'cue' of trigger aanwezig moet zijn om gedragsverandering aan te sturen (Janz & Becker, 1984). Deze cues kunnen ingedeeld worden in interne of externe cues. Interne cues komen uit het individu zelf en externe cues zijn afkomstig uit de omgeving. De hoeveelheid van cues is verschillend per individu en afhankelijk van de waargenomen risico's, voordelen en barrières.

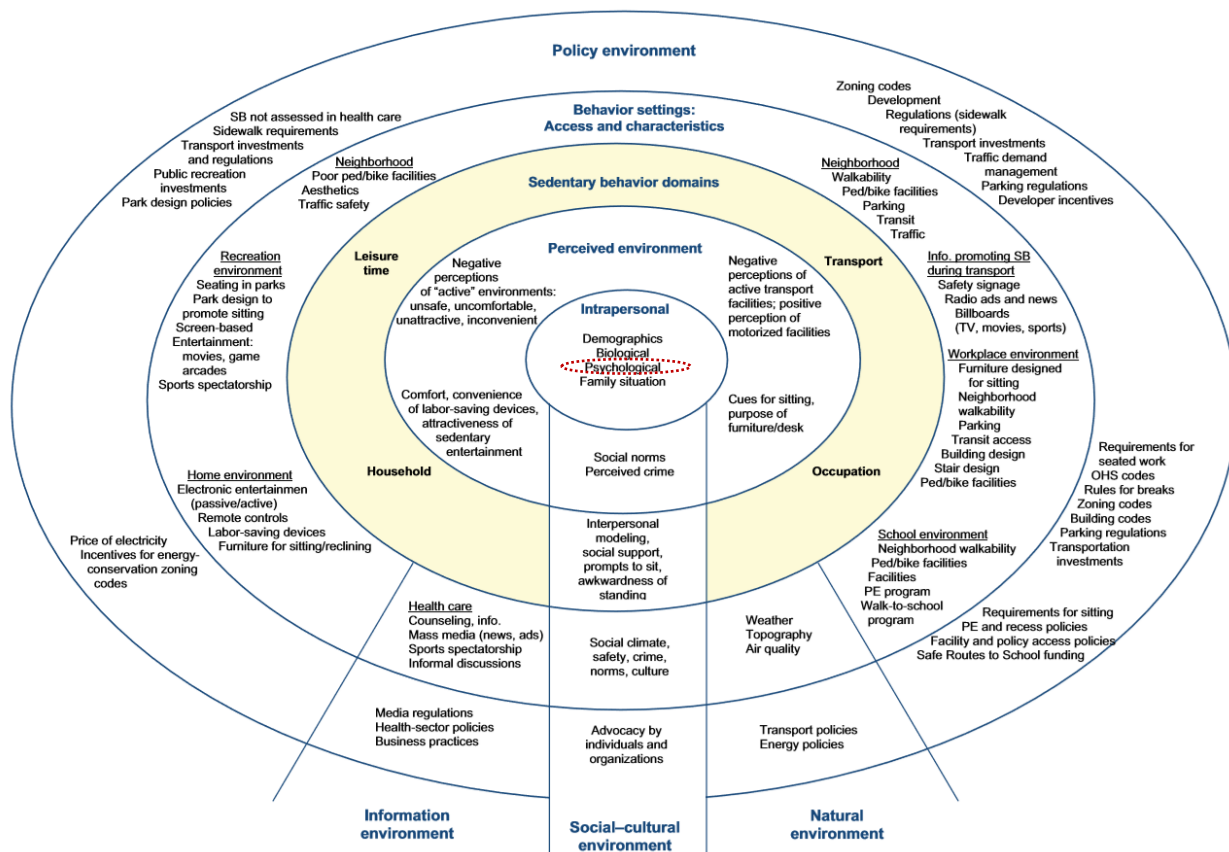
Risicoperceptie

De risicoperceptie is afhankelijk van de ervaren waarschijnlijkheid en de ervaren ernst van het gezondheidsrisico. Er wordt verondersteld dat de risicoperceptie bij gezondheidsgedrag verloopt via de attitude. Verschillende theorieën geven aan dat gedragsverandering mede bepaald wordt door de ervaren gezondheidsrisico's (Brug et al., 2008). De veronderstelling is dat wanneer er een hoge risico inschatting is een individu het risico wil vermijden het ongezonde gedrag verandert. Naast de risico inschatting is de inschatting van de mogelijkheden om het gedrag te veranderen ook van belang. Wanneer een individu het risico hoog inschat en de mogelijkheden om het gedrag te veranderen ook hoog inschat, is de kans groter dat een individu het gedrag zal veranderen.

2.2.2 Ecologisch model

Ecologische modellen gaan uit van het ecologisch perspectief en leggen de focus op interacties tussen individuen en de fysieke en sociaal-culturele omgeving. Het doel van deze modellen is de aandacht vestigen op omgevingsoorzaken voor menselijk gedrag om eventuele omgevingsinterventies te identificeren (Sallis, Owen, & Fisher, 2008). Het ecologische model van Owen, Syguyama en Eaking geeft een overzicht van verschillende factoren die van invloed zijn op sedentair gedrag, zie Figuur 3 (Owen et al., 2011). Deze factoren worden onderverdeeld in individuele-, sociale-, organisatorische-, omgevings- en beleidsfactoren (Sallis et al., 2008). Het ecologische model van Owen geeft aan dat sedentair gedrag voorkomt in de domeinen vrije tijd, transport, structurele bezetting (school of werk) en binnen de thuissituatie. Dit onderzoek richt zich enkel op de werksituatie.

Het bewustzijn valt binnen dit model onder de psychosociale factoren. Deze factoren worden onderverdeeld in interpersoonlijke- en intra persoonlijke determinanten. De interpersoonlijke determinanten hebben betrekking op de onderlinge relaties tussen personen en vallen onder de socio-culturele omgeving. De intra persoonlijke determinanten zijn individuele cognitieve determinanten van gedrag, zoals: kennis, attitudes, gewoonten en eigen effectiviteit (McLeroy, Bibeau, Steckler, & Glanz, 1988). De eigen effectiviteit en attitude blijken te behoren tot de belangrijkste voorspellers van veel gezondheidsveranderingen (Conner & Norman, 2005). Bij volwassenen spelen de eigen attitude en het zelfvertrouwen bij het verminderen van sedentair gedrag een belangrijke rol (Vigez, Acker, & Meester, 2015).



Figuur 3 Ecologisch model sedentair gedrag van Owen, Syggyama, & Eakin (2011)

Attitude

De attitude is de houding die mensen hebben tegenover een bepaald concept, in dit geval sedentair gedrag. Het totaal sedentair gedrag op het werk is lager bij volwassenen met een positieve attitude over minder zitten op het werk dan volwassenen met een negatieve attitude (Bourdeaudhuij et al., 2013).

Attitudes zijn over het algemeen stabiel, ze geven richting aan het gedrag maar staan niet gelijk aan gedrag (Brug et al., 2008). Attitudes zijn niet enkel gebaseerd op logische redeneringen en cognitieve overwegingen maar ook op gewoonten en irrationele overtuigingen. Attitudes komen voornamelijk tot stand op basis van ervaringen. Wanneer een ervaring met het gedrag positief was, dan is de attitude vaak ook positief. De attitude heeft betrekking op de waargenomen consequenties van het gedrag. De attitude bestaat uit twee sub componenten: de beliefs over de consequenties van het gedrag en de affectieve evaluatie van deze consequenties (Ajzen, 1991).

Eigen effectiviteitsverwachting

De eigen effectiviteitsverwachting of self-efficacy is de mate waarin een individu zichzelf in staat schat een bepaald gedrag te vertonen of te veranderen. Wanneer het vertrouwen in eigen kunnen hoger is, is de intentie om het gedrag uit te voeren groter. Bandura (Bandura, 1986) stelt dat de eigen effectiviteit bestaat uit de dimensies:

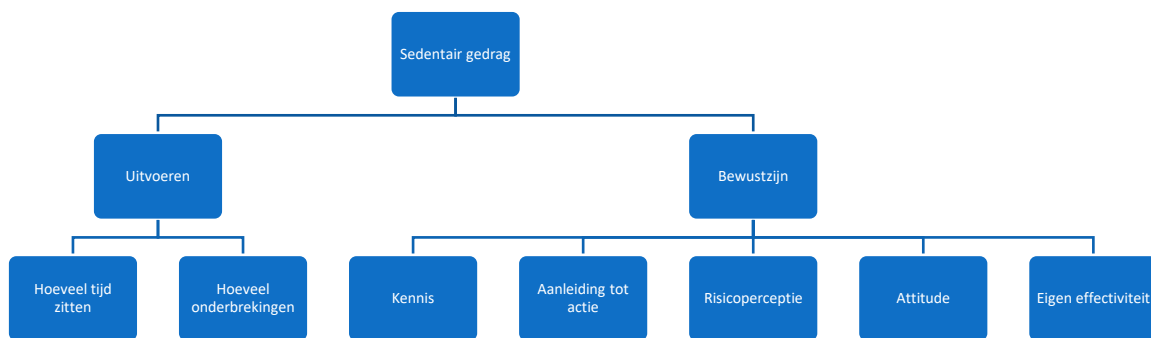
- Belang
De schatting van de moeilijkheid van de vaardigheden die nodig zijn om het gedrag uit te voeren
- Sterkte
De mate waarin men het vertrouwen heeft gedrag zelf te kunnen uitvoeren.

2.3 Samenvatting theoretisch kader

Sedentair gedrag is opgedeeld in het uitvoeren van het gedrag en het bewustzijn van het gedrag. Onder uitvoeren wordt de hoeveelheid tijd en het aantal onderbrekingen van sedentair zitgedrag verstaan. De determinanten kennis, aanleiding tot actie en risicoperceptie vallen onder het domein bewustzijn. Vanuit de literatuur en het ecologische model van Owen is naar voren gekomen dat de attitude en de eigen-effectiviteit belangrijke determinanten zijn voor de bewustwording en gedragsverandering van sedentair gedrag. Deze determinanten zullen daarom ook meegenomen worden in het conceptueel model.

2.3.1 Conceptueel model

Het conceptueel model dat binnen dit onderzoek gehanteerd wordt is gebaseerd op het I-change model en het ecologische model. Het conceptueel model is de basis voor de operationalisering van dit onderzoek. Zie Figuur 4 voor het conceptueel model.



Figuur 4 Conceptueel model

3. Methode

In dit hoofdstuk is beschreven welke onderzoeksmethode gebruikt is om het sedentaire zitgedrag van HZ docenten in kaart te brengen.

3.1 Het meten van sedentair gedrag

Sedentair gedrag kan subjectief en objectief gemeten worden.

Voor het subjectief meten van houdingen en bewegingen is zelfrapportage de meest gebruikte techniek (Bussmann, den Ambtman, Horemans, & Nooijen, 2011). Bij zelfrapportage is het mogelijk om dagboeken of vragenlijsten te gebruiken. Dagboeken worden in grootschalig onderzoek niet vaak ingezet, het bijhouden vergt veel tijd en het bijhouden van een dagboek kan het gedrag beïnvloeden (Healy et al., 2011).

Het gebruiken van vragenlijsten is gemakkelijk in te zetten bij grote onderzoeksgroepen, een nadeel van vragenlijsten is dat er retrospectief gevraagd wordt naar activiteiten, waardoor de nauwkeurigheid minder specifiek is (Hollander, Brabander, & Wendel-Vos, 2018). Gezond gedrag wordt vaak overschat en ongezond gedrag onderschat. Dit komt door de invloed van processen van sociale wenselijkheid (Bourdeaudhuij et al., 2013). Daarom is ervoor gekozen om in dit onderzoek een objectieve manier van data verzameling te gebruiken.

Objectieve meetmethoden meten, binnen de technische mogelijkheden, alle beweging en worden niet beïnvloed door sociale wenselijkheid en het geheugen (Bussmann et al., 2011). Er zijn verschillende objectieve meetmethoden, zoals versnellingsmeters, hartslagmeters of Global Positioning System (GPS). Voor het meten van sedentair gedrag zijn versnellingsmeters het meest gebruikt en gevalideerd (Bussmann et al., 2011). Er zijn drie soorten meters voor het objectief meten van beweeggedrag: stappentellers, versnellingsmeters en houdings- en bewegingsmonitoren. Op basis van de beschikbare literatuur en praktische overweging is ervoor gekozen om de versnellingsmeters de *Polar Loop 2* en de *Polar A360* te gebruiken. Dit zijn 1-unit instrumenten die bestaan uit drie assen (Polar, n.d.-a, n.d.-b). Uit de literatuur is gebleken dat deze instrumenten betrouwbaar zijn voor het meten van sedentair gedrag (Bussmann et al., 2011). Voor uitgebreide toelichting van versnellingsmeters en de technische specificaties van de meters die in dit onderzoek gebruikt worden, zie Bijlage 1.

3.2 Onderzoeksbenadering

Het onderzoek is een beschrijvend onderzoek. Er is sprake van een kleinschalig onderzoek met weinig respondenten waarbij het gaat om het achterhalen van de huidige stand van zaken van het sedentaire zitgedrag bij HZ docenten. Om de deelvragen te beantwoorden, is gebruik gemaakt van een mixed method benadering. Deelvraag één is beantwoord door middel van metingen met versnellingsmeters, wat een kwantitatieve meetmethode is. Bij deelvraag twee gaat het om de mening van HZ docenten. Kleinschalig onderzoek waarbij het gaat om het achterhalen van meningen is het best te onderzoeken met kwalitatief onderzoek (Baarda, 2014). Het type onderzoek is beschrijvend want de huidige stand van zaken van het sedentaire zitgedrag wordt beschreven. In het onderzoek is gebruik gemaakt van semigestructureerde interviews. Er is voor deze methode gekozen omdat alle respondenten dezelfde beginvragen per topic krijgen. Hierna is gelegenheid om door te vragen waardoor het onderwerp duidelijker in kaart gebracht kan worden (Baarda, 2014).

3.3 Onderzoekspopulatie

Er zijn op de HZ ruim 500 medewerkers werkzaam, waarvan 321 werkzaam zijn als docent op de HZ in Vlissingen (P&OO, 2018). Deze docenten zijn werkzaam binnen één van deze domeinen:

- Economie en Management;
- Pedagogiek en Educatie / Zorg en Welzijn;
- Technologie en Innovatie.

Binnen dit onderzoek is gebruik gemaakt van een selectieve doelgerichte steekproef. Inclusiecriteria binnen dit onderzoek zijn dat de respondenten werkzaam moeten zijn als docent op de HZ in Vlissingen en een contract hebben van 1 FTE. Door deze criteria aan te houden zijn de variabelen van de onderzoekseenheden gelijk. Dit is belangrijk bij het verwerken van de data uit de *Polar* versnellingsmeters. Verder zijn de onderzoekseenheden samengesteld op grond van geslacht en leeftijd.

Binnen elk domein zijn vier docenten gevraagd te participeren aan het onderzoek. In ieder domein is een mannelijke docent van boven de 50 jaar, een mannelijke docent van onder de 50 jaar, een vrouwelijke docente van boven de 50 jaar en een vrouwelijke docente van onder de 50 jaar gevraagd. De onderzoekspopulatie zijn alle HZ docenten, de onderzoekseenheden bestaat uit twaalf docenten, zie Tabel 1.

Economie en Management	Pedagogiek en Educatie / Zorg en Welzijn	Technologie en Innovatie
Man >50 jaar	Man >50 jaar	Man >50 jaar
Vrouw >50 jaar	Vrouw >50 jaar	Vrouw >50 jaar
Man <50 jaar	Man <50 jaar	Man <50 jaar
Vrouw <50 jaar	Vrouw <50 jaar	Vrouw <50 jaar

Tabel 1 Onderzoekseenheden

Er is voor deze onderzoekseenheden gekozen omdat zo elke leeftijdsgroep wordt meegenomen. Er wordt verwacht wordt dat dit een indicatie kan geven van het sedentaire zitgedrag van de gehele populatie. Deze respondenten zijn geïnterviewd en gemeten met de *Polars*. Er is verondersteld dat twaalf respondenten bij de interviews zal zorgen voor saturatie (Baarda, 2014). Het selecteren van respondenten is gebeurd in samenwerking met P&OO. Deze respondenten zijn door de onderzoeker persoonlijk benaderd. Er is gekozen om voor een face-to-face benadering te gaan zodat respondenten uitgebreide toelichting konden krijgen over het onderzoek.

3.4 Data verzameling

De data verzameling heeft plaatsgevonden in februari en maart 2019. Voorafgaande aan de data verzameling is een controle interview gehouden om te controleren of de vragen goed begrepen werden. In week acht zijn de geselecteerde onderzoekseenheden benaderd met de vraag om te participeren aan het onderzoek. De interviews zijn afgenomen op diverse locaties op de HZ, afhankelijk van de respondenten. Interviews zijn afgenomen in week negen en week elf. Voorafgaand aan elk interview werd een informed consent getekend. Voordat de voice recorder aangezet werd, werden persoonsgegevens genoteerd. De volgende gegevens werden gevraagd: geboortedatum, geslacht, lengte, gewicht en of de respondent links of rechtshandig zijn. Deze gegevens waren nodig voor het instellen van de *Polars*. Hierna werd het interview gestart en aan het eind van ieder interview werd een membercheck gedaan om eventuele interpretatie te verminderen en de respondent de mogelijkheid geven om aanvullingen te geven. Het was van belang om eerst de semigestructureerde interviews te houden, waarin onder andere gevraagd werd naar het bewustzijn van het eigen sedentaire zitgedrag. Dit om de antwoorden tijdens de interviews niet te laten beïnvloeden door objectieve metingen.

Wanneer alle respondenten geïnterviewd waren, was er een presentatie ingepland waarin het gebruik van de *Polar Loop 2* en *Polar A360* toegelicht werd. Deze presentatie was bedoeld om het gebruik van de meters toe te lichten en respondenten vragen te laten stellen. In week dertien is de data verzameld met de *Polars*. Respondenten zijn gevraagd om de meter voor vijf werkdagen te dragen. Respondenten zijn naast het dragen van de meter gevraagd om in een logboek te noteren welk uur ze aankwamen op het werk en welk uur ze het werk hebben verlaten. Er is in de data analyse enkel gekeken naar de gemeten data binnen de tijd dat de docenten op de HZ aanwezig zijn geweest.

3.5 Data analyse

Het verwerken van de objectieve data uit de *Polars* bestond uit het synchroniseren via een usb kabel met een computer. De data uit de meter is geüpload naar de software op de computer. De meter beschikt over een software waarin een algoritme zit verwerkt. Dit algoritme kan data omrekenen naar relevante uitkomstmaten zoals het totaal aantal uren en minuten wat zittend is doorgebracht. In Bijlage 2 wordt de gemeten *Polar* data weergegeven. Vanuit deze gegevens kon objectief gezien worden wat de totale zittijd per respondent was en hoeveel onderbrekingen er gemaakt zijn. Deze data is gebruikt om deelvraag één te beantwoorden.

De interviews zijn opgenomen met een voice recorder. Na het interview is het audiofragment van de voice recorder getranscribeerd. Er werd letterlijk uitgetypt wat verteld werd op de voice recorder. Dit heeft geresulteerd in transcripten. Na het transcriberen is open gecodeerd, hierbij werd het transcript doorgelezen en fragmenten die relevant zijn voor beantwoording op de hoofd- en deelvraag van dit onderzoek gecodeerd. Zie Bijlage 3 voor de gecodeerde transcripten. Hierbij werd in een korte samengevatte zin beschreven wat de essentie van het fragment is. Na het open coderen is axiaal gecodeerd. De fragmenten die betekenisvol naar voren kwamen bij het open coderen zijn gegroepeerd en geordend. Op deze manier konden overeenkomst in fragmenten gevonden worden en zijn er bepaalde thema's ontstaan. Om dit proces overzichtelijk te houden zijn alle codes gedigitaliseerd in een codeboek, zie Bijlage 4. Deze data wordt gebruikt om deelvraag twee te beantwoorden.

3.6 Operationalisering

De operationalisering van dit onderzoek is gefocust op het concept: bewustzijn van sedentair gedrag. Voor het interview is gebruik gemaakt van deze operationalisering. Deze operationalisering is verder uitgewerkt in een interviewschema dat tijdens het interview gebruikt wordt, zie Bijlage 5. Ook is gebruik gemaakt van de WSQ. Deze vragenlijst is betrouwbaar en valide bevonden om sedentair gedrag op het werk te meten (J. Y. Chau, Van Der Ploeg, Dunn, Kurko, & Bauman, 2012; Lubans et al., 2011; Lynch et al., 2014). Aan de hand van deze vragenlijst zijn er verdiepende vragen gesteld. Zie Bijlage 6 voor de vragenlijst.

Concept	Dimensie	Sub dimensie	Vragen	Bronnen
Bewustzijn van sedentair gedrag	Kennis	Kennis over gezondheidsrisico's	Welke risico's van sedentair gedrag zijn bij u bekend?	(Breslow et al., 2001; Carek et al., 2011; Garber et al., 2011; Knowler et al., 2002; Lynch, 2010; Wing & Hill, 2001)
		Kennis over normen sedentair gedrag	Hoeveel tijd brengt u zittend door op een gemiddelde werkdag, gekeken naar de afgelopen 5 werkdagen? Hoe vaak onderbreekt u het zitten op het werk?	(J. Chau, van der Ploeg, Dunn, Kurko, & Bauman, 2011) (Petty et al., 2002)
			Bent u bekend met de norm van sedentair gedrag? Indien ja → voldoet u aan deze norm? Indien nee → uitleggen wat de norm is	(J. Y. Chau et al., 2013; Kenniscentrum Sport, 2016)
	Aanleiding tot actie	Externe cues	Wat voor rol speelt uw werkomgeving als het gaat om sedentair gedrag te verminderen?	(Janz & Becker, 1984)
			Welke belemmeringen ervaart u op de HZ om sedentair gedrag te verminderen?	(Janz & Becker, 1984)
			Op welke manier kan de omgeving van de HZ ervoor zorgen dat u tijdens het werk minder sedentair gedrag vertoont?	(Janz & Becker, 1984)
			Zijn er collega's die bezig zijn met sedentair gedrag te verminderen? Indien ja → hoe doen ze dit? Indien nee → hoe komt dit volgens u?	(Janz & Becker, 1984) (J. Chau et al., 2011)
		Interne cues	Welke acties onderneemt u zelf momenteel om sedentair gedrag op het werk te verminderen?	(Janz & Becker, 1984)

			Welke opties ziet u persoonlijk om ervoor te zorgen dat u op het werk minder sedentair gedrag vertoont?	(Janz & Becker, 1984)
	Risicoperceptie	Waarschijnlijkheid	Hoe groot schat u de waarschijnlijkheid in dat u gezondheidsproblemen oploopt door sedentair gedrag?	(Brug et al., 2008)
		Ernst	Hoe groot schat u de ernst in van de gezondheidsrisico's gerelateerd aan langdurig zitten?	(Brug et al., 2008)
	Attitude	Beliefs over de consequenties van het gedrag	Hoe belangrijk vindt u het om langdurig zitten te onderbreken?	(Ajzen, 1991)
		Affectieve evaluatie van de consequenties	Staan tijdens mijn werk zie ik als:	(Ajzen, 1991) (J. Chau et al., 2011)
	Eigen effectiviteit	Schatting van de moeilijkheid	Ik denk dat het moeilijk is om er een gewoonte van te maken mijn werk staand uit te voeren.	(Bandura, 1986) (J. Chau et al., 2011)
		Mate van vertrouwen in zichzelf	Ik ben er zeker van dat ik kan staan tijdens mijn werk, ook al:	(Bandura, 1986) (J. Chau et al., 2011)
			Hoeveel vertrouwen heeft u in zichzelf om per dag meerdere keren het sedentaire gedrag te onderbreken, door bijvoorbeeld door de gang te lopen, wandeling te maken, tijdens vergaderingen?	(Bandura, 1986)

3.7 Betrouwbaarheid en validiteit

Het begrip validiteit is te verdelen in ecologische en instrumentele validiteit (Baarda, 2014). De ecologische validiteit geeft aan wat de geldigheid van de resultaten is in de dagelijkse praktijk. De instrumentele validiteit geeft aan in welke mate er daadwerkelijk gemeten is wat beoogd was te meten. Het onderzoek gaat over zitgedrag op de werkplek. Daarom zijn de interviews gehouden op de werkplek, waardoor de ecologische validiteit vergroot is.

De instrumentele validiteit wordt vergroot doordat bij het opstellen van de topiclijst gebruik is gemaakt van relevante literatuur. Deze topiclijst heeft ervoor gezorgd dat de indicatoren die bevestigd worden, aan bod zijn gekomen in het interview. Ook is voorafgaande aan de data verzameling een controle interview gehouden om te controleren of de vragen goed begrepen werden. Dit vergroot de validiteit van het onderzoek.

De data van de *Polars* kan beïnvloed zijn doordat respondenten ander zitgedrag vertonen omdat ze weten dat dit gemeten wordt. Echter heeft de onderzoeker hier geen invloed op.

De betrouwbaarheid geeft aan in welke mate een meting onafhankelijk is van toeval (Baarda, 2014). Het gebruiken van een versnellingsmeter is vanuit de literatuur betrouwbaar bevonden (Bussmann et al., 2011). Dit zorgt voor een betere betrouwbaarheid van de data in het onderzoek. Om de betrouwbaarheid van de interviews te vergroten is een topiclijst opgesteld met vaste beginvragen.

3.8 Ethische verantwoording

Het onderzoek is uitgevoerd binnen de HZ, wat een vertrouwde omgeving is voor de respondenten. De data die verkregen is uit het onderzoek is anoniem verwerkt. Data uit de versnellingsmeters is opgeslagen in een gepersonaliseerd account, maar het verwerken van deze gegevens is anoniem gedaan.

De respondenten hebben voorafgaande aan het onderzoek een informed consent getekend met daarin informatie over het onderzoek. Dit bestaat uit een informatiebrief en een toestemmingsformulier, zie Bijlage 7. In de informatiebrief is het doel van het onderzoek aangegeven en wat de respondenten kunnen verwachten. In het toestemmingsformulier is weergegeven dat de respondent akkoord gaat met de voorwaarden die in de informatiebrief beschreven zijn. Deze zijn zowel schriftelijk als mondeling besproken. Iedere respondent mocht, op welk moment dan ook, zich terugtrekken uit het onderzoek zonder daar een reden voor op te geven. De gegevens zouden dan vernietigd worden en de respondent zou dan niet meer mee doen aan het onderzoek. Met persoonlijke gegevens is vertrouwelijk omgegaan en deze gegevens zijn niet meegenomen in het onderzoek om de anonimiteit te waarborgen.

4. Resultaten

In dit hoofdstuk worden resultaten en uitkomsten van het onderzoek besproken. Allereerst wordt een overzicht gegeven van de respondenten. Vervolgens worden resultaten weergegeven van het onderzoek met de *Polar* versnellingsmeters. Aansluitend worden de resultaten van de interviews weergegeven. De resultaten worden per thema weergegeven.

4.1 Algemene resultaten

Er zijn in het onderzoek twaalf respondenten geïnterviewd en gemeten met de *Polar A360* of de *Polar Loop 2*. Tabel 2 geeft het overzicht van de respondenten weer.

Respondent	Geslacht	Domein	Leeftijd
1	Man	Economie en Management	< 50 jaar
2	Vrouw	Economie en Management	< 50 jaar
3	Man	Economie en Management	> 50 jaar
4	Vrouw	Economie en Management	> 50 jaar
5	Man	Pedagogiek en Educatie / Zorg en Welzijn	< 50 jaar
6	Vrouw	Pedagogiek en Educatie / Zorg en Welzijn	< 50 jaar
7	Man	Pedagogiek en Educatie / Zorg en Welzijn	> 50 jaar
8	Vrouw	Pedagogiek en Educatie / Zorg en Welzijn	> 50 jaar
9	Man	Technologie en Innovatie	< 50 jaar
10	Vrouw	Technologie en Innovatie	< 50 jaar
11	Man	Technologie en Innovatie	> 50 jaar
12	Vrouw	Technologie en Innovatie	> 50 jaar

Tabel 2 Overzicht respondenten

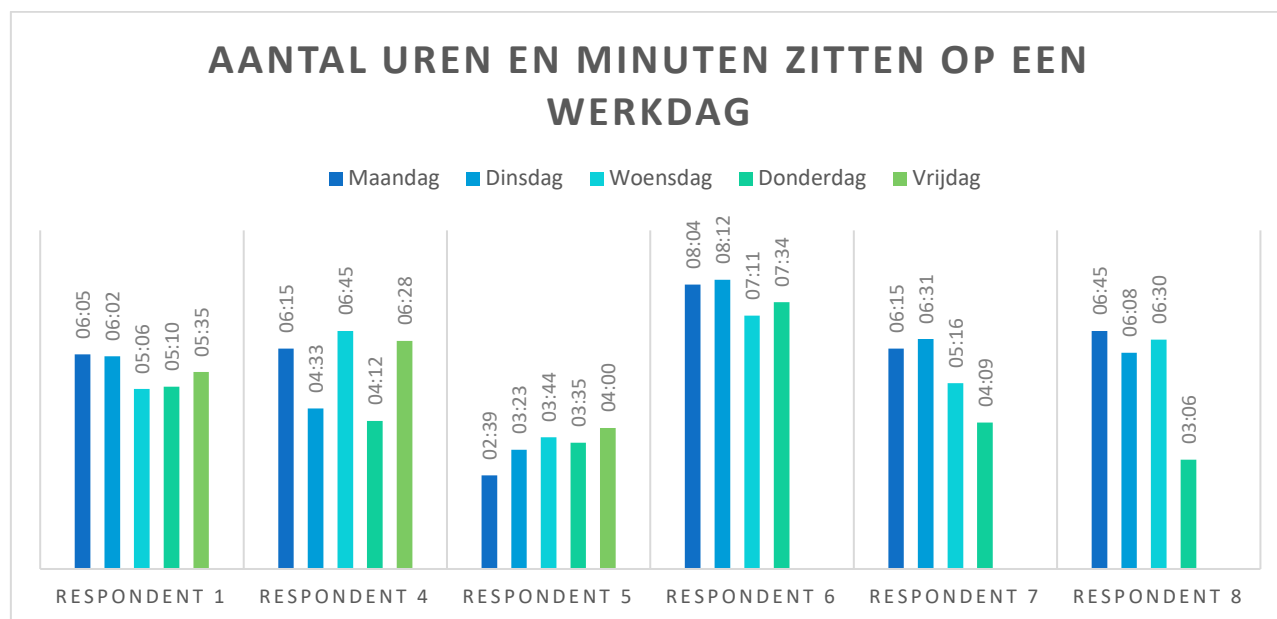
4.2 Resultaten Polar

De twaalf respondenten hebben in week 13 de *Polar* versnellingsmeters gedragen. Data van de gemeten zittijd van respondent 2, respondent 3, respondent 9, respondent 10, respondent 11 en respondent 12 is niet bruikbaar gebleken voor het onderzoek. Er is bij deze respondenten data verzameld naast dat ze aanwezig waren op de HZ. Het meenemen van deze data zou invloed hebben op de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek. Bij respondent 9 is wegens disfunctioneren van het meetinstrument geen data verzameld. Bij de overige respondenten is er data gemeten terwijl medewerkers niet aanwezig waren op de HZ. Hierdoor is de data niet valide voor het onderzoek. Er is daarom gekozen om enkel de data van de zittijd van respondent 1, respondent 4, respondent 5, respondent 6, respondent 7 en respondent 8 te gebruiken. Kortom, enkel de helft van de gemeten data wordt gebruikt om de hoeveelheid zitten in kaart te brengen. Het in kaart brengen van de inactiviteitsstempels is wel betrouwbaar gebleken voor het onderzoek. De gemeten inactiviteitsstempels zijn binnen de tijdperiode gemeten waarin respondenten aanwezig waren op de HZ. Deze data zal daarom wel gebruikt worden in het onderzoek. Ondanks dat alle respondenten een contract hebben op de HZ van 1 FTE, is er een verschil in werkdagen. In Tabel 3 wordt een overzicht van de *Polar* respondenten weergegeven.

Respondent	Geslacht	Leeftijd	Domein	Meetdagen
1	Man	< 50 jaar	Economie en Management	25 maart, 26 maart, 27 maart, 28 maart, 29 maart
4	Vrouw	> 50 jaar	Economie en Management	25 maart, 26 maart, 27 maart, 28 maart, 29 maart
5	Man	< 50 jaar	Pedagogiek en Educatie / Zorg en Welzijn	25 maart, 26 maart, 27 maart, 28 maart, 29 maart
6	Vrouw	< 50 jaar	Pedagogiek en Educatie / Zorg en Welzijn	25 maart, 26 maart, 27 maart, 28 maart
7	Man	> 50 jaar	Pedagogiek en Educatie / Zorg en Welzijn	25 maart, 26 maart, 27 maart, 28 maart
8	Vrouw	> 50 jaar	Pedagogiek en Educatie / Zorg en Welzijn	25 maart, 26 maart, 27 maart, 28 maart

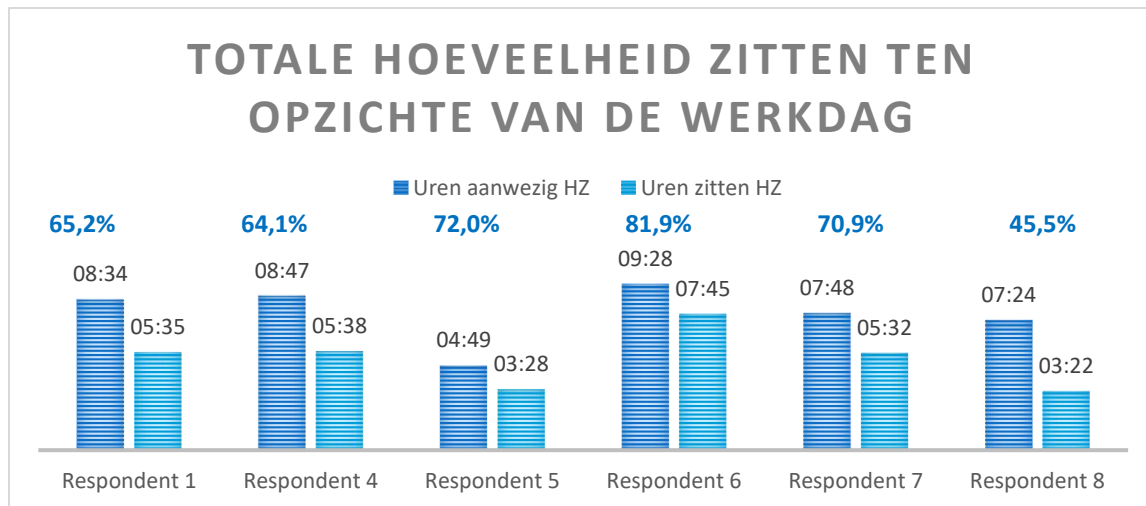
Tabel 3 Overzicht respondenten Polar

In Figuur 5 wordt per respondent uiteengezet welke tijdsperiode zittend doorgebracht wordt op een werkdag. Deze gegevens zijn gemeten met de Polar A360 versnellingsmeter.



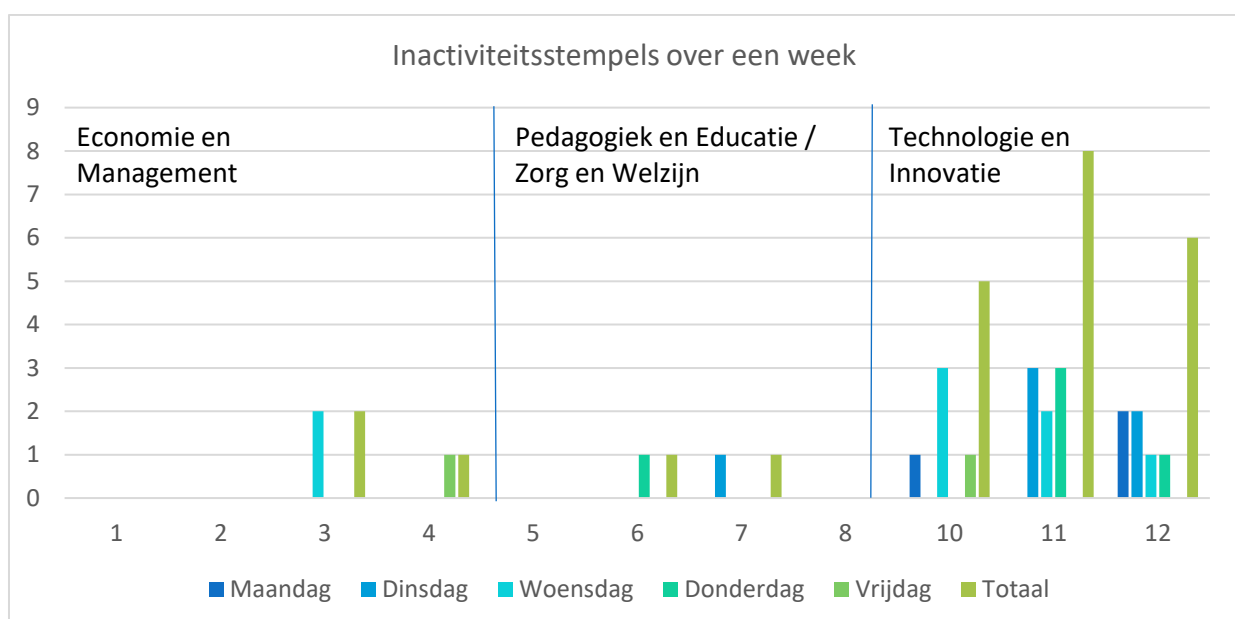
Figuur 5 Aantal uren en minuten zitten op een werkdag per respondent

Er is te zien dat niet elke respondent vijf werkdagen aanwezig is geweest. Ook het aantal zituren verschilt per dag en per respondent. Ondanks dat alle respondenten een contract van 1 FTE hebben waren ze niet elke dag hetzelfde aantal uren aanwezig op de HZ. Respondenten hebben dit aangegeven in een logboek, zie Bijlage 8. Om te zien welke periode van het werk zittend doorgebracht wordt door de respondenten, wordt in Figuur 6 uiteengezet hoeveel uur ze per week gemiddeld zitten doorbrengen op een werkdag ten opzichte van het aantal uur dat ze aanwezig zijn op de HZ. Deze gegevens worden ook in percentages uitgedrukt.



Figuur 6 Aantal uren en minuten zitten ten opzichte van een werkdag, ook in percentages

Bij alle respondenten is te zien dat minimaal 45%, dus bijna de helft van de dag, zittend wordt doorgebracht op de HZ. Verder heeft de *Polar A360* gemeten wanneer respondenten een periode van 55 minuten aaneengesloten hebben gezeten. Dit wordt aangetoond door middel van een inactiviteitsstempel. Figuur 7 geeft aan welke respondenten activiteitsstempels hebben gekregen en hoeveel. De respondenten zijn ingedeeld per domein.



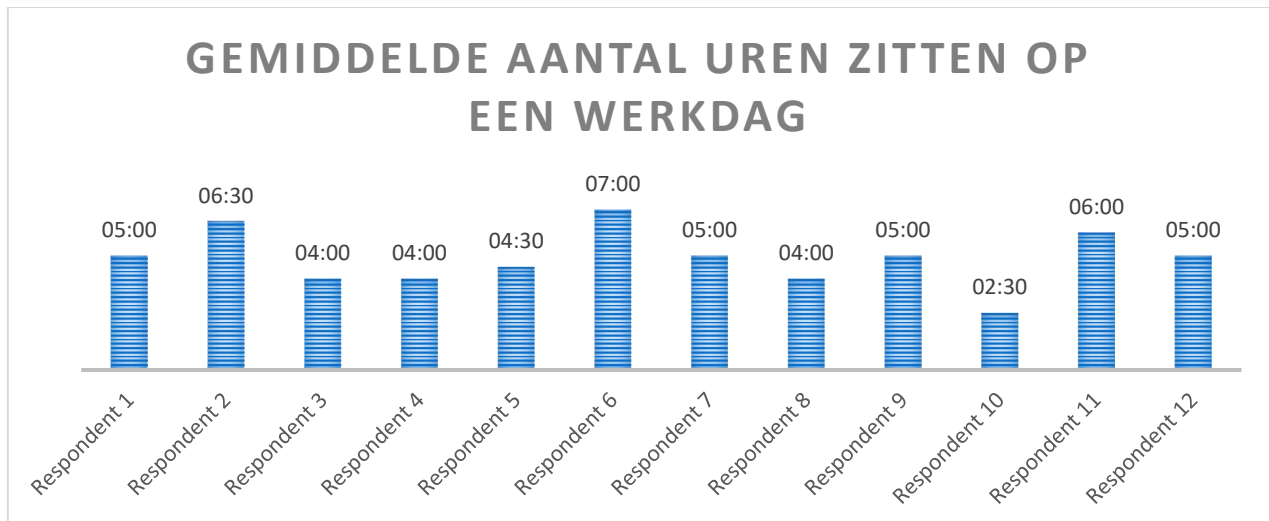
Figuur 7 Aantal inactiviteitsstempels over een week per respondent per domein

4.3 Resultaten interviews

Bij het verwerken van de data uit de interviews is gebruik gemaakt van een deductieve benadering. Met deze benadering wordt theorie uit de operationalisering gebruikt om te kijken welke data overeenkomt. De operationalisering van dit onderzoek is gebruikt om de data uit de interviews deductief te verwerken. Echter is gebleken dat het gebruiken van enkel de deductieve benadering ervoor kan zorgen dat bepaalde data uitgesloten wordt die wel belangrijk kan zijn voor het onderzoek (Saunders, Lewis, Thornhill, Booi, & Verckens, 2011). Daarom is ook gebruik gemaakt van de inductieve benadering. Bij de interviews is de data van alle respondenten betrouwbaar bevonden. Er zal eerst een overzicht gegeven worden van de dataverwerking met de deductieve benadering, de resultaten worden per topic weergegeven.

4.3.1 Zitten

Aan de twaalf respondenten is gevraagd hoeveel ze veronderstellen te zitten op een werkdag van acht uur. Ook is gevraagd na welke tijdsperiode de respondenten het zitten gemiddeld denken te onderbreken. In Figuur 8 wordt uiteengezet hoeveel uur respondenten denken te zitten op een werkdag.



Figuur 8 Gemiddelde aantal uren zitten op een werkdag volgens respondenten

4.3.2 Kennis

Van de twaalf respondenten geven tien respondenten aan bekend te zijn met de gezondheidsrisico's die sedentair gedrag met zich meebrengt. Respondenten noemen hierbij verschillende gezondheidsproblemen die ze verwachten die sedentair gedrag met zich meebrengt zoals hart- en vaatziekten.

"Nou ik kan wel dingen bedenken die ook door ander gedrag worden bevorderd. Maar wat ik me erbij voorstel is dichtslibben van de aderen, het minder stevig zijn van spieren en botten, het lijkt me voor het hart niet zo best" – Respondent 4

Kennis over normen sedentair gedrag

Vier van de twaalf respondenten geven aan bekend te zijn met de norm van sedentair gedrag. De overige acht respondenten zijn niet bekend met de norm of hebben er wel eens van gehoord maar kunnen niet aangeven wat de norm inhoudt. Van deze twaalf respondenten denkt de helft te voldoen aan de norm en de andere helft veronderstelt dat ze niet voldoen aan de norm van elk halfuur het zitten onderbreken.

4.3.3 Risicoperceptie

Om de risicoperceptie in kaart te brengen is gevraagd om op een schaal van 1-10 aan te geven hoe groot de respondenten de waarschijnlijkheid en ernst inschatten van gezondheid aandoeningen gerelateerd aan sedentair gedrag.

Waarschijnlijkheid

Respondenten geven verschillend antwoord op de vraag hoe groot ze de waarschijnlijkheid inschatten dat ze gezondheidsproblemen ontwikkelen gerelateerd aan sedentair gedrag. De helft schat de waarschijnlijkheid hoog in. Respondenten die de waarschijnlijkheid hoog inschatten geven aan dat ze dit doen op basis van eigen ervaring. De helft van de respondenten geeft aan dat ze de waarschijnlijkheid van het ontwikkelen van gezondheidsproblemen gemiddeld of laag inschatten. Respondenten geven aan dat ze zelf acties ondernemen en veronderstellen hiermee de waarschijnlijkheid op gezondheidsproblemen te verminderen.

Ernst

Het merendeel van de respondenten geeft aan de ernst hoog in te schatten (negen van de twaalf). Ze geven aan dat ze het erg zouden vinden om gezondheidsklachten te krijgen door het eigen zitgedrag omdat het iets is wat ze zelf hadden kunnen voorkomen. Verder geven respondenten aan dat ze verwachten dat de klachten ernstig zouden zijn omdat het iets chronisch is wat niet gemakkelijk terug te draaien is.

Respondent 7 geeft onder andere aan de ernst laag in te schatten op basis van de eigen ervaren gezondheidsproblemen. Bovenstaande resultaten laten zien waarom respondenten de ernst hoog of laag inschatten. Verder is in de interviews naar voren gekomen dat het lastig is een oorzakelijk verband te vinden tussen gezondheidsproblemen en sedentair gedrag. Dit maakt dat respondenten het lastig vinden gezondheidsproblemen te wijten aan sedentair gedrag.

4.3.4 Attitude

Er zijn tien respondenten die wat gezegd hebben over de mate waarin ze het belangrijk vinden om langdurig zitten te onderbreken. Van deze tien reacties geven negen respondenten aan het belangrijk te vinden.

Respondenten geven aan het belangrijk te vinden om even te bewegen voor zowel lichamelijk en geestelijk een pauze te hebben van het zitten. Ook geeft een enkele respondent aan het belangrijk te vinden zitten te onderbreken om gezondheidsklachten te voorkomen.

Verder is aan de respondenten gevraagd wat ze vinden van staand werken. Van de negen reacties geven acht respondenten aan dat ze het gezond vinden om staand te werken maar zien het niet zitten om de hele werkdag staand hun werk uit te voeren. De respondenten geven aan open te staan voor een afwisseling tussen zittend en staand werken.

De respondenten verwachten dat het over het algemeen haalbaar is om het werk op de HZ staand uit te voeren, mits er voorzieningen zijn. De interviews laten zien dat acht respondenten het zien als haalbaar, en vier als soms haalbaar of niet haalbaar. Vanuit de interviews komt naar voren dat de fysieke inrichting van de HZ momenteel niet geschikt is om staand het werk uit te voeren. Respondenten geven aan het haalbaar vinden om staand te werken omdat lesgeven een werkzaamheid is die staand uitgevoerd wordt. Een belemmering die respondenten zien om staand te werken is een drukke agenda en dat staan tijdens vergaderingen ervaren wordt als raar.

“Soms wel/soms niet. Eén door de fysieke inrichting van het gebouw, je wordt niet altijd uitgedaagd om te gaan staan. Dat heeft te maken met werkplekken, meubilair. En twee, ook door je agenda.” – Respondent 7

Uit de interviews komt naar voren dat de respondenten open staan om het werk staand uit te voeren, maar dat ze ook de mogelijkheid willen hebben om te kunnen zitten. Respondenten verwachten dat het niet storend is voor collega's om werkzaamheden zoals lessen voorbereiden en e-mails beantwoorden staand uit te voeren. Van de twaalf respondenten geeft de helft aan te verwachten dat staand werken collega's niet zou storen. De andere helft schat in dat het in sommige situaties storend kan zijn.

Respondenten geven aan het efficiënt te vinden om een praatje met een collega staand uit te voeren. Van de twaalf respondenten vindt de helft het efficiënt om staand te werk. Ook staand vergaderen wordt gezien als efficiënt mits iedereen hieraan mee doet. Er wordt verwacht dat het storend is als enkele staand zouden vergaderen en anderen niet. Vijf van de twaalf respondenten geven aan niet zo goed te weten of het efficiënter zou zijn dan zittend werken. Respondenten verwachten dat collega's het niet raar zouden vinden wanneer er staand gewerkt zou worden of dat het ze niet uitmaakt wat collega's ervan vinden. Acht van de twaalf respondenten verwachten dat het niet raar zou zijn voor collega's. De overige vier respondenten geven aan dat het in bepaalde settings raar zou kunnen zijn zoals bijvoorbeeld het onaangekondigd opstaan tijdens een vergadering.

4.3.5 Aanleiding tot actie

Meubilair

Uit de interviews met de respondenten komt naar voren dat de werkomgeving van invloed is op het sedentaire gedrag. Respondenten geven aan dat het meubilair in de HZ niet uitnodigt om actief te zijn. Het meubilair is vooral ingericht op zitten en weinig bewegen. Respondenten geven aan dat ze vanuit het meubilair geen aanleiding tot actie zien om sedentair gedrag te veranderen.

Eigen verantwoordelijkheid

Verder geven respondenten aan dat de werkomgeving actiever ingericht zou kunnen worden, maar dat het wel de eigen verantwoordelijkheid is van de medewerkers op welke manier ze werken binnen de HZ. Respondenten geven aan dat er vanuit de HZ een bepaald aanbod moet zijn, maar dat het daarna de verantwoordelijkheid van de medewerkers zelf is.

“Eigenlijk is het eigen verantwoordelijkheid. Er moet wel een bepaald aanbod zijn. Maar ik vind wel, als het aanbod er eenmaal is daarna is het ook voor de medewerkers.” – Respondent 5

Bekendheid

Respondenten geven aan dat zij zelf en collega's niet bezig zijn met het verminderen van sedentair gedrag. Dit komt volgens respondenten omdat het niet in het vakgebied van de medewerkers ligt en omdat ze er zich niet van bewust zijn. Wanneer er meer bekendheid zou zijn over sedentair gedrag verwachten respondenten wel dat er meer mee gedaan zou worden.

Eigen acties

Respondenten geven aan dat ze zelf enkele acties ondernemen om sedentair gedrag te verminderen. Zo proberen ze de trap te pakken, zelf regelmatig om drinken te lopen en naar collega's lopen voor overleg in plaats van een e-mail sturen. Een aantal respondenten geeft ook aan niet bewust bezig te zijn met het verminderen van sedentair gedrag maar dat ze slecht stil kunnen zitten.

“Dat doe ik vanzelf, het is niet omdat ik het belangrijk vind dat is meer hoe ik zelf in elkaar zit. Dan wil je gewoon na een halfuurtje even bewegen.” – Respondent 11

Opties om sedentair gedrag te verminderen

Fysieke werkomgeving

Respondenten geven verschillende opties om sedentair gedrag op de HZ te verminderen. De eerste optie die ze noemen is de fysieke werkomgeving anders inrichten. Respondenten geven nu aan dat de inrichting van de HZ niet uitnodigt tot beweging. Vooral het inrichten van openbare ruimtes wordt vanuit de respondenten als optie geopperd. Respondenten geven aan een vergaderruimte of werkruimte met statafels te willen, zodat wanneer er behoefte is om staand te werken deze mogelijkheid er is.

Cultuur/mindset

Een andere optie die respondenten aangeven is dat de cultuur en mindset van staand werken moet veranderen. Momenteel wordt er raar gekeken wanneer medewerkers staan tijdens een vergadering. Respondenten geven aan dat er collectief meer naar een mindset gegaan moet worden waarbij staand werken de norm wordt.

Faciliterende rol HZ

Respondenten geven verder aan dat er een faciliterende rol voor de HZ is weggelegd. Hierbij gaat het om het faciliteren van vergaderruimtes en werkruimtes waarin staand gewerkt kan worden. Wanneer er aanbod is geven respondenten aan dat het dan eigen verantwoordelijkheid is van de medewerkers.

4.3.6 Eigen effectiviteit

Moeilijkheid

Van de tien gegeven reacties, geven zeven respondenten aan het moeilijk te vinden om er een gewoonte van te maken om het werk staand uit te voeren. Er wordt verwacht dat het moeilijk is omdat het zitten een gewoonte is en dat deze gewoonte doorbroken moet worden. Verder wordt verwacht dat het moeilijk is omdat het niet de norm is om staand te werken binnen de HZ. Dit heeft weer betrekking op het veranderen van de cultuur van staand werken.

Respondenten geven aan dat ze vertrouwen hebben om staand hun werk uit te voeren ook al zouden ze zich slecht, moe of gespannen voelen. Van de elf respondenten die geantwoord hebben, geven zeven respondenten aan staand te kunnen werken ook al zouden ze zich niet goed voelen.

Op de vraag of respondenten hun werk staand uit kunnen voeren wanneer ze niet gesteund zouden worden door leidinggevende kwam de respons dat ze juist wel gesteund worden vanuit de leidinggevende.

Respondenten geven aan dat collega's geen invloed hebben op het sedentaire zitgedrag.

Vertrouwen

Van de twaalf respondenten geven elf respondenten aan vertrouwen in zichzelf te hebben om zitten regelmatig te onderbreken. Respondenten geven aan dat ze vertrouwen hebben om dit meerdere keren te gaan doen maar wel verwachten dat het moeilijk is door de werkdruk. Er is ook een respondent die aangeeft geen vertrouwen te hebben omdat er geen sprake is van gezondheidsklachten. Pas wanneer er een gezondheidsprobleem zou zijn dan zou er wat aan het zitgedrag veranderd worden.

4.3.7 Overige resultaten

Door de inductieve benadering zijn nog een aantal onderwerpen naar voren gekomen die van tevoren niet verwacht waren en een aanvulling geven op het kennisgebied.

Groepsgedrag

Respondenten geven aan dat bij het aanpassen van sedentair gedrag gebruik gemaakt kan worden van groepsgedrag. Ook het zittend blijven werken is een onderdeel van groepsgedrag. Respondenten geven aan dat het lastig is om dit gedrag te veranderen, maar door de omgeving aan te passen het groepsgedrag kan veranderen.

Druk

Respondenten geven aan dat werkdruk invloed heeft op het eigen sedentaire zitgedrag. Doordat er veel werkzaamheden uitgevoerd moeten worden betekent dit voor veel respondenten dat ze moeten blijven zitten om het af te maken. Verder is vanuit de omgeving weinig verleiding om het zitten te onderbreken waardoor het zitgedrag in stand blijft.

“De verleiding om dat te doen is klein omdat je door je werk wordt opgeslokt dus zolang die cultuur niet veranderd, zolang de fysieke werkomstandigheden niet veranderen zal ik veel blijven zitten.” – Respondent 7

5. Discussie

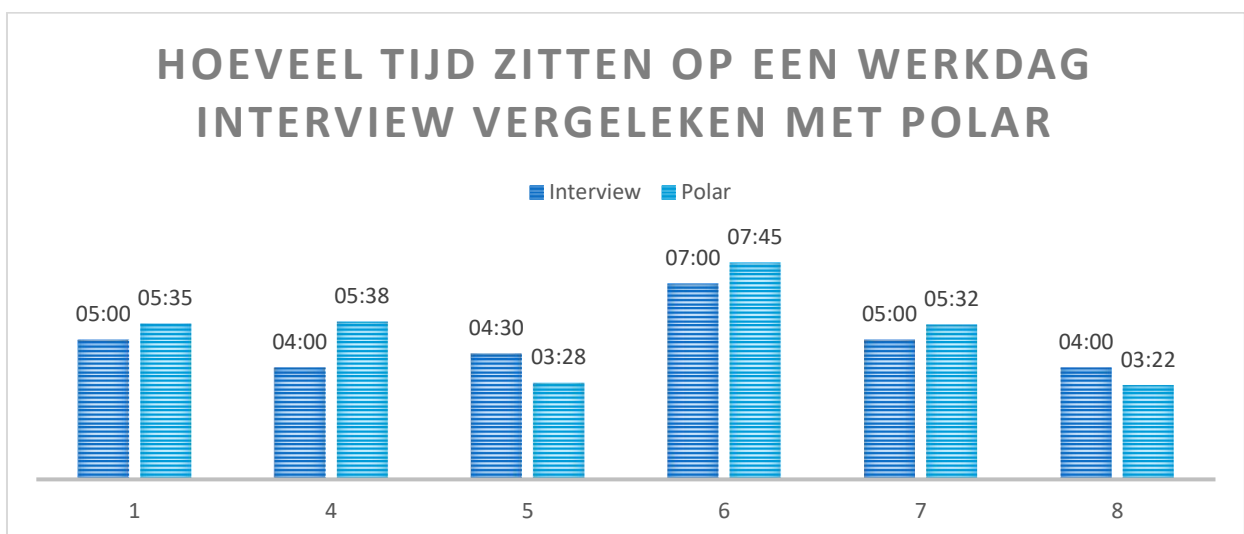
In dit hoofdstuk is een interpretatie van de resultaten te vinden. Allereerst worden de resultaten geconfronteerd met de theorie, hierbij komen opvallende zaken naar voren. Vervolgens wordt een reflectie op het onderzoeksproces gegeven.

5.1 Resultaten confrontatie met theorie

Eerst worden de resultaten van de *Polar* meters geconfronteerd met de theorie en daarna de resultaten van de interviews.

5.1.1 Polar

Uit de data van de *Polar* blijkt hoeveel uren en minuten de respondenten zittend doorbrengen op een werkdag op de HZ. In de interviews is gevraagd om in te schatten hoeveel uur de respondenten denken te zitten op een dag. Figuur 9 geeft aan wat de verschillen hiertussen zijn.



Figuur 9 Verschil tussen de hoeveelheid zitten op een werkdag interview in vergelijking met de Polar

Een opvallende bevinding is dat merendeel van de respondenten inschat minder te zitten dan dat ze werkelijk doen. Aan het resultaat ligt mogelijk ten grondslag dat individuen eigen ongezond gedrag onderschatten. Onderzoek van Bourdeaudhuij et al (2013) suggereert dat ongezond gedrag onderschat wordt onder invloed van sociale wenselijkheid. Dit zou een mogelijke verklaring kunnen zijn.

Het advies van Chau et al (2013) geeft aan dat er niet meer dan 7 uur gezeten mag worden op een periode van 16 uur en 54 minuten, dit komt neer op 41,4% van de dag. De resultaten laten zien dat alle respondenten minimaal 50% van de werkdag zittend doorbrengen. Op basis hiervan kan gesteld worden dat geen enkele respondent voldoet aan de norm van sedentair gedrag.

Het is opvallend dat respondenten in het domein Technologie & Innovatie het grootste aantal inactiviteitsstempels heeft vergeleken met respondenten uit de andere twee domeinen. Het is opvallend omdat alle respondenten docent zijn op de HZ met een contract van 1 FTE. Er zou dus geen verschil moeten zijn in de werkzaamheden. Echter is dit wel het geval. Uit de resultaten blijkt dat respondenten uit dit domein niet bekend zijn met de norm van sedentair gedrag. Daarnaast schatten drie van de vier respondenten de waarschijnlijkheid van gezondheidsrisico's laag in, schatten ze staand werken in als storend voor collega's en lijkt het ze moeilijk om langdurig zitten te onderbreken. Op basis van deze resultaten kan gesuggereerd worden dat respondenten in dit domein niet of minder bewust zijn van het eigen sedentaire zitgedrag dan respondenten in andere domeinen.

5.1.2 Interviews

Kennis is een essentieel element binnen gedragsverandering en bewustzijn. Onderzoek van Brug et al (2008) geeft aan dat kennis medebepalend is voor de attitude en risicoperceptie. De kennis van de respondenten over sedentair gedrag is bepalend voor de attitude en risicoperceptie ten opzichte van sedentair gedrag. Wanneer de resultaten vergeleken worden met de literatuur valt op dat het merendeel van de respondenten aangeven bekend te zijn met de gezondheidsrisico's die sedentair gedrag met zich meebrengt. Hierbij is het opvallend dat de respondenten wel aangeven kennis te hebben van de gezondheidsrisico's maar niet van de norm van sedentair gedrag. In het algemeen lijkt het erop dat respondenten antwoord geven op de gezondheidsrisico's vanuit een intuïtief gevoel. Hierbij is het opvallend dat de door respondenten genoemde gezondheidsrisico's wel overeenkomen met het onderzoek van Wilmot et al (2012). Van de twaalf respondenten zijn er vier die aangeven bekend te zijn met de norm, waarbij ze aangeven dat het inschatten van de norm vooral voorkomt uit intuïtief gevoel.

Wanneer gekeken wordt naar de risicoperceptie is te zien dat deze uiteenloopt. De ene helft van de respondenten schat de waarschijnlijkheid hoog in, de andere helft schat dit gemiddeld of laag in. Het grootste deel van de respondenten geeft aan de ernst hoog in te schatten. De respondenten geven aan dat ze dit inschatten op basis van ervaring met gezondheidsrisico's. Dit komt overeen met onderzoek van Brug et al (2008). Hierin wordt een theorie gevormd dat gedragsverandering mede bepaald wordt door de ervaren gezondheidsrisico's. Er wordt verondersteld dat wanneer er een hoge risico inschatting is, het individu het risico wil vermijden en ongezond gedrag verandert. Er kan gesteld worden dat de risicoperceptie een directe invloed heeft op hoe belangrijk een individu het vindt om langdurig zitten te onderbreken.

Er wordt verwacht dat wanneer de waarschijnlijkheid en ernst hoog ingeschat wordt, respondenten het ook belangrijk zouden moeten vinden om langdurig zitten te onderbreken (Brug et al., 2008). Uit de resultaten blijkt dat dit bij twee respondenten het geval is (Respondent 2 en Respondent 12). Deze respondenten schatten beide de ernst en de waarschijnlijkheid hoog in en ook hoe belangrijk ze het vinden om langdurig zitten te onderbreken. Deze resultaten zijn in overeenstemming met het onderzoek van Brug et al (2008). De *Polar* data van deze respondenten is niet betrouwbaar en valide bevonden. Er kan dus niet inzichtelijk gemaakt worden of de houding van deze respondenten invloed heeft op het sedentaire zitgedrag. Van de overige respondenten schatten de meeste de waarschijnlijkheid laag in, maar zowel de ernst als hoe belangrijk ze het vinden hoog in. Op basis van deze resultaten kan gesteld worden dat de mate van de ernst bepalender is voor de attitude dan de waarschijnlijkheid.

Er zijn aanwijzingen dat het regelmatig onderbreken van zitten noodzakelijk is om de risico's van sedentair gedrag te verminderen (Hendriksen et al., 2013). Kenniscentrum Sport (2016) hanteert de norm: 'Onderbreek het zitten één keer per half uur voor minimaal twee minuten'. Uit de interviews blijkt dat de helft van de respondenten verwacht iedere 30 minuten het zitten te onderbreken. Volgens deze gegevens zou de helft van de respondenten voldoen aan norm van Kenniscentrum Sport. Echter is er geen objectieve data beschikbaar om naast de inschatting van de respondenten te leggen.

Bourdeaudhuij et al (2013) geeft aan dat de totale hoeveelheid sedentair zitgedrag op het werk lager is bij een positieve attitude over minder zitten op het werk dan bij een negatieve attitude. Respondenten staan positief tegenover staand werken. Deze resultaten suggereren dat de huidige attitude van de respondenten ervoor kan zorgen dat er minder gezeten wordt op het werk. Hieruit zou afgeleid kunnen worden dat de huidige attitude van de respondenten zou kunnen resulteren in gedragsverandering. Echter veranderen ze het gedrag niet dus zijn er mogelijke belemmerende factoren die gedragsverandering tegengaan.

In het Health Belief Model wordt aangegeven dat er een cue aanwezig moet zijn om gedragsverandering aan te sturen (Janz & Becker, 1984). Respondenten geven aan dat er vanuit collega's of vanuit de HZ geen cues aanwezig zijn die ervoor zorgen minder te zitten. Ook zijn er weinig tot geen interne cues aanwezig bij de respondenten. Een enkele respondent geeft aan de trap te nemen en zelf drinken te halen maar er is geen

sprake van een interne cue om bewust sedentair gedrag te verminderen. Op basis van deze resultaten kan gesteld worden dat er cues aanwezig moeten zijn binnen de HZ om gedragsverandering in het sedentaire gedrag teweeg te brengen.

De eigen effectiviteit van respondenten wordt bepaald door de mate van moeilijkheid en de mate van vertrouwen in zichzelf. Wanneer het vertrouwen in eigen kunnen hoger is, is de intentie groter om het gedrag uit te voeren (Bandura, 1986). Respondenten geven aan dat ze veel vertrouwen hebben in zichzelf, maar wel inschatten dat het moeilijk is om staand te werken. De eigen effectiviteit wordt dus verminderd omdat respondenten veronderstellen dat het moeilijk is. Respondenten geven aan het moeilijk te vinden door de werkdruk en de cultuur die er in de HZ is rondom zittend werken.

5.2 Reflectie op het onderzoeksproces

5.2.1 Validiteit en betrouwbaarheid

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van semigestructureerde interviews en een kwantitatieve meetmethode om de huidige stand van zaken rondom sedentair zitgedrag in kaart te brengen. De kwantitatieve meetmethode heeft de hoeveelheid zitten in kaart gebracht. Deze meetmethode heeft voor valide resultaten gezorgd. De data die niet betrouwbaar bevonden is voor het onderzoek is uitgesloten. Het interview is aan de hand van een topiclijst gehouden die onderbouwd is vanuit literatuur. Dit heeft de validiteit van het onderzoek vergroot. Met behulp van deze onderzoeksmethoden zijn de hoofd- en deelvragen succesvol beantwoord.

Voor het beoordelen van bewustwording is gebruik gemaakt van door literatuur onderbouwde topics. Het gebruiken van deze topics vergroot de validiteit. Het interpreteren van de data is door de onderzoeker gedaan en kan dus de betrouwbaarheid beïnvloeden. Op basis hiervan kan gesteld worden dat bij een herhaling van het onderzoek, de resultaten voor een groot deel overeen zouden komen maar door interpretatie van de onderzoeker er andere resultaten naar voren kunnen komen.

5.2.2 Reflectie onderzoek

De semigestructureerde interviews zijn afgenomen zoals van tevoren verwacht. Het inplannen van interviews met de respondenten verliep gemakkelijk. Ook het afnemen van de interviews ging zoals vooraf verwacht werd. Het transcriberen van alle interviews heeft veel tijd in beslag genomen maar heeft ervoor gezorgd dat het coderen goed is verlopen. Nadat alle interviews afgenomen waren, is een presentatie ingepland waarbij het gebruik van de *Polar* versnellingsmeters uitgelegd werd. Hierbij waren maar drie respondenten aanwezig. Hierdoor moesten de overige meters persoonlijk verspreid worden. In het vervolg zou de onderzoeker ervoor kiezen de versnellingsmeters mee te geven na de interviews en dan de uitleg geven.

In het onderzoek is het niet mogelijk geweest om het aantal onderbrekingen van zitten te meten met de *Polar* versnellingsmeters. Voorafgaande aan het onderzoek was de onderzoeker in de veronderstelling dat dit wel gemeten kon worden. Een verdere verdieping in de technische mogelijkheden van de *Polar* versnellingsmeters was hier op zijn plaats geweest. Dit is pas na de data verzameling naar voren gekomen. Dit heeft als gevolg gehad dat er geen objectieve data beschikbaar is van de onderbrekingen die vergeleken kunnen worden met de subjectieve data. Er is daarom gekozen om het aantal onderbrekingen niet mee te nemen in het onderzoek. Verder is het niet mogelijk om de gemeten data te filteren binnen een bepaalde tijd. Dit heeft ervoor gezorgd dat data van respondent 2, respondent 3, respondent 10, respondent 11 en respondent 12 niet bruikbaar was voor het onderzoek. Respondent 9 had een versnellingsmeter die wegens disfunctioneren geen data heeft gemeten. Dit heeft als gevolg gehad dat er bij de kwantitatieve resultaatverwerking maar data van zes van de twaalf respondenten gebruikt is. Er is nog overwogen om deze respondenten in een andere week te laten meten maar dit zou invloed hebben op de betrouwbaarheid van het onderzoek. In een vervolgonderzoek zou de onderzoeker een testmeting opnemen om te controleren of alle meetinstrumenten werkzaam zijn. Deze

testmeting zorgt er ook voor dat er inzichten verkregen worden in de technische specificaties. De data die met de versnellingsmeter is verzameld was tijdens een tentamenweek. Respondenten hebben aangegeven dat ze in een tentamenweek andere werkzaamheden uitvoeren dan wanneer zij bijvoorbeeld een lesweek hebben. Er kan dus enkel een uitspraak gedaan worden over het zitgedrag van HZ docenten in een tentamenweek.

Respondenten 9 tot en met 12 zijn werkzaam in het domein Technologie & Innovatie. Omdat data van de totale zittijd van deze respondenten is weg gevallen, kan geen uitspraak gegeven worden over de totale zittijd van de gehele groep respondenten maar enkel over docenten uit de domeinen Economie & Management en Pedagogiek & Educatie / Zorg & Welzijn. De resultaten van de inactiviteitsstempels kunnen gebruikt worden om een uitspraak te doen over het sedentaire zitgedrag van HZ docenten uit het domein Technologie & Innovatie. Deze resultaten laten zien dat HZ docenten uit dit domein meerdere keren op een dag voor een periode van 55 minuten achtereen gezeten hebben. Wanneer dit naast de norm van Kenniscentrum sport (2016) gelegd wordt, is te zien dat ze niet iedere 20-30 minuten het zitten onderbreken en daarom niet voldoen aan deze norm. Omdat de data van de hoeveelheid zitten bij respondenten 9 tot en met 12 niet gebruikt is, is gemeten data met de *Polar Loop 2* weg gevallen. Er is dus enkel data gebruikt van de hoeveelheid zitten wat gemeten is met de *Polar A360*.

Betrouwbaarheid en generaliseerbaarheid

Het huidige onderzoek is een eerste indicatie van het sedentaire zitgedrag van HZ docenten. Hierbij moet rekening worden gehouden dat de kwantitatieve resultaten van het sedentaire zitgedrag niet gegeneraliseerd kunnen worden voor de gehele populatie. Dit komt omdat de respondenten uit het domein Technologie & Innovatie niet zijn meegenomen in de resultaatverwerking van het gemeten sedentaire zitgedrag. Daarom kunnen de resultaten van deelvraag één niet gegeneraliseerd worden voor de gehele populatie maar enkel voor docenten uit de domeinen Economie & Management en Pedagogiek & Educatie / Zorg & Welzijn.

Door de gemeten inactiviteitsstempels kan er wel een uitspraak gedaan worden over het zitgedrag van HZ docenten uit het domein Technologie & Innovatie. De resultaten van de inactiviteitsstempels kunnen naast de norm van Kenniscentrum Sport gelegd worden. Er kan dan op de hoofdvraag een uitspraak gedaan worden over de gehele onderzoekspopulatie dat betrouwbaar en generaliseerbaar is.

De resultaten van de kwalitatieve meetmethode zijn representatief en kunnen gegeneraliseerd worden voor de gehele populatie.

6. Conclusie en aanbevelingen

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de onderzoeksvragen. De hoofdvraag binnen dit onderzoek luidt: *Wat is de huidige stand van zaken rondom sedentair zitgedrag van HZ docenten op locatie Vlissingen?* Deze hoofdvraag wordt beantwoord door het beantwoorden van de deelvragen. Daarnaast worden er gerichte aanbevelingen gegeven voor de organisatie.

6.1 Conclusie

6.1.1 Deelvraag 1

Hoeveel uur brengen HZ docenten op een werkdag op de HZ zittend door, gemeten met de *Polar A360* en de *Polar Loop 2*?

Uit het onderzoek met de *Polar Loop A360* versnellingsmeters blijkt dat HZ docenten uit de domeinen Economie & Management en Pedagogiek & Educatie / Zorg & Welzijn op een werkdag gemiddeld 7 uur en 48 minuten aanwezig zijn op de HZ in Vlissingen in een tentamenweek. Van deze periode brengen ze gemiddeld 5 uur en 13 minuten zittend door. Dit komt neer op 67% van een werkdag. Wanneer dit wordt vergeleken met de percentuele norm van 41% op basis van Chau et al (2013) kan gesteld worden dat HZ docenten uit de domeinen Economie & Management en Pedagogiek & Educatie / Zorg & Welzijn op een werkdag tijdens een tentamenweek meer zitten dan volgens de norm wordt aanbevolen.

Uit het onderzoek kan geconcludeerd worden dat HZ docenten uit de domeinen Economie & Management en Pedagogiek & Educatie / Zorg & Welzijn op een werkdag op de HZ in Vlissingen, tijdens een tentamenweek 5 uur en 13 minuten zittend doorbrengen. Dit komt neer op 66,9 % van een werkdag, wat meer is dan volgens de norm wordt aanbevolen.

6.1.2 Deelvraag 2

Hoe bewust zijn HZ docenten zich van het eigen sedentaire zitgedrag op het werk?

Het begrip bewustzijn bestaat uit verschillende topics. Zo zijn kennis, risicoperceptie en attitude deels verbonden met elkaar. Verder speelt de eigen effectiviteit en aanleiding tot actie ook een belangrijke rol in het bewustzijn. Het onderzoek laat zien dat de kennis van de respondenten niet optimaal is, dit is van invloed op de risicoperceptie en de attitude. De respondenten hebben over het algemeen kennis van de gezondheidseffecten en een enkele respondent over de norm, echter omschrijven ze deze kennis als intuïtieve kennis. Literatuur laat zien dat de risicoperceptie voor een deel bepaald wordt door kennis. De ervaren risicoperceptie bestaat uit de inschatting van de waarschijnlijkheid en de ernst. Het onderzoek toont aan dat de attitude voor het grootste deel bepaald wordt door de inschatting van de ernst.

Het onderzoek laat zien dat de respondenten een positieve attitude hebben ten opzichte van het verminderen van sedentair zitgedrag. Echter zijn in het onderzoek een aantal belemmerende factoren naar voren gekomen die het verminderen van sedentair zitgedrag tegengaat. Zo zijn de werkdruk en de huidige cultuur belemmerend. Doordat de werkdruk hoog is, betekent dit voor veel respondenten dat ze moeten blijven zitten om het af te maken. Verder zijn er vanuit de omgeving geen cues om het zitten te onderbreken waardoor het zitgedrag in stand blijft. Deze belemmerende factoren maken dat de respondenten het moeilijk inschatten om langdurig zitten te onderbreken op de HZ. De inschatting van de mate van moeilijkheid maakt dat de eigen effectiviteit van respondenten wordt verlaagd.

Uit het onderzoek kan geconcludeerd worden dat HZ docenten zich gematigd bewust zijn van het eigen sedentaire zitgedrag, maar dit resulteert niet in gedragsverandering.

6.1.3 Hoofdvraag

Wat is de huidige stand van zaken rondom sedentair zitgedrag van HZ docenten op locatie Vlissingen?

Er kan geconcludeerd worden dat HZ docenten uit de domeinen Economie & Management en Pedagogiek & Educatie / Zorg & Welzijn op een werkdag op de HZ in Vlissingen, tijdens een tentamenweek meer zitten dan volgens de norm wordt aanbevolen. Er is gebleken dat het niet alleen belangrijk is om naar de totale zittijd te kijken, maar ook naar de onderbrekingen. Wanneer hiernaar gekeken wordt, is te zien dat respondenten uit het domein Technologie & Innovatie meerdere keren per dag een periode van 55 minuten aaneengesloten gezeten hebben. Er kan op basis van deze resultaten geconcludeerd worden dat HZ docenten uit het domein Technologie & Innovatie niet voldoen aan de norm van Kenniscentrum Sport (2016) om iedere 20-30 minuten het zitten te onderbreken. Dit betekent dat HZ docenten een vergrote kans hebben op gezondheidsaandoeningen. Ook bestaat er een kans op een lagere vitaliteit, taakprestatie, productiviteit, inzetbaarheid en een hoger verzuim.

Verder zijn de respondenten zich gematigd bewust van het eigen sedentaire zitgedrag. Deze mate van bewustzijn resulteert echter niet in gedragsverandering. Het onderzoek laat zien dat de kennis vooral intuïtief is wat invloed heeft op de risicoperceptie. Het onderzoek toont aan dat de ervaren ernst het meest bepalend is voor de attitude. De attitude van de respondenten ten opzichte van staand werken is positief. Daarnaast toont het onderzoek aan dat er geen cues aanwezig zijn in de HZ om het gedrag te veranderen. Verder komen er een aantal belemmerende factoren naar voren die gedragsverandering tegengaan. De huidige bedrijfscultuur, werkdruk en de fysieke werkomgeving worden ervaren als belemmering om sedentair zitgedrag te verminderen.

6.2 Aanbevelingen

Op basis van de geformuleerde conclusies komt naar voren dat het noodzakelijk is het sedentaire zitgedrag van HZ docenten te verlagen en vaker te onderbreken. Momenteel zitten HZ docenten meer dan volgens de norm wordt aanbevolen waardoor er een vergrote kans is op gezondheidsaandoeningen en een lagere duurzame inzetbaarheid. In deze paragraaf wordt op basis van de onderzoeksresultaten aanbevelingen gegeven.

Benjamin Gardner et al. heeft een systematisch review uitgevoerd over gedragsveranderingstechnieken die toegepast zijn bij interventies om sedentair zitgedrag te beïnvloeden (Gardner, Smith, Lorencatto, Hamer, & Biddle, 2016). Van de 38 onderzochte interventies bleken vijftien interventies veelbelovend wat betreft de effecten op het verminderen van het totale zitgedrag. Van deze veelbelovende interventies richten er zeven zich op de werkomgeving. Het onderzoek laat zien dat deze interventies een aantal overeenkomende succesfactoren hebben:

- De interventies richten zich enkel op het verminderen van zitgedrag en niet tegelijk op het bevorderen van fysieke activiteit;
- De interventies zijn gebaseerd op veranderingen in de fysieke/sociale context, het geven van voorlichting/scholing;
- De toegepaste gedragsveranderingstechnieken bestaan uit: zelfmonitoring van gedrag, problemen oplossen d.m.v. reflectie.

6.2.1 Beleid opstellen

De werkgever kan een belangrijke rol spelen in het sedentaire zitgedrag op het werk. Zowel vanuit de wettelijke verplichting om arbeidsrisico's te beperken, daarom is een proactief beleid een goede optie. Om verandering in het sedentaire zitgedrag te kunnen realiseren en op de lange termijn duurzame inzetbaarheid te kunnen creëren is het nodig een beleid op te stellen. Door het opstellen hiervan kunnen planmatig acties opgesteld en uitgevoerd worden om dit doel te bereiken. Verder zorgt een beleid ervoor dat er borging plaats kan vinden.

Actiepunten

- De onderzoeker benadert het management van de HZ om het belang van dit beleid toe te lichten;
- Dit beleid wordt door medewerkers van HZ-Vitality² in samenwerking met de dienst P&OO opgesteld;
- In het beleid worden concreet meetbare doelen opgesteld wat betreft het verminderen van sedentair zitgedrag op de HZ;
- Jaarlijks wordt er een budget gereserveerd om sedentair zitgedrag op de HZ te verlagen. Met het doel om duurzame inzetbaarheid te stimuleren;
- Ieder halfjaar wordt er geëvalueerd hoe de uitvoering van dit beleid verloopt en of er positieve resultaten geboekt zijn. Van hieruit worden eventuele aanpassingen gedaan om de vooraf opgestelde doelen te kunnen realiseren.

6.2.2 Bedrijfscultuur

Een manier om invulling te geven aan dit beleid is door de bedrijfscultuur positief te veranderen. Een belangrijke voorwaarde voor het verminderen van sedentair zitgedrag is een actieve bedrijfscultuur. Het is belangrijk om eerst de focus te leggen op het verhogen van de bewustwording. Het onderzoek laat zien dat HZ docenten zich nog niet optimaal bewust zijn van het eigen sedentaire zitgedrag waardoor ze niet overgaan in gedragsverandering. Het focussen op bewustwording is een goedkope en effectieve oplossing. De bewustwording van HZ docenten kan vergroot worden door de kennis te verhogen. De kennis zou verbeterd kunnen worden door bewust te worden van de gezondheidsrisico's en de norm van sedentair gedrag. Door het vergroten van de kennis zal de risicoperceptie veranderen en daarmee ook de attitude. Bij het vergroten van de risicoperceptie is het belangrijk de focus op de ernst van de gezondheidsrisico's te leggen. Er kan gebruik gemaakt worden van groepsgedrag om deze gedragsverandering teweeg te brengen. Hier is het van belang dat het management een voorbeeldfunctie aanneemt. En dat het de norm wordt dat langdurig stilzitten een 'no go' is.

Actiepunten

Randvoorwaarden om de bedrijfscultuur met betrekking tot sedentaire zitgedrag op de HZ te veranderen zijn:

- De kennis van gezondheidsrisico's van sedentair gedrag bekend maken bij HZ docenten;
- De ernst van gezondheidsrisico's van sedentair gedrag bekend maken bij HZ docenten;
- HZ docenten het eigen sedentaire zitgedrag laten monitoren;
- HZ docenten laten reflecteren op het eigen sedentaire zitgedrag en op basis hiervan gedragsdoelen stellen om zo het sedentaire zitgedrag positief te veranderen;
- HZ docenten onderling aanmoedigen het sedentaire zitgedrag te verminderen waardoor er op groepsgedrag ingespeeld kan worden;
- Het management moet een voorbeeldfunctie aannemen door zichtbaar in de organisatie bezig te zijn met het verminderen van sedentair zitgedrag. Dit kan door staand te werken, overleggen staand uit te voeren en elkaar durven aanspreken op het sedentaire zitgedrag.

² Medewerkers van HZ-Vitality verzorgen op de HZ programma's die gericht zijn op vitaliteitsverbetering.

Een mogelijkheid om dit te praktiseren is door middel van Bewegen zonder zweten. Dit is een interventie waarbij lichte spieractiviteiten in dagelijkse kleding uitgevoerd worden. Deze interventie kan gebruikt worden om sedentair zitgedrag onder de aandacht te brengen. Medewerkers van HZ-Vitality kunnen deze interventie verzorgen. Door contact te maken met de opleidingscoördinatoren (OLC) kan de doelgroep HZ docenten gemakkelijk bereikt worden. Er kan met de OLC een afspraak gemaakt worden om in het bestaande werkoverleg tijd op de agenda te reserveren. Medewerkers van HZ-Vitality laten de docenten een aantal spieractiviteiten uitvoeren die toegepast kunnen worden tijdens het werk om sedentair zitgedrag te onderbreken. Medewerkers van HZ-Vitality lichten toe wat sedentair gedrag is. Hierbij zijn het overbrengen van kennis en de inschatting van de ernst van gezondheidsconsequenties belangrijk.

Een andere mogelijkheid is het aanbieden van een cursus. Hierin wordt de focus gelegd om kennis over te dragen van de gezondheidsconsequenties om het bewustzijn van HZ docenten te verbeteren. Verder bestaat de cursus uit periodes waarbij HZ docenten het eigen sedentaire zitgedrag monitoren. Een mogelijkheid hiervoor is het gebruiken van versnellingsmeters. Op basis van de verzamelde gegevens reflecteren HZ docenten op het gemeten sedentaire gedrag. Vervolgens stellen ze persoonlijke gedragsdoelen die resulteren in het verminderen van sedentair zitgedrag. Er kan gebruik gemaakt worden van bestaande Apps die het onderbreken van sedentair zitgedrag stimuleren. Wanneer blijkt dat enkel het veranderen van de bedrijfscultuur niet voldoende is kan er gekeken worden om externe cues aan te pakken zoals het herinrichten van de fysieke werkomgeving.

6.2.3 Fysieke werkomgeving

Allereerst is het belangrijk om te stellen dat bewustwording belangrijker is dan de fysieke inrichting. Wanneer de fysieke werkomgeving anders ingericht wordt, maar er niks wordt veranderd aan het bewustzijn van de HZ docenten zal dit geen effect opleveren. De fysieke omgeving nodigt momenteel uit tot zitten, door deze anders in te richten kan het een positief effect hebben op het sedentaire zitgedrag van HZ docenten. Het onderzoek toont aan dat HZ docenten de mogelijkheid willen om staand te werken. Door het inrichten van gezamenlijke werk- en vergaderruimtes wordt de mogelijkheid geboden om staand te werken. Deze optie wordt sterk aangeraden omdat het een goedkopere investering is dan statafels te faciliteren voor alle HZ docenten. Op deze manier biedt het HZ docenten wel de mogelijkheid om staand te werken.

Actiepunten

- De werkomgeving aantrekkelijker maken om te staan in plaats van te zitten. Dit kan door stoelen bij hoge tafels in openbare ruimtes (zoals bijvoorbeeld het Atrium en de L-vleugel) weg te halen of in een verminderde mate neer te zetten;
- Inventariseren welke openbare ruimte(n) heringericht kunnen worden als actieve werk- en vergaderruimtes;
- Budget apart stellen om de fysieke werkomgeving te kunnen herinrichten;
- Benaderen van een externe partij voor de herinrichting van de werkomgeving, de dienst P&OO kan hier een rol in spelen.

6.2.4 Vervolgonderzoek

Het huidige onderzoek is een eerste indicatie van het sedentaire zitgedrag van HZ docenten. Dit onderzoek geeft aan dat HZ docenten te veel zitten op een werkdag in de tentamenweek. Een vervolgmeting tijdens een lesweek zou voor meer inzichten kunnen zorgen in het zitgedrag en de mate van bewustzijn. Verder kan onderzocht worden of er verschillen zijn in het zitgedrag bij HZ docenten op locatie Middelburg. De fysieke werkomgeving in Middelburg biedt medewerkers de mogelijkheid om staand te werken. Er kan onderzocht worden of de fysieke werkomgeving van invloed is op het zitgedrag van deze docenten. Dit onderzoek heeft alleen onderzoek gedaan naar docenten. In een vervolgonderzoek zou het overige deel van de medewerkers meegenomen kunnen worden om zo een duidelijk beeld van de gehele organisatie te krijgen.

7. Literatuurlijst

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Auvinen, J., Tammelin, T., Taimela, S., Zitting, P., & Karppinen, J. (2008). Associations of physical activity and inactivity with low back pain in adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 188–194. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00672.x>
- Baarda, D. B. (2014). *Dit is onderzoek! Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek*.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc.
- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., & Alter, D. A. (2015). Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 162(2), 123–132. <https://doi.org/10.7326/M14-1651>
- Boles, M., Pelletier, B., & Lynch, W. (2004). The Relationship Between Health Risks and Work Productivity. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 46(7). Retrieved from https://journals.lww.com/joem/Fulltext/2004/07000/The_Relationship_Between_Health_Risks_and_Work.18.aspx
- Bourdeaudhuij, I. De, Cardon, G., Cocker, K. De, Braeckman, L., Bacquer, D. De, Clays, E., & Veldeman, C. (2013). Ontwikkeling van een methodiek ter vermindering van sedentair gedrag in de werkomgeving - adviesrapport. *Universiteit Gent Faculteit Geneeskunde En Gezondheidswetenschappen Vakgroep Bewegings- En Sportwetenschappen En Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde*.
- Breslow, R. A., Ballard-Barbash, R., Munoz, K., & Graubard, B. I. (2001). Long-term recreational physical activity and breast cancer in the National Health and Nutrition Examination Survey I epidemiologic follow-up study. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention : A Publication of the American Association for Cancer Research, Cosponsored by the American Society of Preventive Oncology*, 10(7), 805–808.
- Brug, J., Assema, P. van, & Lechner, L. (2008). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering*.
- Bussmann, den Ambtman, P., Horemans, H., & Nooijen, C. (2011). HET METEN VAN FYSIEKE ACTIVITEIT EN SEDENTAIR GEDRAG DE EERSTE STAP IN DE ONTWIKKELING VAN EEN INNOVATIEF, BREED, TOEPASBAAR INSTRUMENT. *ErasmusMC Universitair Medisch Centrum, Afdeling Revalidatiegeneeskunde & Fysiotherapie*.
- Bussmann, J. B., Tulen, J. H., van Herel, E. C., & Stam, H. J. (1998). Quantification of physical activities by means of ambulatory accelerometry: a validation study. *Psychophysiology*, 35(5), 488–496.
- Caluwé, L. de, & Vermaak, H. (2014). *Leren veranderen*.
- Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15–28. <https://doi.org/10.2190/PM.41.1.c>
- CBS. (2016). Verwachte AOW-leeftijd 69,5 jaar in 2040. Retrieved November 26, 2018, from <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2016/50/verwachte-aow-leeftijd-69-5-jaar-in-2040>
- CBS, RIVM, & VeiligheidNL. (2017). LSM-A Bewegen en Ongevallen/ Leefstijlmonitor.
- Chau, J., van der Ploeg, H., Dunn, S., Kurko, J., & Bauman, A. (2011). A tool for measuring workers' sitting time by domain: The Workforce Sitting Questionnaire. *British journal of sports medicine* (Vol. 45). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090214>
- Chau, J. Y., Grunseit, A. C., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W. J., Matthews, C. E., ... van der Ploeg, H. P. (2013). Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. *PLOS ONE*, 8(11), e80000. Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080000>
- Chau, J. Y., Van Der Ploeg, H. P., Dunn, S., Kurko, J., & Bauman, A. E. (2012). Validity of the occupational sitting and physical activity questionnaire. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(1), 118–125. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3182251060>
- Conner, M., & Norman, P. (2005). *Predicting health behaviour: A social cognition approach*. Predicting Health Behaviour.

- Dooremalen, H., Regt, H. C. D. G. de, & Schouten, M. K. D. (2010). *Stof tot denken : Filosofische aspecten van brein en bewustzijn*.
- Erasmus MC, & Nederlands Herseninstituut. (2017). Factsheet Resultaten Slaaponderzoek Hersenstichting. Retrieved from https://www.hersenstichting.nl/dynamics/modules/SFIL0200/view.php?fil_id=2884
- Eurofound. (2015). European Working Conditions Survey. *Publication Office of the European Union*.
- Europese Commissie. (2017). *Sport and physical activity. Special Eurobarometer 472 – Wave EB88.4*.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., ... Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
- Gardner, B., Smith, L., Lorencatto, F., Hamer, M., & Biddle, S. J. H. (2016). How to reduce sitting time? A review of behaviour change strategies used in sedentary behaviour reduction interventions among adults. *Health Psychology Review*, 10(1), 89–112. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1082146>
- Hamilton, Healy, Dunstan, D., Zderic, T., & Owen, N. (2008). Too Little Exercise and Too Much Sitting: Inactivity Physiology and the Need for New Recommendations on Sedentary Behavior. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 2(4), 292–298. <https://doi.org/10.1007/s12170-008-0054-8>
- Healy, Dunstan, D., Salmon, J., Cerin, E., Shaw, J., Zimmet, P., & Owen, N. (2008). Breaks in sedentary time: beneficial associations with metabolic risk. *Diabetes Care*, 31(4), 661–666. <https://doi.org/10.2337/dc07-2046>
- Healy, G. N., Clark, B. K., Winkler, E. A. H., Gardiner, P. A., Brown, W. J., & Matthews, C. E. (2011). Measurement of adults' sedentary time in population-based studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 216–227. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.005>
- Healy, Winkler, E., Owen, N., Anuradha, S., & Dunstan, D. (2015). *Replacing sitting time with standing or stepping: Associations with cardio-metabolic risk biomarkers. European heart journal* (Vol. 36). <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehv308>
- Hendriksen, I. J. M., Benaards, C. M., Commissaris, D. A. C. M., Proper, K. I., van Mechelen, W., & Hildebrandt, V. H. (2013). Position statement. *Tijdschrift Voor Gezondheidswetenschappen*, 91(1), 22–25. <https://doi.org/10.1007/s12508-013-0011-x>
- Hendriksen, I. J. M., Hofstetter, H., & Hildebrandt, V. H. (2015). Associaties tussen sedentair gedrag en werk-gerelateerde uitkomstmaten: resultaten van een cross-sectioneel onderzoek. *Leiden: TNO*.
- Hollander, E. L. de, Brabander, P. de, & Wendel-Vos, G. C. W. (2018). Mogelijkheden tot verbetering van het monitoren van sport-, beweeg- en sedentair gedrag. *Rijksinstituut Voor Volksgezondheid En Milieu*.
- HZ. (2017). *HZ instellingsplan 2018-2021*. Retrieved from https://hz.nl/uploads/documents_secure/Voor-Medewerkers/2018-DEF-HZ-Instellingsplan-2018-2021.pdf
- HZ. (2018a). *Strategie & strategische initiatieven 2018-2021*. Retrieved from https://hz.nl/uploads/documents_secure/Voor-Medewerkers/2018-DEF-HZ-Strategie-en-strategische-initiatieven-2018-2021.pdf
- HZ. (2018b). Werk & Gezondheid. Retrieved October 25, 2018, from <https://hz.nl/secure/voor-medewerkers/p-oo/gezondheidsbeleid>
- Jans, M. P., Proper, K. I., & Hildebrandt, V. H. (2007). Sedentary behavior in Dutch workers: differences between occupations and business sectors. *American Journal of Preventive Medicine*, 33(6), 450–454. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.07.033>
- Janz, N. K., & Becker, M. H. (1984). The Health Belief Model: A Decade Later. *Health Education Quarterly*, 11(1), 1–47. <https://doi.org/10.1177/109019818401100101>
- Kenniscentrum Sport. (2016). Beweegmomentjes. Retrieved October 23, 2018, from <https://tools.kenniscentrumsport.nl/beweegmomentjes/hoofdstuk/beweegmomentjes-op-het-werk/>
- Knowler, W. C., Barrett-Connor, E., Fowler, S. E., Hamman, R. F., Lachin, J. M., Walker, E. A., & Nathan, D. M. (2002). Reduction in the Incidence of Type 2 Diabetes with Lifestyle Intervention or Metformin. *New England Journal of Medicine*, 346(6), 393–403. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa012512>

- Lubans, D. R., Hesketh, K., Cliff, D. P., Barnett, L. M., Salmon, J., Dollman, J., ... Hardy, L. L. (2011). A systematic review of the validity and reliability of sedentary behaviour measures used with children and adolescents. *Obesity Reviews : An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 12(10), 781–799. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00896.x>
- Lynch, B. M. (2010). Sedentary behavior and cancer: a systematic review of the literature and proposed biological mechanisms. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention : A Publication of the American Association for Cancer Research, Cosponsored by the American Society of Preventive Oncology*, 19(11), 2691–2709. <https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-10-0815>
- Lynch, B. M., Friedenreich, C. M., Khandwala, F., Liu, A., Nicholas, J., & Csizmad, I. (2014). Development and testing of a past year measure of sedentary behavior: the SIT-Q. *BMC Public Health*, 14, 899. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-899>
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351–377.
- Norton, K., Norton, L., & Sadgrove, D. (2010). Position statement on physical activity and exercise intensity terminology. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 496–502. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.09.008>
- Owen, N., Sygijama, T., & Eakin, E. (2011). *Adults' sedentary behaviour determinants and interventions*. *American Journal of Preventive Medicine* (Vol. 41).
- P&OO. (2018). *Gesprek met Caroline Mangold van P&OO afdeling HZ*.
- Pearson, N., Braithwaite, R. E., Biddle, S. J. H., van Sluijs, E. M. F., & Atkin, A. J. (2014). Associations between sedentary behaviour and physical activity in children and adolescents: a meta-analysis. *Obesity Reviews : An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 15(8), 666–675. <https://doi.org/10.1111/obr.12188>
- Pesola, A. (2013). *Sitting is Killing*.
- Petty, R., Barden, J., & Wheeler, S. (2002). The Elaboration Likelihood Model of Persuasion: Health promotions that yield sustained behavioral change. In *Emerging Theories in Health Promotion Practice and Research* (pp. 16–39).
- Plotnikoff, R., & Karunamuni, N. (2012). Reducing sitting time: the new workplace health priority. *Archives of Environmental & Occupational Health*. United States. <https://doi.org/10.1080/19338244.2012.697407>
- Polar. (n.d.-a). 24/7 activiteitsmeting. Retrieved November 28, 2018, from https://support.polar.com/e_manuals/A360/Polar_A360_user_manual_Nederlands/Content/Activity_Tracking.htm
- Polar. (n.d.-b). Je dagelijkse activiteit volgen. Retrieved October 28, 2018, from https://support.polar.com/e_manuals/Loop_2/Polar_Loop_2_user_manual_Nederlands/Content/Follow_your_daily_activity.html
- Polar. (2019a). Technische specificatie. Retrieved February 13, 2019, from https://support.polar.com/e_manuals/Loop_2/Polar_Loop_2_user_manual_Nederlands/Content/Technical_specification.html
- Polar. (2019b). Technische specificaties A360. Retrieved February 13, 2019, from https://support.polar.com/e_manuals/A360/Polar_A360_user_manual_Nederlands/Content/Technical_Specifications.htm
- Rhodes, R. E., Mark, R. S., & Temmel, C. P. (2012). Adult sedentary behavior: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(3), e3-28. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.10.020>
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical Origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328–335. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2008). Ecological models of health behavior. In *Health behavior and health education: Theory, research, and practice, 4th ed.* (pp. 465–485). San Francisco, CA, US: Jossey-Bass.
- Saunders, M., Lewis, P., Thornhill, A., Booi, M., & Verckens, J. P. (2011). *Methoden en technieken van onderzoek*.
- TNO. (2003). *TNO Arbeid rapport*. Retrieved from https://www.10000stappen.nl/uploaded/TNO_Arbeid_rapport.pdf

- TNO. (2014). De kosten van ziekteverzuim voor werkgevers in Nederland. *TNO*.
- TNO, & CBS. (2015). Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden. *TNO*.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., ... Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- van den Heuvel, S., Boshuizen, H., Hildebrandt, V., M. Blatter, B., A. M. Ariëns, G., & Bongers, P. (2003). Sporten, type werk, arbeidsverzuim en welbevinden: resultaten van een 3-jarige follow-up studie. *TSG: Tijdschrift Voor Gezondheidswetenschappen*, 5, 81, 256-264.
- van Vuuren, T., & Marcelissen, F. (2013). Werkvermogen, vitaliteit en employability naar leeftijd en opleiding in het primair onderwijs. *Tijdschrift Voor HRM*.
- Vigez, Acker, R. Van, & Meester, F. De. (2015). Lang stilzitten: dé uitdaging van de 21ste eeuw. Syntheserapport als actuele onderbouw voor de factsheet sedentair gedrag. *Vlaams Instituut Voor Gezondheids promotie En Ziektepreventie Vzw*.
- Vries, H. de, Mesters, I., van de Steeg, H., & Honing, C. (2005). The general public's information needs and perceptions regarding hereditary cancer: an application of the Integrated Change Model. *Patient Education and Counseling*, 56(2), 154–165. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2004.01.002>
- Wilmot, E. G., Edwardson, C. L., Achana, F. A., Davies, M. J., Gorely, T., Gray, L. J., ... Biddle, S. J. H. (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*, 55(11), 2895–2905. <https://doi.org/10.1007/s00125-012-2677-z>
- Wing, R. R., & Hill, J. O. (2001). Successful weight loss maintenance. *Annual Review of Nutrition*, 21, 323–341. <https://doi.org/10.1146/annurev.nutr.21.1.323>

8 Bijlagen

8.1 Bijlage 1 Versnellingsmeters en technische specificaties

Versnellingsmeters

Versnellingsmeters zijn instrumenten die bestaan uit sensoren die gevoelig zijn voor beweging. Deze sensoren kunnen in verschillende units zitten. Het gebruiken van een 1-unit instrument met daarin een drie-assige versnellingsmeter lijkt veelbelovend voor het nauwkeurig kunnen detecteren van houdingen en bewegingen (Bussmann et al., 2011). Een drie-assige versnellingsmeter meet de hoeveelheid 'g-kracht (g)' die gelijk is aan de zwaartekracht (9.8 m/s^2) op de X, Y en Z-as. De g-kracht op de drie assen wordt gemeten en opgeslagen in de versnellingsmeter. Afhankelijk van de versnellingsmeter wordt de draagplaats bepaald, de meeste versnellingsmeters worden gedragen op de heup, op het bovenbeen, om de pols of in de broekzak. De algoritmes die verwerkt zijn in de software houden rekening met de draagplek. Deze software zet de g-krachten om in beweegmaten zoals het aantal stappen, energieverbruik in calorieën of het aantal minuten waarin een gedraging uitgevoerd wordt.

De praktische toepasbaarheid is van groot belang, een 1-unit instrument is het meest wenselijk. Uit de literatuur komt naar voren dat houdingen en bewegingen voldoende betrouwbaar gemeten kunnen worden met een 1-unit instrument (Bussmann et al., 2011). Er zijn drie versnellingsmeters voor het objectief meten van beweeggedrag: stappentellers, versnellingsmeters en houdings- en bewegingsmonitoren. Stappentellers meten enkel het aantal stappen dat gezet wordt. Omdat stappentellers geen inzicht kunnen geven in de tijd die zittend doorgebracht wordt is dit geen effectieve meetmethode voor het onderzoek.

Versnellingsmeters

Een versnellingsmeter is een 1-unit instrument wat meestal uit een één- of meer-assige versnellingsopnemer bestaat (Bussmann et al., 2011). Tijdens beweging vindt versnelling en vertraging plaats, de variatie in versnelling wordt door de meters gemeten en omgezet in een getal. Het gebruik van versnellingsmeter wordt betrouwbaar en valide bevonden (Bussmann, Tulen, van Herel, & Stam, 1998).

Houdings- en bewegingsmonitoren

Houdings- en bewegingsmonitoren zijn meetinstrumenten die informatie geven over zowel de houding en de beweging (Bussmann et al., 2011). De signalen gemeten door de versnellingsmeter worden door middel van software geanalyseerd. Deze software kan bepalen welk type houding of beweging iemand heeft aangenomen of uitgevoerd.

A360

Batterijtype:	100 mAh Li-pol oplaadbare batterij
Gebruiksduur:	Tot 12 dagen bij 24/7 activiteitsmeting en 1 uur/dag training (zonder Smart notifications).
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Oplaadtijd:	Tot twee uur.
Laadtemperatuur:	0 °C tot +40 °C / 32 °F tot 104 °F
Materialen fitness tracker:	Apparaat: thermoplastisch polyurethaan acrylonitril-butadien-styreen, glasvezel, polycarbonaat, roestvrij staal, glas. Polsband: siliconen, roestvrij staal, polybutyleentereftalaat, glasvezel.
Nauwkeurigheid horloge:	Beter dan ± 0,5 seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
Meetbereik hartslag:	30-240 hsm
Waterdichtheid:	30 m
Geheugencapaciteit:	60 u training met hartslag, afhankelijk van je taalinstellingen

Gebruikt Bluetooth® Smart draadloze technologie.

(Polar, 2019b).

Technische specificatie

Batterij	
Gebruiksduur volledig opgeladen	Maximaal 8 dagen bij 24/7 activiteitsmeting en 1 uur/dag training (zonder Smart notifications) Maximaal 3 dagen bij 24/7 activiteitsmeting en 1 uur/dag training (met Smart notifications)
Type	38 mAh lithium-polymeer, oplaadbaar, niet vervangbaar.
Laden	USB-compatibele voeding of USB-poort van computer met USB-connector type A.
Duur volledig opladen	90 minuten

Geheugen	
Capaciteit	4 Mb
Voorbeelden	12 dagen activiteit en 4 trainingssessies van één uur of 7 dagen activiteit en 8 trainingssessies van één uur.

Communicatie	
USB	Speciale USB-kabel van Polar Het einde van de kabel van de Polar Loop 2 is magnetisch; houd dit uit de buurt van creditcards en ijzeren objecten.
Draadloos	<i>Bluetooth Smart®</i>

Algemeen	
Gebruikstemperatuur:	0 °C tot +50 °C / 32 °F tot 122 °F
Laadtemperatuur:	0 °C tot +45 °C / 32 °F tot 113 °F
Nauwkeurigheid hartslagmeter:	± 1 hsm. Definitie is van toepassing bij stabiele condities.
Meetbereik hartslag:	15-240 hsm

Waterbestendigheid	
Polar Loop 2	20 m Geschikt voor baden en zwemmen.

Grootte	
Omtrek Witte en roze armbanden	Min. 140 mm / 5,5 inch Max. 220 mm / 8,7 inch
Omtrek Zwarte armband	Min. 145 mm / 5,7 inch Max. 240 mm / 9,4 inch
Gewicht	38 g / 1,34 oz
Breedte	20 mm / 0,8 inch

Display	
85 LED-lampjes in 5 x 17 matrix	

Knop	
Capacitieve aanraakknop	

Sensoren	
3D accelerometer	

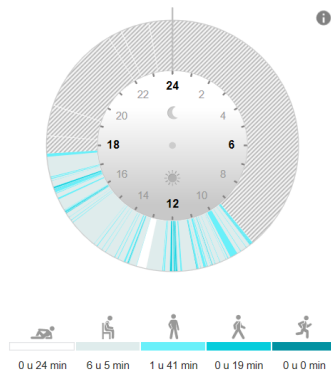
Materialen armband	
Voorplaat en band	Siliconen (roze en witte modellen), thermoplastisch polyurethaan (zwart model)
Decoratie voorplaat	Acrylonitril-butadien-styreen (ABS) + galvanisering
Achterplaat	Glasvezel, polycarbonaat
Schroeven achterplaat	Roestvrij staal
Connectordelen achterplaat	Roestvrij staal
Gesp	Roestvrij staal

(Polar, 2019a).

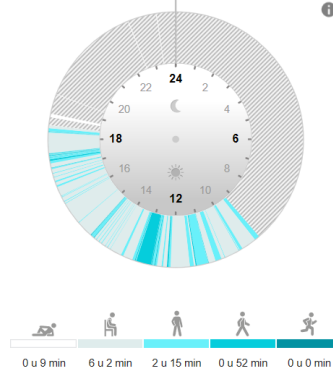
8.2 Bijlage 2 Polar data

Deelnemer 1

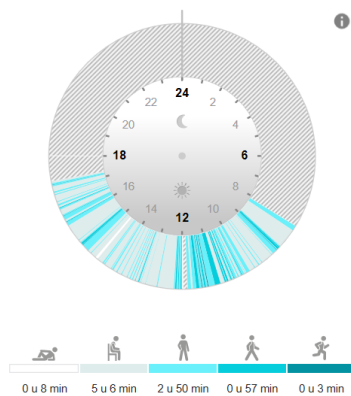
Maandag 25 maart



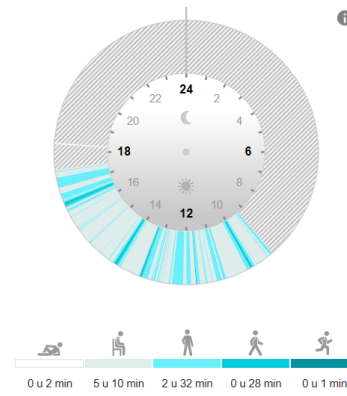
Dinsdag 26 maart



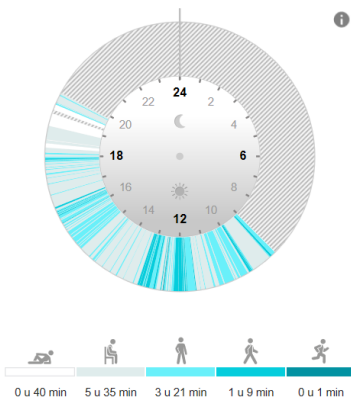
Woensdag 27 maart



Donderdag 28 maart

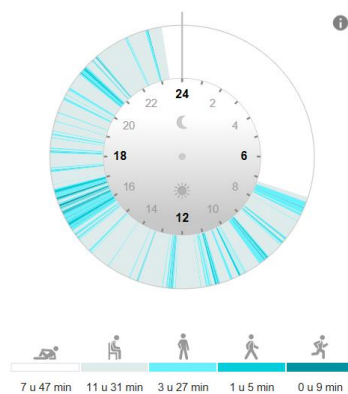


Vrijdag 29 maart



Deelnemer 2

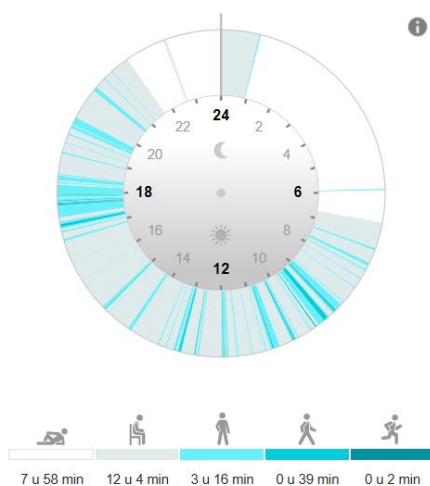
Maandag 25 maart



Dinsdag 26 maart



Woensdag 27 maart

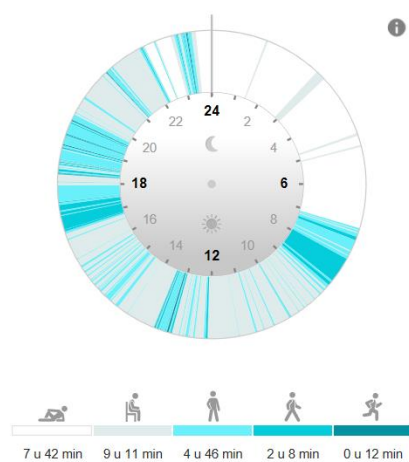


Donderdag 28 maart



Deelnemer 3

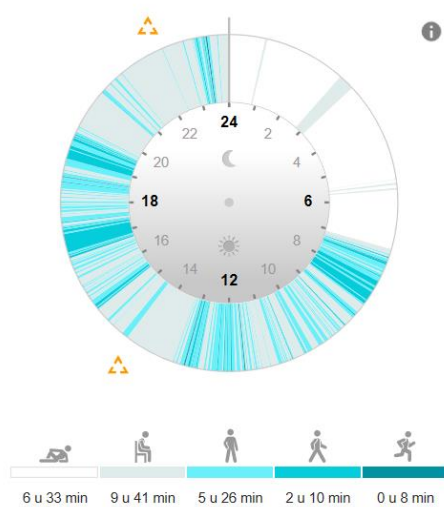
Maandag 25 maart



Dinsdag 26 maart



Woensdag 27 maart

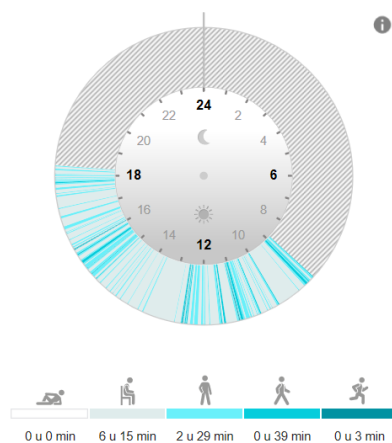


Vrijdag 29 maart

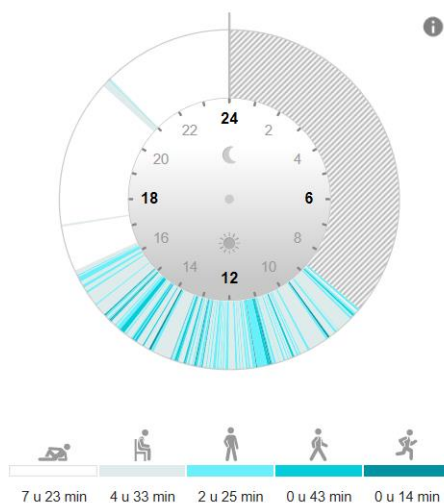


Deelnemer 4

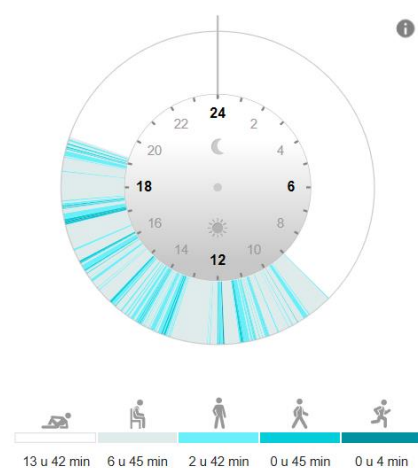
Maandag 25 maart



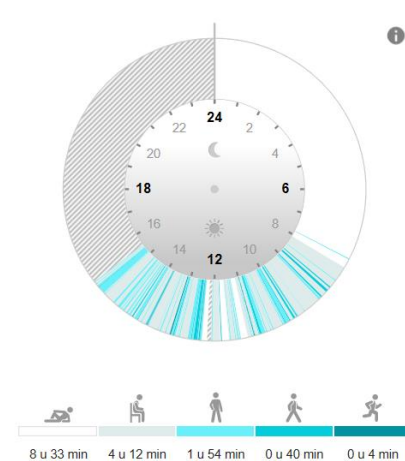
Dinsdag 26 maart



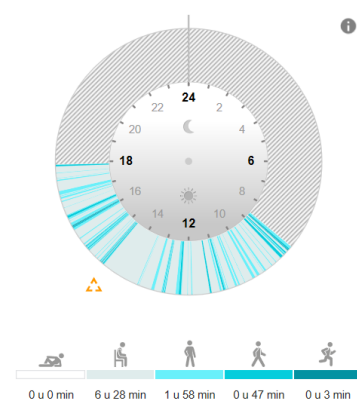
Woensdag 27 maart



Donderdag 28 maart

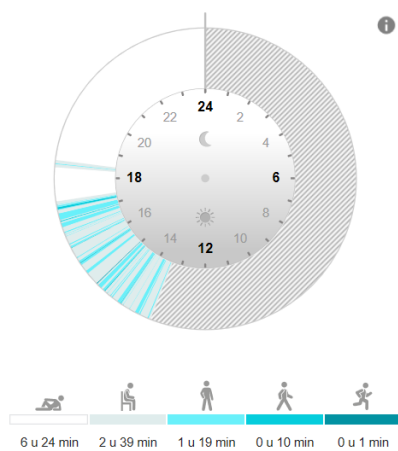


Vrijdag 29 maart



Deelnemer 5

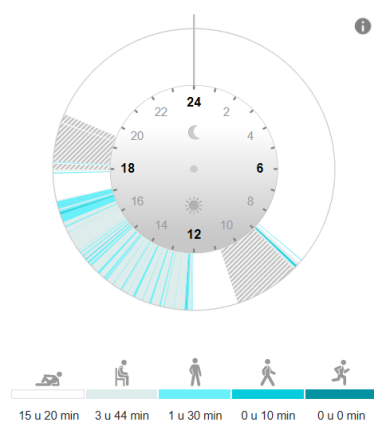
Maandag 25 maart



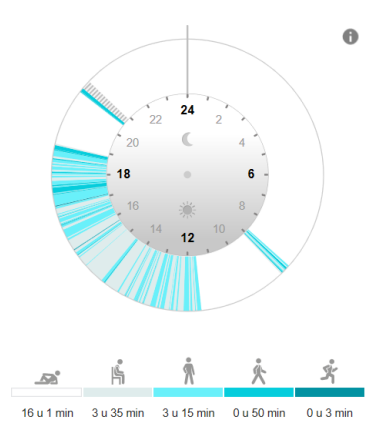
Dinsdag 26 maart



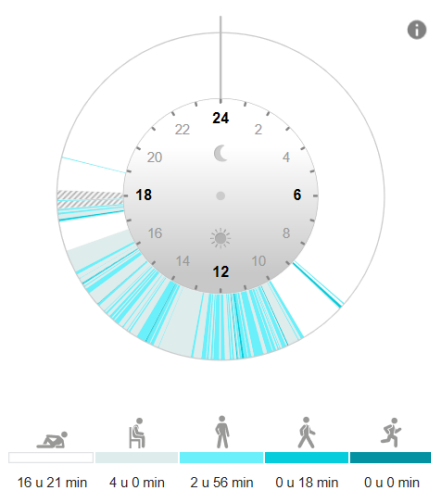
Woensdag 27 maart



Donderdag 28 maart

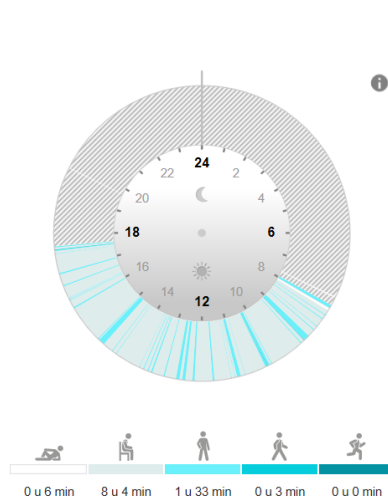


Vrijdag 29 maart

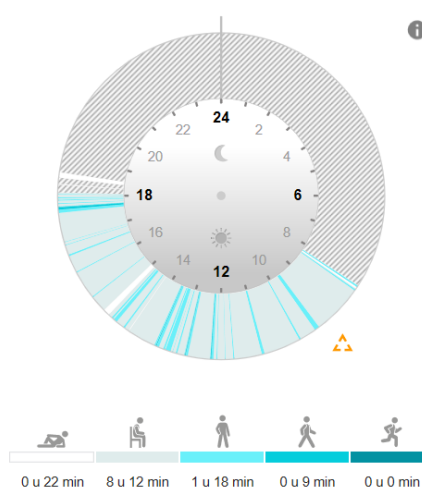


Deelnemer 6

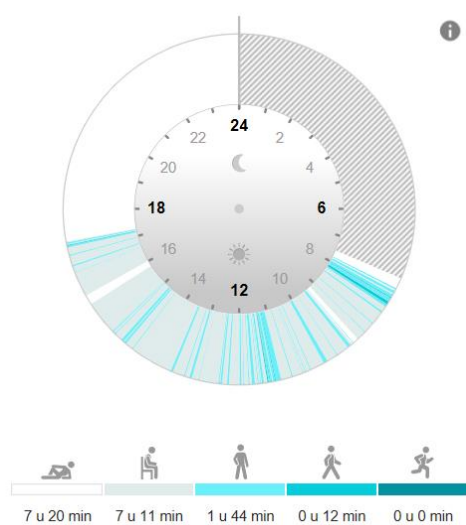
Maandag 25 maart



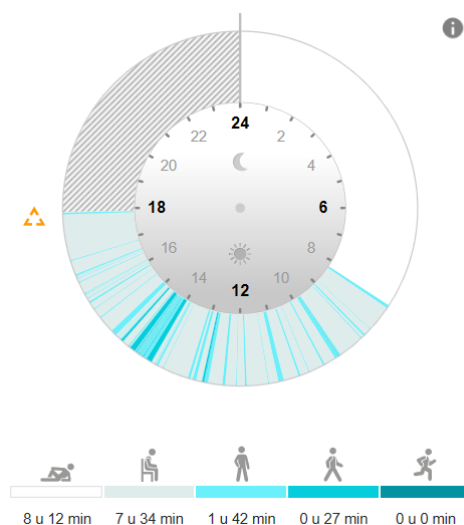
Dinsdag 26 maart



Woensdag 27 maart



Donderdag 28 maart

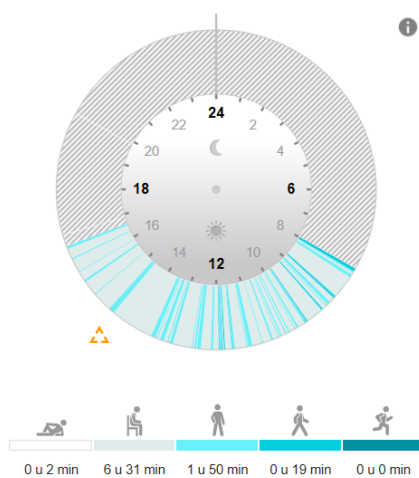


Deelnemer 7

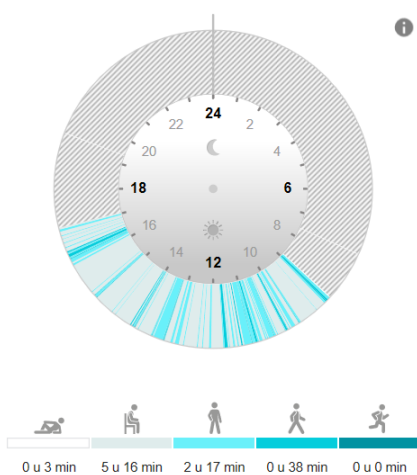
Maandag 25 maart



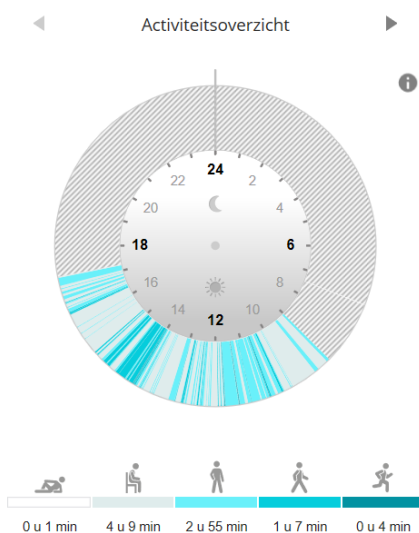
Dinsdag 26 maart



Woensdag 27 maart



Donderdag 28 maart

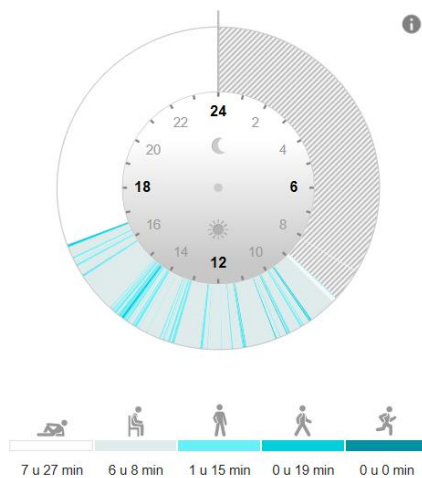


Deelnemer 8

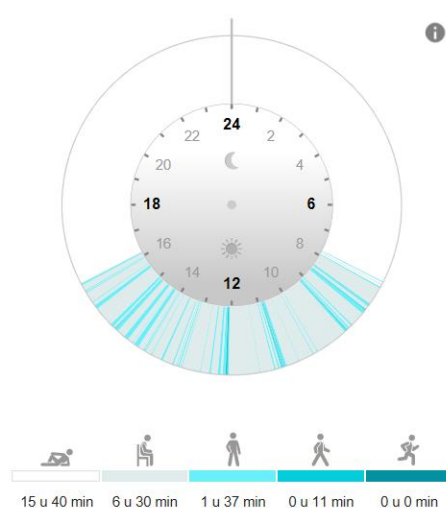
Maandag 25 maart



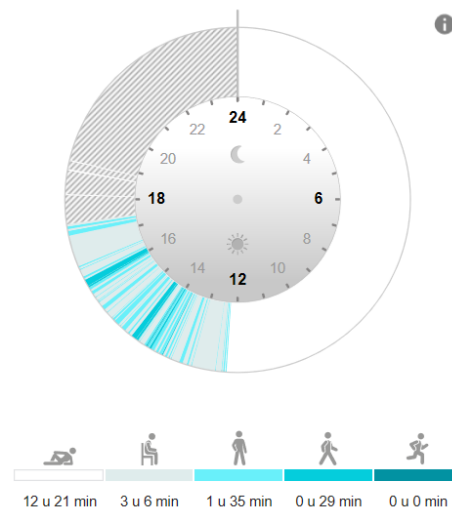
Dinsdag 26 maart



Woensdag 27 maart



Donderdag 28 maart

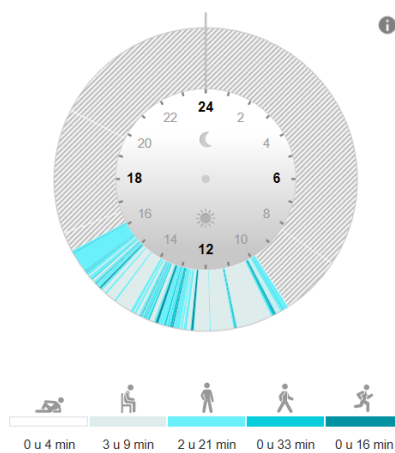


Deelnemer 10

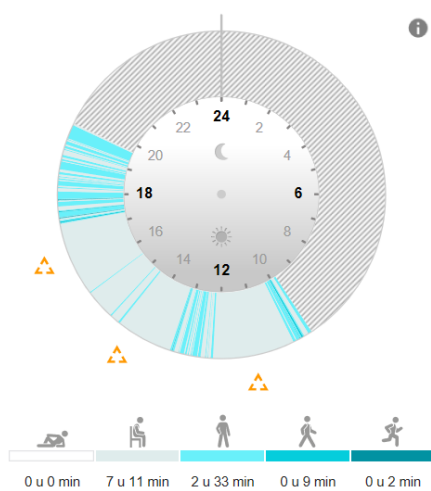
Maandag 25 maart



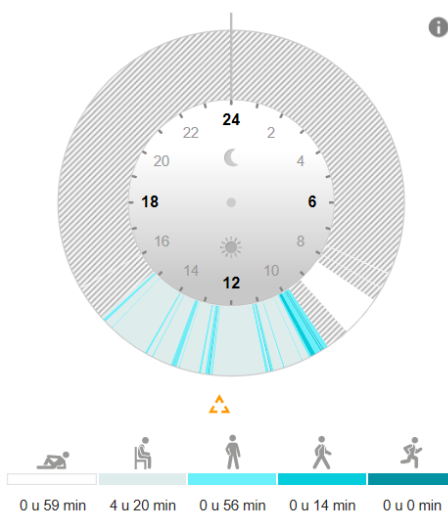
Dinsdag 26 maart



Woensdag 27 maart



Vrijdag 29 maart

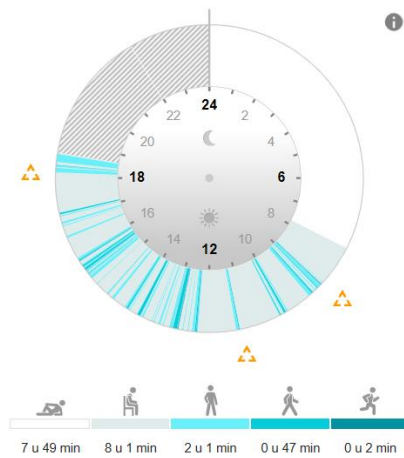


Deelnemer 11

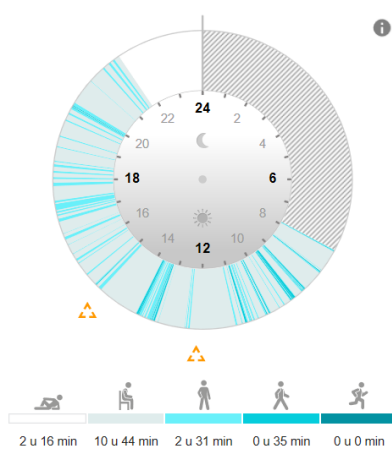
Maandag 25 maart



Dinsdag 26 maart



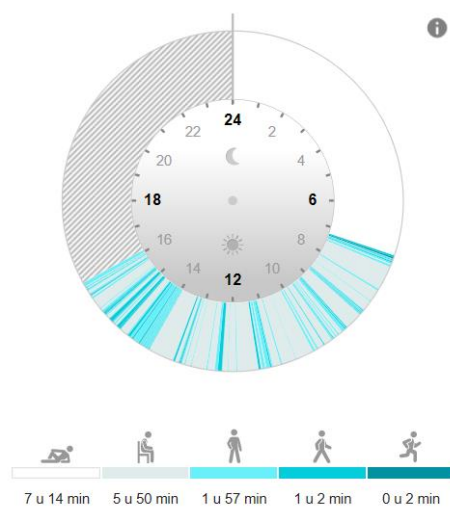
Woensdag 27 maart



Donderdag 28 maart

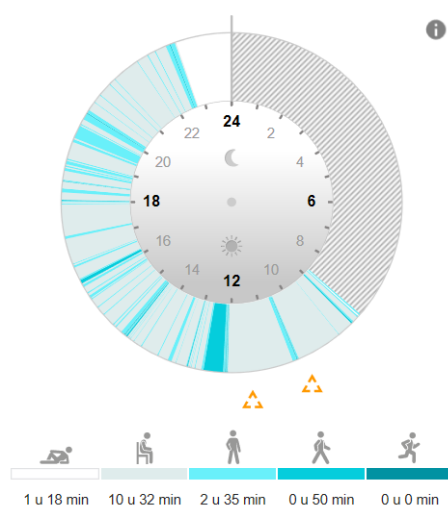


Vrijdag 29 maart

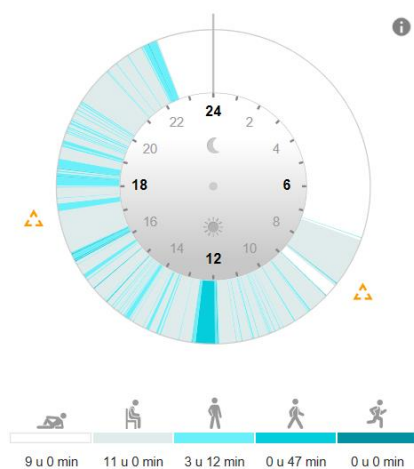


Deelnemer 12

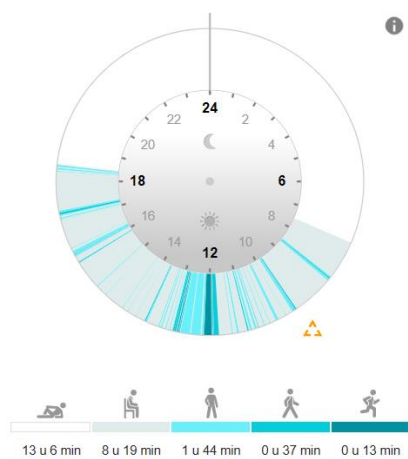
Maandag 25 maart



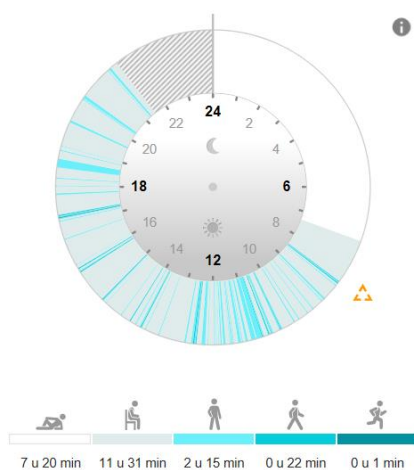
Dinsdag 26 maart



Woensdag 27 maart



Donderdag 28 maart



Uren zitten Polar

Deelnemer/ Datum	25 maart	26 maart	27 maart	28 maart	29 maart	Totaal aantal zituren	Inactiviteit stempels
1	6 uur 5 min	6 uur 2 min	5 uur 6 min	5 uur 10 min	5 uur 35 min	27 uur 58 min	0
2	11 uur 31 min	11 uur 42 min	12 uur 4 min	10 uur 47 min		46 uur 4 min	0
3	9 uur 11 min	9 uur 57 min	9 uur 41 min 		10 uur 22 min	39 uur 11 min	2
4	6 uur 15 min	4 uur 33 min	6 uur 45 min	4 uur 12 min	6 uur 28 min 	28 uur 13 min	1
5	2 uur 39 min	3 uur 23 min	3 uur 44 min	3 uur 35 min	4 uur 0 min	17 uur 21 min	0
6	8 uur 4 min	8 uur 12 min	7 uur 11 min	7 uur 34 min 		31 uur 1 min	1
7	6 uur 15 min	6 uur 31 min 	5 uur 16 min	4 uur 9 min		22 uur 11 min	1
8	6 uur 45 min	6 uur 8 min	6 uur 30 min	3 uur 6 min		13 uur 29 min	0
9							
10	3 uur 21 min 	3 uur 9 min	7 uur 11 min 		4 uur 20 min 	18 uur 1 min	5
11	3 uur 42 min	8 uur 1 min 	10 uur 44 min 	10 uur 8 min 	5 uur 50 min	38 uur 25 min	8
12	10 uur 32 min 	11 uur 0 min 	8 uur 19 min 	11 uur 31 min 		41 uur 22 min	6

Uren aanwezig op HZ

Deelnemer/ Datum	25 maart	26 maart	27 maart	28 maart	29 maart	Totaal aantal uren op HZ
1	8 uur 15 min	9 uur 0 min	8 uur 45 min	8 uur 5 min	8 uur 45 min	42 uur 50 min
2	12 uur 30 min	6 uur 50 min	7 uur 55 min	6 uur 50 min		34 uur 5 min
3	8 uur 10 min	8 uur 18 min	8 uur 10 min		7 uur 40 min	32 uur 18 mi
4	9 uur 30 min	9 uur 0 min	8 uur 45 min	7 uur 10 min	9 uur 30 min	43 uur 55 min
5	3 uur 34 min	4 uur 1 min	4 uur 30 min	5 uur 30 min	6 uur 30 min	24 uur 5 min
6	9 uur 35 min	9 uur 30 min	9 uur 5 min	9 uur 45 min		37 uur 55 min
7	8 uur 3 min	7 uur 45 min	8 uur 10 min	7 uur 15 min		31 uur 13 min
8	7 uur 56 min	8 uur 47 min	8 uur 55 min	4 uur 0 min		29 uur 38 min
9						
10	3 uur 0 min	2 uur 30 min	7 uur 20 min		5 uur 30 min	18 uur 20 min
11	6 uur 45 min	8 uur 0 min	4 uur 45 min	7 uur 10 min	7 uur 45 min	34 uur 25 min
12	7 uur 16 min	7 uur 15 min	8 uur 35 min	8 uur 35 min		31 uur 41 min

8.3 Bijlage 3 Transcripten

Transcript Deelnemer 1

D: deelnemer

O: onderzoeker

Z1	Hoeveel zitten
Z2	Hoeveel onderbrekingen
K1	Kennis over gezondheidsrisico's
K2	Kennis over normen sedentair gedrag
R1	Waarschijnlijkheid
R2	Ernst
AT1	Beliefs over de consequenties van het gedrag
AT2	Affectieve evaluatie van de consequenties
A1	Externe cues
A2	Interne cues
E1	Schatting van de moeilijkheid
E2	Mate van vertrouwen in zichzelf

O: als openingsvraag: hoe ziet jouw werkdag eruit?

D: ja dat is afhankelijk even van hoe mijn agenda is. De maandag bij ons is over het algemeen een overleg- en regeldag. Dus niet al te veel les, maar het kan voorkomen dat je een gesprek met een student hebt of een begeleidingsdag. Dus maandag is veel overleg, zitten, werken, bijwerken, praten. De dinsdag, woensdag, donderdag zijn over het algemeen actieve dagen. Dus les afgewisseld met hier en daar wat specifieke overleggen, vaak op portefeuille onderdelen. Kan ook management zijn, het hoeft niet altijd onderwijs te zijn of overhead. Het regelen van zaken, en individuele student begeleiding of SLC zaken. Even kijken of ik niks vergeet, en dan vrijdag is meestal de ochtend nog een redelijk vol programma altijd. Veel zaken nog bijwerken. Ik doe dat soms ook thuis omdat ik het dan lekker vind qua opstarten dan kan ik meteen door. Rij ik wat later hier naartoe. En dan is de middag nog meestal de laatste dingen. Wat staat er voor volgende week op de rit, wat moeten we nog even doen of afstemmen samen als we hier zitten. Hier en daar nog een student dingetje, ook vaak nog vragen van studenten die er nog zijn. En dan doen we einde van de middag als we hier nog zijn een drankje in het HZ café. Nou hier en daar. Dit is een normale werkweek even. Tussen de middag houd ik in elk geval pauze, eet ik een boterham ook. En zeker met dagen als dit proberen we even met collega's naar buiten te gaan en een rondje te lopen, het is me vandaag niet gelukt omdat ik laat uit de les kwam en ik had afgesproken met jou, en daar zat 20 minuten tussen. Maar dan aan het einde van de middag heb ik dat sporten staan dus dan compenseer ik hem daarmee zeg maar. En normaal doe ik nu ook op vrijdag tussen de middag sinds een tijdje sporten. dat vind ik echt geweldig dat dat kan. Dat vind ik echt zalig, dat breekt echt die dag. Dat is een normale werkweek en daartussen hebben we onze stageafspraken dat we even buitengaats zijn. Dan moet je daar naartoe rijden, tenzij je bij Schelde zit, dan kan je lopen. Hier echt vlakbij dan lopen we dat, heel soms fiets ik ook weleens. Maar over het algemeen de langere stageplekken moet je gewoon autorijden. En we hebben wel eens dagen dat we scholen of studie of congres volgen. Dan zijn we buitengaats, dus het is heel dynamisch en het kan ook wel eens zijn dat je hier 's avonds vergadering hebt. Of Student company programma's, dan heb je hier je avond vergaderingen. We hebben weleens ouderavonden, voorlichting we hebben ook drie zaterdagen per jaar dat we open dag hebben. We hebben onze twee daagse. Nou dus dat is wel afwisselend in het onderwijs, ja.

O: mijn onderzoek gaat over het zitten tijdens het werk. Merk je dat je veel zit op een werkdag, of valt het mee?

D: ja, sommige dagen zitten we zeker veel, te veel.

O: teveel? Wat bedoel je met teveel?

D: nou al onze overleggen zijn doorgaans, in elk geval op academieniveau, als we MT hebben, zitten we. Altijd, en ik vind zelf soms ook erg lang. Er wordt geen pauze gehouden, je zit maar te praten. En er zitten ook veel mensen met een laptop open of nog tussendoor nog wat te doen. Ik merk zelf ook wel eens dat ik dat, dat is ook automatisme dat je dat gaat doen. Dus dat zijn zittende momenten. Als we met elkaar aan het bureau zitten, of zitten te werken in de hoek dan zitten we veel. Wat we met HRM wel doen, maar dat komt door de ruimte, we hebben ook de hoge tafels. En ik merk dat we vaak ook even staand wat bespreken met elkaar. We hebben de ballen, dat vinden we ook leuk. Daar is wel afwisseling. Maar eigenlijk zoals wij nu zitten, stel ik zou overleg hebben met collega's, dan zou je doorgaans altijd zitten.

O: ja

D: en dat is een soort conventie op de een of andere manier. We zoeken ook altijd een ruimte waar je kunt zitten, haha. De vraag is ook altijd heb je een ruimte waar ik even kan zitten. Of ik heb alleen maar weetje wel voor zoveel mensen. Dus ja wij zitten vrij veel.

O: kan je aangeven als je naar de afgelopen vijf werkdagen kijkt, hoeveel je dan in uren en minuten zou zitten?

D: even hardop tellen. Die maandag is een redelijke zitdag, 's ochtends, 's middags, dus dan kom je wel aan een uur of 5. Ik denk dat je op zitdagen aan een uur of 5 gemiddeld zitten komt. En de dagen daartussen denk ik dat wat actiever zijn omdat er ook wat heen en weer lopen zijn. Kijk als ik lesgeef dan sta ik altijd. Tenzij we een rondom team momentje hebben, dan ga ik op een stoel zitten kom maar, zeg het maar. Dan vind ik dat niet erg, maar over het algemeen sta ik, loop ik, beweeg ik. Vind ik zelf prettig en ik denk dat je daar studenten ook makkelijker actief mee houdt en bereikt. Ja, dan zit je toch ook wel aan een uur of 2 á 3 per dag. Dan heb ik het over een werkdag he, want afhankelijk van of ik 's avonds nog overleg heb met een stichting of met de gemeente. Het is ook wel eens lekker om thuis op de bank te ploffen.

O: ja

D: ik doe het zelden tot nooit trouwens, ik zit niet heel vaak thuis. Maar ik vind het wel lekker

O: ja, dat snap ik. En als je zou zeggen hoe vaak je dat zitten onderbreekt op het werk, het aantal keer.

D: pfoe

O: dus het kan zijn lange stukken of korte

D: nou ik denk dat wij wel veel van onze plek af zijn. Dat we veel heen en weren

O: zou je een getal kunnen noemen

D: per dag zeker wel 5, 6. Naa 6 tot 8 keer zeker.

O: zal ik 8 keer opschrijven

D: ja, 8 keer zeker wel

O: en kan je aangeven na welke tijdsperiode je het zitten onderbreekt?

D: dat is afhankelijk. Net als ik zei van die MT is vrij lang. Dat kan soms twee uur zitten achter elkaar zijn, dat vind ik vrij lang. Zeker met die darm, dat voel ik ook af en toe dan gaat dat trekken. Zag laatst Anton nog, die ging staan. Die zei ik ga even staan ik heb last van mijn rug, en je hebt nog gelijk ook. Ja, houd dat gemiddeld dan op minimaal 1 uur of twee en een halfuur. Dat kan best lang zijn.

O: ja dat is best een lange periode. En ben je bekend met de norm van sedentair gedrag?

D: ja dat heb ik wel gehad, dat heb ik niet paraat dat zou ik echt moeten opzoeken.

O: nou er zijn verschillende normen. Maar de meeste liggen tussen de 20 en 30 minuten, dat je even twee minuutjes moet lopen en bewegen. Voldoe je aan die norm?

D: bij lange na niet.

O: en ze hebben die norm opgesteld om de gezondheidsrisico's van sedentair gedrag tegen te gaan. Ben je zelf bekend met de gezondheidsrisico's van sedentair gedrag?

D: ja, ik denk zelf dat ik daar ook last van heb gekregen. Op een gegeven moment studie hier gevolgd, dus dat is veel overdag toen nog kantoorwerk. Nog helemaal niet veel in het onderwijs, vanuit de diensten en dan 's avonds door naar Rotterdam en dan 's nachts natuurlijk nog thuis aan tafel. Dus dat was allemaal alleen maar zitten en computer. Ik heb een geperforeerde darm gehad, die kan ik wel invullen waar die vandaan komt ja. Dat is niet zo moeilijk, door heel veel heel veel zitten. En door eenzijdig veel brood eten. En gewoon slecht voor jezelf zorgen. En nagenoeg niet bewegen, en helemaal niet sporten in die periode. Ten minste in het begin wel, maar dat ging gewoon niet meer na een periode. Achteraf natuurlijk verkeerd, maar goed.

O: dat is altijd achteraf. Maar je zegt zelf ik heb een gezondheidsaandoening ten gevolgen van zitten. Er zijn er nog een heleboel andere. Als je op een schaal van 1-10 een cijfer zou moeten geven aan hoe groot je de waarschijnlijkheid inschat dat je gezondheidsproblemen zou kunnen oplopen door sedentair gedrag?

D: nou ja, I've been there. Dus dat scoort bij mij hoog. Dat zal een uitzondering zijn, maar ik zit zeker wel op een 9. Ik denk dat zitten een veroorzaker is, niet alleen zoals ik aangeef klachten in je buik, maar dat is natuurlijk ook helemaal niet goed voor je bloedsuikerspiegel, je bloedsomloop en al dat soort zaken. Dat voel je ook als je zit, en je rug. Ik heb ook tijden gehad dat ik hartstikke last van m'n rug had, ja als je hele dagen zit. En dan ook lang zitten, en veel te weinig ligt en rust of beweegt. Bewegen merk ik nu weer, dat ik dat ook heel actief doe, ook echt al een periode dat je ook echt conditie opbouwt, en dat is ook wel belangrijk. Ja, wat dat aan energie geeft, dat is gigantisch. Zitten geeft geen energie, je wordt steeds moe-er. Of hoe noem je dat vermoeider.

O: ja, terwijl je eigenlijk zit.

D: ja, ja ja ja ja

O: en dan een beetje een aansluitende vraag op die waarschijnlijkheid. Als je een cijfer moet geven tussen 1-10 hoe groot je de ernst zou inschatten als je een gezondheidsaandoening zou oplopen.

D: nou ik ben geen expert, maar als ik dat op mezelf betrek dan geef ik dat een 10. Want ik ben echt ernstig ziek geweest.

O: en wat voor gevoel heb je daar dan bij, als je dat zou moeten omschrijven.

D: ja dat is heel lastig. Ik heb dat nog wel eens als je dat voelt. Dat is een gevoel van paniek, heel moeilijk dat je lichaam, ik ben natuurlijk echt zo ziek geweest dat je in feite dood had kunnen zijn. Dus dat is wel echt serieus geweest. Ja, elke dag daarna is anders, maar dat maakt je ook wel alert maar ook wel angstig in sommige gevallen.

O: en wijs je dat toe aan zitten alleen of aan meerdere factoren

D: ja **het zijn natuurlijk factoren. Maar het is de factor van erg veel zitten, over een langdurige periode met veel te veel uur per dag.** Te weinig bewegen, slechte voeding of eenzijdige voeding, laat ik het zo zeggen. Als ik dat nu zie, dat is niet te vergelijken.

O: ja dat geloof ik.

D: ik eet elke dag vers, nou goed afijn ik zit in zo'n totaal programma. Ik weet precies wat ik doe, en wat ik eet en hoeveel. Ja, en toen niet natuurlijk. Dus ja **voor mij scoort dat natuurlijk de volle pot omdat ik daar zelf, ik betrek het op mezelf, last van heb gehad.** Ik vind dat moeilijk in te schatten, ik merk ik ben geen expert..

O: maar het gaat ook om jou.

D: ja daarom, voor mij zit dat gewoon heel erg hoog

O: en is het dan ook, de volgende vraag is dan **hoe belangrijk vind je het om het zitten tegen te gaan?** Is het dat je dit automatisch ook een hogere score zou geven?

D: ja, en want daar let ik ook op alleen net wat ik zeg **ik merk dat we met elkaar hier nog steeds in een setting zijn waar het nog steeds geen issue is. Een heleboel mensen willen graag zitten. Dus als ik in overleggen met vele andere zit, dat zijn lange overleggen, dan wordt het bijna raar gevonden..** Stel dat wij nu dit gesprek zouden hebben, je gaat eens even staan of je loopt even een rondje. Nou is dat een kort gesprek, maar toch. **Dat wordt feitelijk, tussen aanhalingstekens, vreemd gevonden.** Terwijl uiteindelijk het zo zou moeten zijn na een 20 minuten tot een halfuur, jongens even en break even staan of even de been strekken of even de rug rechte en dan gaan we naar het volgende agendapunt. **Ja, we zijn nog lang zo ver niet.**

O: ja

D: **maar dat we daar naartoe moeten dat is evident** ja

O: volgende vraag sluit echt lijnrecht aan op wat je net zei. In deze setting vinden ze dit ervan van. De volgende vragen gaan over wat vindt jij hiervan, dus staan tijdens mijn werk vind ik, in dit geval gezond. Wat zou je dan antwoorden?

D: Ja daar ben ik helemaal mee akkoord. Ik moet er wel bij zeggen maar dat is even nuance omdat het kwalitatief is dit gesprek, **ik ben ermee akkoord maar een hele dag staan vind ik ook niet prettig. Dus ik wil wel, er mag wel afwisseling in zijn. Ooit in het CIOS waren er van die hangstoelen, daar werd ik doodmoe op. Dan sta ik liever aan een tafel, dan kan ik daarna even zitten bijvoorbeeld.**

O: ja

D: ik vond dat vreselijk, dat hangen op iets. Even kijken: **staan tijdens mijn werk zie ik als haalbaar. Ja, dat denk ik zeker, daar ben ik mee akkoord ook.**

O: helemaal akkoord ook?

D: nou zet hem even op **eerder akkoord, want het is wel iets wat moet groeien. Ik wil dat wel, maar anderen moeten dat ook vinden. nou staan tijdens mijn werk vind ik niet storend voor collega's, daar ben ik helemaal niet mee akkoord. Ik vind het efficiënt, zeker. Ik denk dat je staand veel sneller kan overleggen even, even iets opzoeken.** Ik doe dat op kantoor ook, dan loop ik even naar zo'n kastje dan zoek je wat op. Je gaat niet eerst zitten en dan.. dus dat is veel sneller. Dus daar ben ik helemaal mee akkoord. En even kijken, **raar voor collega's. Daar heb ik helemaal niks mee, dus wat mij betreft helemaal niet akkoord.**

O: kan je aangeven waarom je zegt daar heb ik helemaal niks mee

D: nou staan tijdens mijn werk zie ik raar voor collega's. Nou ik ben toch iemand dat als ik iets vind of iets wil dan doe ik dat toch wel. Ik weet dat anderen. Als de vraag was geweest: staan tijdens mijn werk zien collega's, bijvoorbeeld in een overleg, als raar. Dan had ik daar op gezegd: helemaal mee akkoord. Want zo wordt het vaak nog gezien.

O: ja

D: we roepen het. We zien wel dat we het doen, het zeggen is één, maar het belijden is wel het andere.

O: en heeft dat ook invloed op jou? Dat je zegt mijn collega's vinden het raar dus ik zou het minder snel doen of

D: nou we zijn gewoonte dieren, soms zit je in iets en ben je bezig met iets. Dan focus je daarop en zit je ook automatisch. En dan vergeet je ook om, van goh laat ik gewoon even staan of laat ik het gewoon doen. En dat heeft te maken met focus en setting. Je gedraagt je vaak naar de groep.

O: ja

D: want ja dat is de norm, dat is het verkeerde woord, dat is de conventie. En eigenlijk moet je gewoon even staan of even opstaan, even bewegen en dan verder.

O: is het dan ook de omgeving, de werkomgeving die daar een invloed op heeft?

D: op dit moment wel. Maar je zou kunnen zeggen dat we dat is onderwijs dat we veel te lang overleggen. We lullen oeverloos. Dus korter overleg met iets meer resultaat zou ook meer energie kunnen geven. En dan zit je korter, je kan dat soort overleggen ook op andere manier in gaan richten. Kijk als ik nu een kamer laat inrichten, kan ik kiezen tussen een tafel en een bureau. Dat zijn de smaken die er zijn. Ik had ook kunnen zeggen goh die kamer is nu leeg. We willen geen vergadertafel daar, maar we willen een statafel daar. Ja, maar als ik die bestel, dan krijg ik hem niet. Want die is er niet.

O: ja precies.

D: ja er wordt op dit moment nog geschoven met wat er is. Reguliere meubels, kijk maar in de gang. Hier is alles zitten, overal. Herken je. Terwijl je ook kan zeggen haal eens een paar van die tafels weg en zet een paar sta tafels neer.

O: nee klopt.

D: heel anders.

O: want heb je dan ook, kan je aangeven wat voor de rol de werkomgeving dan speelt in het sedentair gedrag.

D: ja heel veel, studenten bij ons. De tafels waar ze het liefst zitten zijn de hoge tafels achterin. Op de kruk, want dan kun je ook naast de kruk staan. je kunt ook zitten. En dat vinden ze fijn, de afwisseling. Dat zijn de meest geliefde plekken. We zijn ook bezig met herinrichting, of ja we laten studenten onderzoek doen en ze hebben al aangegeven mogen er ook meer hoge tafels. Ja, jullie doen het onderzoek. Als je aangeeft waarvoor je het nodig hebt, dan moet je het doen. Maar we zien dus dat daar, dat die ruimte geldt ook voor mij dat wij daar heel anders met elkaar werken, praten, overleggen. Dan dat we in zeg maar de rest van het gebouw doen zoals nu hier. Jij en ik gaan hier niet staan met z'n tweeën, terwijl als je daar was geweest in de ruimte bij wijze van spreken, rustig geweest of kalm, of het was zo ingericht. Dan had je makkelijker gezegd joh leg de tas neer, we staan even aan tafel en voeren dit gesprek, wat makkelijk had gekund.

O: want ervaar je het meubilair als een belemmering, zou je dat een belemmering noemen?

D: nou zullen we hem omdraaien, het halfvolle glas. Ik beschouw het meubilair als ik er even op 225, hiernaast betrek. Beschouw ik eerder als voorwaarde scheppend. Dat maakt het makkelijker om het te doen.

O: Ja, en heb je dan ook een idee, hoe de omgeving ervoor kan zorgen dat docenten minder sedentair gedrag vertonen?

D: toch met elkaar bespreken. Je triggert me dat ik denk ja ik heb volgens mij nog nooit intern besproken. Misschien moet ik het daar een keer met Daphne over hebben de volgende keer. We zitten erg lang, kunnen we niet iets meer gaan staan of wat meer bewegen tussendoor. Of op een andere manier dat inrichten. Ik weet zeker dat er een heleboel mensen dat niet willen, dat ze uit hun comfort zone komen.

O: ja?

D: ja tuurlijk. Het grootste deel van de mensen wil graag zitten

O: zijn dat dan directe collega's, of?

D: ja, ja ja tuurlijk

O: want zijn er op dit moment collega's mee bezig om sedentair gedrag te verminderen?

O: ja?

D: nee dat denk ik niet, wij letten er wel op. Maureen enz. die zijn echt heel erg alert, Aukje, Hanneke. Andre die vliegt van hot naar her, daar kan ik dat niet zo goed van zeggen. Maar die is ook wel erg sportief en op dat vlak aangelegd. En Bart zou dat ook prima vinden.

O: want hoe doen ze dat dan, weet je hoe ze dat doen?

D: nou ja wij spreken sowieso af dat we even staan of dat zit in het HRM team heel sterk. maar heel veel andere team hier dat is zitten, zitten en nog eens zitten. het liefst de hele ochtend zitten.

O: en denk je dat dan ook de sterkste manier is om het tegen te gaan? om het in je team te integreren?

D: dat is één. Nou ja er over te praten met elkaar denk ik en het toch te gaan doen en in het begin zal het wel wat lacherig zijn en ik denk dat dat uiteindelijk heel gewoon kan worden en ook vrij snel gewoon kan worden. Maar toch ook iets doen aan je inrichting op kamers. Het is ik zou mijn bureau niet willen missen, want ik moet werken aan mijn bureau. Alleen kun je dat bureau nou ook eens afwisselen met iets anders. Kan je ook eens even ergens aan staan bijvoorbeeld om te werken of even te overleggen of er vanaf te lopen. En die ruimte moeten we gaan maken. We gaan investeren, we gaan echt wat doen met de onderwijsomgeving. Ten minste dat heeft het college aangegeven, dan denk ik nou pak dit mee.

O: ja

D: en het scheelt je ook eens in vierkante meters, maar goed deze lokalen ook studenten komen in feite, het is interessant. Wij zitten veel, maar studenten zitten denk ik nog meer.

O: ja.

D: die zitten een hele dag als je hier bent. Als je hier een hele dag les hebt, de hele dag zit je. Sportkunde, daarom deed ik bij jullie altijd even een pauze. Ook voor jezelf, anders zit je maar te zitten. Maar dat moet je wel incalculeren, dat doen er niet veel hoor.

O: want onderneem je op dit moment zelf acties om sedentair gedrag tegen te gaan?

D: ik wel, m'n studenten sowieso. Ik doe altijd pauzes, zeker als ik langer les heb. Vanochtend had ik twee onderdelen, doen we altijd even, dan vraag ik het wel: "willen jullie 5 minuten pauze?". En dan zeg ik we houden even 5 minuten pauze. Ik stel het eigenlijk netjes als vraag maar ik wil het gewoon. Want ik wil het zelf ook gewoon even. Ik vind het ook prettig. Het zijn goeie momenten, je komt even los ook met je hoofd maar ook met je lichaam. Het is ook zo'n moment dat er even een ander praatje is, het is ook even een mindset.

O: ja

D: dus het is en en. En je beweegt even of je loopt nog even je kan eens even naar het toilet. Je neemt eens een bekertje water zoals nu. Dat scheelt enorm.

O: dat geloof ik. En zie je voor de rest persoonlijk ook nog andere opties om sedentair gedrag op het werk tegen te gaan?

D: korter vergaderen had ik al genoemd. Ik denk dat we met lessen ook zeker nu vanuit SPO vanuit die projecten gaan. Dus dat je minder aan collega's hoeft te investeren, dat zie ik gewoon veel minder gebeuren. Minder collega's en meer aan de slag, en dat aan de slag dat kun je natuurlijk zo actief maken als je zelf wilt. En dat is ook leuk. Nogmaals ik vind het randvoorwaardelijk dat je plekken creëert waar je anders aan de slag kunt dan dat je moet zitten. Als we door het gebouw gaan, dan leent zich dat qua ruimte daar wel voor. Maar de inrichting, de meubels nu nog niet.

O: nee, klopt zeker. Volgende topic vraag die ik wou gaan stellen is weer uit de vragenlijst. Als je aan moet geven, je doet al verschillende dingen om sedentair gedrag tegen te gaan. En je geeft ook nog een paar mogelijkheden. Als je zou in moeten schatten: "ik denk dat het moeilijk is er een gewoonte van te maken mijn werk staand uit te voeren?".

D: nee, dat is net wat ik zeg.. nou ja, wacht even voordat ik dat zo stellig antwoord. In principe is dat ja en nee. Nee het is niet moeilijk, want het is gewoon in je hoofd de knop om en het gewoon doen. Maar ja, het is moeilijk omdat je niet alleen op deze wereld bent. En je hebt te maken ook met anderen en wat ik net zei als iedereen gaat zitten, en jij gaat als enige aan die tafel staan. Ja, dan wordt dat toch een ongemakkelijke setting. Dus eigenlijk moet er een soort, moet je dat wel als cultuur erin gaat leggen. Dat je dat dan samen gaat doen. Dus dat je dat ook wil. Dat is wel goed, we zouden wel eens vanuit DI oogpunt dit ook als MT beleid gewoon op gang kunnen gaan brengen. We willen toch meer beleid zaken bespreken, dat we zeggen laten we daar ook eens naar kijken. Duurzaamheidsbeleid en wat willen we hier eigenlijk met elkaar, hoe zitten wij erin. Rondje lopen met elkaar en even op een briefje schrijven, dat deed ik vroeger met mijn directeur altijd. Maakte we een lange route, maakte we er een werkoverleg van. Hadden we punten op papiertje en hij ook en al pratend namen we al die punten door. Kwamen we wel eens terug en dan moesten we het even opschrijven wat we besproken hebben, dat wel. Maar dat is super man. Dat is geweldig.

O: ja dat geloof ik. En dan echt inderdaad die cultuur die je zegt.

D: ja dat is dus wat het is, dus daarom zeg ik ja/nee. ik moet niet zo stellig zeggen het is of dit of dat. Dat is iets wat ook moet groeien. Dat moet op gang komen, en dat zal moeten worden aangejaagd door.. maar goed daar wil ik best ambassadeur van zijn. Ik denk dat Daphne dat ook wel kan zijn bij ons. Mijn HRM is het, Sportkunde kunnen we denk ik vrij simpel aanhaken, hoewel die ook altijd klassiek met z'n allen in dat hok op kantoor zitten. En ook altijd zittend overleggen. Dat is echt zo, dat is ook niet zo dat ze daar hebben van we gaan even staan of.

O: Ja grappig

D: dus dat is net wat ik zeg, dat moet ook in cultuur komen. Dat is nog wel een spannende om in gang te brengen. Net wat ik zei de randvoorwaarde kan zijn, de ruimtes waarin je vergaderd of overlegd of bent. Nou

wat ik al zei korter overleg, en toch wat dynamischer, en niet alles van hetzelfde. Als we om ons heen kijken denk ik ja, op dit moment oogt dat niet als een gezonde of prettige ruimte vind ik. Het is niet een ruimte waarin je heel lang in wil verblijven, en soms moet je.

O: klopt

D: je wilt hem invullen, ik denk dat het moeilijk is om er een gewoonte van te maken.. Ik denk als ik heel eerlijk ben dat dat nog best moeilijk is. En hoe vervelend het ook is, dan denk ik dat ik daar eerder niet akkoord moet geven. Hoewel ik dat zelf wel vind, maar je moet het wel op gang brengen.

O: ja

D: eerder niet akkoord, of soms wel/niet akkoord. Ik twijfel enorm. Ik zit hier ergens, in dat midden, ja. Daar, precies.

O: en dan de vraag daarboven. Ook een beetje van, ik vind of ik denk..

D: ja..

O: ik ben er zeker van dat ik kan staan tijdens mijn werk, ook als..

D: ja, nou die eerste wel. Dat geloof ik wel, die durf ik wel te zeggen akkoord, of helemaal akkoord. Ja, doen mijn collega's dit niet, dat heb ik jou net ook verteld, geldt ook voor mij. Je valt bijna mee automatisch mee in dat gedrag. Dus zet me daar maar eens op soms wel/soms niet akkoord wat dat aangaat

O: denk je dat dat een van de grootste belemmerende factoren is, of..

D: ja, je zult met een collectief meer naar een mindset moeten. Iedereen moet op een gegeven moment het prettig vinden om ook een keer te zeggen nou weetje dit overleg dit gaan we gewoon eens even staand voeren. Dan komen we dan en dan bij elkaar, daar en daar, dit en dit bespreken we. Hatsiekidee, klaar en door.

O: ja

D: ja dat is gewoon zo. Als ik avonden heb, ja die heb ik niet veel meer. Maar vroeger je ging stappen, dan zat je heel de avond niet.

O: hmm, ja

D: ja en tegenwoordig als we weggaan dan doen we tenminste afijn, dat is raar, daar moet je over nadenken.

En wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende.. Nou dat laatste geloof ik niet, dus uh daar ben ik helemaal niet mee akkoord. Want ik wordt wel gesteund door mijn leidinggevende.

O: en stel het zou zo zijn, je zou het zelf heel graag willen en het management gaat er niet in mee

D: oei, dan zou ik toch kijken als het management niet meeging. Wat collega's daar van zouden vinden. Je krijgt bottum up denk ik altijd meer voor elkaar, dan top down uiteindelijk. Daar is soms een lange adem voor nodig, of langere.

O: ja..

D: nee, ik denk als mensen iets willen dat dat komt in een organisatie, of denk ik, ik weet, dat is ook zo bewezen. En je moet je anders afvragen, je stelt me, ik snap waarom, je wilt dat antwoord van mij hebben. Maar waarom zou management tegen zijn? Als het goed is voor mensen, juist goed is voor mensen. En we hebben met HRM gehad, HRm, zorgt voor een beter rendement voor je Human Capitol. En dat moet je

natuurlijk altijd doen. Tenminste dat vind ik, daar ben ik een groot voorstander van. We staan ook wel aan de vooravond van echt serieus verandering. En mensen moeten echt anders gaan worden, denken, zijn. Willen we vitaal zijn/blijven, fit zijn, ouder worden. Het is heel belangrijk dat we dat doen. Dat we daar ook kritisch op zijn.

O: ja zeker weten

D: ja.

O: ik heb nog een vraag, laatste dan. Hoeveel vertrouwen je op een schaal van 1-10 in jezelf zou hebben om meerdere keren per dag het zitten te onderbreken door bijvoorbeeld of door de gang te lopen, of een wandeling buiten te maken, of tijdens vergaderingen. Wat voor werksetting ook.

D: ja die is wel spannend he, want dat is eigenlijk de ultieme vraag eigenlijk. Ik ben geneigd te zeggen zeg hem maar heel hoog, maar ik merk als ik zo praat hier met jou en je stelt me deze kritische vragen. Dat is dat wel heel graag en dat ik er zeker aan ga werken, maar dat ik zover nog niet ben. Als ik ergens op een 6.5 zit, dan doe ik het goed op dit moment, haha.

O: en je geeft aan, ik ben daar nog niet. Kan je aangeven wat er binnen de HZ veranderd moet worden voor jou om...

D: nou, ja misschien moeten we dit inderdaad eens.. of misschien, ik.. nou hierdoor trigger je me toch wel, dit moet ik met Daphne eens even op de agenda krijgen. We moeten dit met elkaar bespreken. We moeten naar andere settings van overleg en praten en met het team lukt dat wel, dan doen we dat ook, vinden we ook leuk. Maar, en met de tweedaagse doen we dat ook, zoeken we ook altijd een ruimte vaak op. Maar hier eigenlijk niet. Nou en als dat DE belemmering is, dat er altijd alleen maar tafels en stoelen staan. Nou dan moeten we eens kijken of we de belemmering op dat moment kunnen slechten. Je kan ook zeggen, zo'n MT dat nu anderhalf uur duurt. Dat gaan we gewoon eens een halfuur staand doen over een onderwerp als bijvoorbeeld als dit. Dan is het ook meteen leuk. Als je daarna nog een paar punten hebt, is het helemaal niet erg om die zitten te doen. En kijk je moet altijd rekening houden als er iemand last heeft van iets op dat moment of whatever. Maar he over het algemeen het is heel gek, ik bedoel ook als ik met de jongens bij de voetbal ben, ik begeleid ons C team, de JO-15. Ik zit nooit op de bank, of ja het moet echt druipen van de regen. Dat kan ik ook niet, ik ben echt zo'n coach die moet staan. Ik kan niet, ik kan wel in de kuip zitten en voetbal kijken..

O: haha

D: maar ik kan niet op de bank zitten, dat kan ik gewoon niet. Dus daar vind ik het heel gewoon, en hier ga je automatisch, ja dan kom ik weer op dat gedrag. Dus 6, 6.5 sta ik, en ik zou zeker naar meer willen, streven.

O: en daarnet had je aangegeven dat er best wel veel dingen nog veranderd moeten worden om.

D: ja maar die verandering zijn wij he. Dat zijn we zelf, dus die moeten wij in gang gaan brengen. Zo simpel is dat.

O: ja.

D: ja.

O: heb je voor de rest nog eventuele aanvullingen, of iets.

D: ja! Ik heb een hele goeie aanvulling. Want doordat we het hebben over dat we zitten. Ik vertelde je dat HZ café hebben ze natuurlijk HZ café genoemd. Maar over het algemeen is het dicht en is het een werkruimte voor jonge mensen. Als je kijkt naar de inrichting is alles plat, laag en vlak met stoelen. En als we daar dan op vrijdag

komen, dan heb je een dag gewerkt, dan loop je daar naartoe en dan slenter je naar binnen, je besteld wat en je gaat.....

O: zitten..

D: juist, zitten. En je zou ook eens kunnen kijken naar bijvoorbeeld in zulke ruimtes, ook al voor studenten hebben we bijvoorbeeld bij het Atrium aan de raamkant die hoge tafels staan met krukken. Die is hartstikke leuk, die tafel in de hal. Dat je zegt goh in dat HZ café dat zou bijvoorbeeld, dat zou je in je onderzoek mee kunnen nemen, in die algemene openbare ruimtes zouden we ook wat meer op dat gebied kunnen doen.

O: ja

D: waardoor je gemakkelijker, kort even staand met elkaar dingen kunt doen en niet altijd zittend, dat hoeft niet.

O: ja precies

D: en daarom trigger je me dus, ik gaf het café als voorbeeld. Maar dat kan je ook breder trekken.

O: ja precies

D: ja

O: ik heb al mijn vragen gehad

D: goed

O: als je verder nog aanvullingen hebt

D: nee

O: dan mag je van mij de vragenlijst even doorkijken of de antwoorden, of je..

D: ja die zijn goed hoor, volgens mij staan ze goed zo. Die blijft lastig, doen mijn collega's het. Dus is ben er zeker van dat ik kan staan tijdens mijn werk ook al doen collega's dit niet. Ja dat is echt wel een trigger denk ik. Daar moet een verandering in komen en in hoe moet je dan noemen, in inrichting. Dus de randvoorwaarden moeten er zijn.

Nee dit is goed, ik ben er zeker van dat ik kan staan tijdens mijn werk ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende. Nee, die steunt dat. Deze moet je gewoon dit kruisje zetten

O: ja

D: ik denk dat het moeilijk is er een gewoonte van te maken mijn werk staand uit te voeren. Ja soms wel/soms niet. En dat moet verbeteren, en ik denk dat dat op dit moment nog best moeilijk is. Ja

O: ja

D: dat is hem

O: dan wil ik je bedanken voor je medewerking en je tijd

D: ja graag gedaan, succes

O: dankjewel

Transcript Deelnemer 2

D: deelnemer

O: onderzoeker

Z1	Hoeveel zitten
Z2	Hoeveel onderbrekingen
K1	Kennis over gezondheidsrisico's
K2	Kennis over normen sedentair gedrag
R1	Waarschijnlijkheid
R2	Ernst
AT1	Beliefs over de consequenties van het gedrag
AT2	Affectieve evaluatie van de consequenties
A1	Externe cues
A2	Interne cues
E1	Schatting van de moeilijkheid
E2	Mate van vertrouwen in zichzelf

O: kan je vertellen hoe jouw werkdag eruit ziet

D: de activiteiten die ik doe tijdens..

O: wat je wilt

D: nou normaal gesproken kom ik aan tussen half 9 en 10 uur ongeveer. En ik werk door tot, ja op maandagavond tot half 9. De andere dagen tot soms 6 uur/half 7. Ik ben veel bezig met het voorbereiden van lessen, ik geef les. Tussendoor ga ik om koffie. Ik heb op de woensdag de hele middag vergaderingen. Dus het is eigenlijk veel zittend werk.

O: uhu. Je zegt veel zittend werk. Kan je aangeven hoeveel tijd je zittend doorbrengt op een gemiddelde werkdag, als je kijkt naar de afgelopen 5 werkdagen.. in uren en minuten

D: haha, en minuten. Ik denk tussen de 6-7 uur zittend, vrees ik.

O: en kan je aangeven hoe vaak je dat zitten onderbreekt op het werk?

D: ja ik probeer wel, ik probeer als ik om koffie ga bijvoorbeeld, probeer ik wat verder weg om koffie te gaan. Dus dan, maar dan vind ik ook weer dat ik lang weg geweest ben, dus dat ik dan weer langer door moet werken daarna. Dus ik denk dat ik ja minimaal 1 keer in de twee uur loop. En dat ik probeer om dat ieder uur even te doen. En niet per se ieder uur naar die verre koffie automaat, maar ook naar de wc of uh.

O: dus 1 keer in de 2 uur wel..

D: ja en een iets langer afstand ook

O: en als je dan zou zeggen hoeveel keer per dag in totaal. Zou je dan een schatting kunnen geven.

D: dat ik iets verder loop?

O: dat je het zitten onderbreek

D: dat ik het zitten onderbreek is 6 keer, 7 keer.

O: 7 keer, prima

D: denk ik, haha.

O: ongeveer, dat is lastig in te schatten

D: ja, ja, dat is ja

O: en dan, ben je bekend met de normen van sedentair gedrag, ja van langdurig zitten. Ze zeggen hoeveel uur wel goed is, hoeveel niet. Ben je bekend met die normen?

D: volgens mij is het eigenlijk de bedoeling, maar dat weet ik niet zeker. Ik weet dat het bestaat zeg maar, maar ik denk dat je zelfs ieder halfuur eigenlijk even zou moeten bewegen.

O: ja, en denk je dat je voldoet aan die norm?

D: nee, haha.

O: en als je zegt er zijn verschillende risico's bij sedentair gedrag. Daarom hebben ze ook die normen opgesteld. Ben je bekend met die risico's?

D: nou ja, wel eens gehoord. Maar of ik ze nu zo.. Ik denk hart problemen, ja hart- en vaatziekten dat het dat bevordert. Of ja, dat je daar meer risico op hebt. Dat voornamelijk denk ik

O: ja inderdaad, dat is inderdaad een goede. Er zijn heel veel verschillende dingen zoals bijvoorbeeld diabetes, vergrote kans op obesitas, hart- en vaatziekten zei je al, verschillende vormen van kanker ook. Dus er is een heel groot ziektepalet. Je noemt er al een paar. En je weet zeg maar die ziektes, als je zou in moeten schatten hoe groot de waarschijnlijkheid is dat je die ziektes op zou lopen.

D: vanwege dit gedrag?

O: ja

D: op een schaal van 10?

O: ja een schaal van 1-10

D: Ik denk 6, omdat ik wel nu vier keer in de week ook sport. Dus ik ben al iets in beweging. Dus ik denk dat ik het al iets heb teruggebracht heb, maar ik denk toch nog wel 6.

O: dus je geeft al een beetje toe, die 6 omdat ik al een beetje beweeg. Kan je aangeven wat die 6 voor jou betekent? Is het hoog, is het laag, is het goed, is het slecht? Heb je daar een bepaalde waarde bij, bij die 6?

D: ja, nee weetje in een ideale situatie zou ik dat cijfer wel naar beneden willen. Dus in dat opzicht heeft het wel een waarde, maar het is niet zo dat ik er super bewust mee bezig ben.

O: nee, precies.

D: en misschien dat ik het ook wel een beetje, misschien is een 6 ook wel de onderschatting. Ik denk dat het makkelijk is om te zeggen van oh het valt wel mee.

O: ja we gaan het zien, met de meting met de bandjes.

D: ja, ja

O: je zegt, de waarschijnlijkheid dat ik een aandoening op zou kunnen lopen door mijn zitgedrag schat ik in: een 6. Hoe groot zou je de ernst dan inschatten? Dus stel ik zou het krijgen, hoe erg vind ik het dan, als je daar ook een cijfer zou moeten geven van 1-10

D: hoe erg ik het zou vinden als dit...

O: als het zitten bijvoorbeeld lijdt tot..

D: ja. **Nou dat zou ik wel heel erg vinden eigenlijk. Dat zou ik wel een 9 vinden.**

O: een 9. En wat betekend die 9 dan?

D: nou **dan zou ik eigenlijk vooral pissig zijn op mezelf ook, omdat het iets is wat je wel had kunnen voorkomen. Dus dat maakt het erger denk ik, ik bedoel het is sowieso erg als je iets krijgt, maar het feit het dan ook nog misschien je eigen schuld is lijkt me wel heel, lijkt me eigenlijk wel heel erg.**

O: ja

D: ja, haha

O: ik snap wat je bedoeld ja

D: ja, dus dat staat een beetje haaks op die dat je kunt zeggen het valt misschien nog wel mee zolang je het niet hebt, is het ja..

O: ja dat is inderdaad lastig om te zeggen

D: ja

O: en je zegt ik zou pissig zijn, ik zou boos zijn. Wat voor gevoel, **kan je aangeven hoe belangrijk je het zou vinden om zitten te verminderen.** Als je bijvoorbeeld ook een cijfer zou moeten geven.

D: hmm, **zoals het nu is denk ik een 7.**

O: een 7. En waarom een 7?

D: ik zou, **ik vind op zich wel dat ik het moet verbeteren. Maar ik ben nog niet super doordrongen van het feit dat het moet verbeteren.**

O: oké, en kan je aangeven waar dat bijvoorbeeld aan zou kunnen liggen?

D: dat is toch wel, ja, je hebt gewoon, je hebt sowieso een heleboel dingen te doen. **Dus dat zit een beetje in je hoofd, dat je denkt van nou ja goed dat moet ook gebeuren, haha. Maar ja, het is ook gemakzucht, ja.**

O: ja

D: ja, **het is makkelijk om het niet te doen**

O: nee dat snap ik. En daarnet vroeg ik al een beetje wat voor gevoel je erbij hebt. Deze vragenlijst zijn er een aantal uitspraken eigenlijk, staan tijdens mijn werk zie ik als.. Hebben ze een aantal waardes: gezond, haalbaar, storend voor collega's, efficiënt of raar. Kan je aangeven wat je daar van vindt. Dus helemaal niet akkoord tot helemaal akkoord. Welke je dan aan zou geven. Dus staan tijdens mijn werk zie ik als: gezond

D: dan zou ik eerder akkoord geven

O: eerder akkoord, uhu en waarom eerder akkoord?

D: haha. Ja, helemaal akkoord vind ik, ja ik geloof best wel dat het gezonder is, maar die helemaal akkoord dan klinkt het alsof ik het eigenlijk ook zou willen doen, en daar ben ik nog niet helemaal.

O: goed dat je dat weet van jezelf. En dan de tweede vraag, sluit er misschien een beetje op aan: haalbaar.

D: ja, ook weer eerder akkoord.

O: storend voor collega's

D: eerder niet akkoord. Durf niet te zeggen dat het ze helemaal niet stoort..

O: maar je verwacht..

D: ...moeten ze maar mee dealen, haha

O: ja precies, haha. Dus staan tijdens mijn werk zie ik als efficiënt

D: dat weet ik niet zo goed. Of dat efficiënt of minder efficiënt is

O: zullen we het midden doen: soms wel/soms niet

D: ja

O: is ook lastig in te schatten. En zou het raar voor collega's zijn

D: als ik denk aan mijn directe collega's dan denk ik het wel, dus die eerder akkoord. Of ik daar iets om geef is een tweede.

O: en kan je aangeven waarom ze het waarschijnlijk raar zouden vinden?

D: ik heb een aantal collega's en zodra je iets voor je gezondheid doet bijvoorbeeld ook toen ik vorig jaar op m'n eten ging letten. Toen gingen ze dat een beetje belachelijk maken. Ik denk dat dat komt omdat ze zelf ook graag willen doen maar zich er niet toe kunnen zetten.

O: ja

D: maar ik dat sfeertje zit het een beetje bij mijn op het kantoor. Dus ik denk dat het wel raar voor ze zou zijn dat je dat doet, en dat ze misschien ook een beetje jaloers zouden zijn dat je dat doet.

O: oké. En kan je nu inschatten wat voor effect dat op jou zou hebben? Stel je zou dat doen.

D: weetje als ik me er eenmaal toe gezet hebt dan kan het met niet zo heel veel schelden. Dat had ik bij dat eten ook, dan dacht ik echt van goed, leuk voor je, maar ik ga het toch gewoon doen. Maar dat neemt niet weg dat het wel een beetje irriteert.

O: ja dat snap ik

D: het is leuker als iedereen er achter staat.

O: ja, zeker weten. Deze vraag sluit er ook weer een beetje aan, welke rol je werkomgeving speelt bij het verminderen van sedentair gedrag. Dus werkomgeving kan je zien als directe collega's, management of gewoon echt de omgeving, het meubilair, kantoorsetting. Wat voor rol speelt de werkomgeving dan bij jou?

D: ik denk dat qua meubilair dat het niet echt uitnodigt om actief te zijn, of ja, dat nodigt gewoon uit tot zitten en niet teveel bewegen. En het grappige is nu, bij die collega's, omdat een heleboel daarvan zijn niet zo heel beweeglijk. En daardoor kan ik ook makkelijk zeggen ik ga om koffie. Want zij lopen toch niet, haha

O: haha

D: dus in dat opzicht loop ik vaker dankzij mijn collega's of ondanks mijn collega's, haha

O: haha ja dat is waar

D: dus die hebben die invloed. Maar ook wel, ik heb ook wel een beetje, ik heb collega's die heel erg opletten of iedereen wel aan het werk is. En dan heb je wel eens als je vaker van je plek bent bijna het gevoel dat je je moet verontschuldigen over het feit dat je van je plek af bent. Terwijl ik krijg mijn werk echt wel af, en als ik het niet af heb dan werk ik langer, dus ja

O: ja precies. En heeft dat dan ook nog een effect op jou, dat je bijvoorbeeld een collega hebt zoals je aangeeft die een soort van controleert of je aan het werk bent

D: ja op m'n humeur voornamelijk, haha

O: maar niet op je gedrag, ik ga vaker lopen om dit of..

D: nee, ik denk alleen, ja, minimaal. Ik denk wel dat je, dat het een beetje in je achterhoofd zit. Ik zou dus niet ieder halfuur waarschijnlijk gaan lopen. Terwijl dat eigenlijk beter zou zijn.

O: dus dan zou je kunnen stellen dat het een belemmering zou kunnen zijn

D: ja

O: welke belemmeringen ervaar je verder nog op de HZ om zitgedrag te verminderen

D: hoe de HZ het belemmerd, ja nou ja goed dat vind ik ergens een beetje flauw. Want je kunt zeggen bijvoorbeeld koffieapparaten zijn allemaal op relatief korte afstand. Ik loop dan naar die naar de personeelscorner. Dus ik loop naar diegene die ver weg is. Dus dat kan je ook zelf doen, dat ligt een beetje aan je eigen motivatie denk ik. Maar ik denk wel dat ze qua tubulair in de kantoren zouden ze aan kunnen passen waardoor je makkelijk, meer kunt bewegen.

O: ja

D: dat sowieso. In vergaderruimtes. Ja, misschien zouden ze ook in de kantine of in die koffiecorner dat je van die stoelen hebt. Volgens mij heb je van die krukjes of zo die je kunt verstellen of die wat, zo iets bijvoorbeeld zou wel een, maar goed ja. Je hebt natuurlijk ook te maken met een grote groep personeel, dus of die daar allemaal wel zo blij mee zijn weet ik niet. Misschien dat ze een inventarisatie zouden kunnen doen van wie heeft interesse en daar de kantoren op aanpassen

O: ja. Je gaf eigenlijk al antwoord op mijn volgende vraag: welke manier kan de omgeving van de HZ ervoor zorgen dat je minder sedentair gedrag vertoont

D: haha

O: volgens mij heb je..

D: ja

O: heb je verder nog aanvulling daarop

D: misschien ook wel, het parkeren is natuurlijk zo, ik parkeer altijd hier tegenover en dan moet ik sowieso een stukje lopen. Misschien dat ze daar iets mee zouden kunnen doen of meer stimuleren dat je weet ik veel in de

pauze een stukje gaat fietsen of een rondje gaat lopen of zo, ja. Dat kan ik me nog voorstellen dat ze daar meer op inzetten

O: ja precies. Gaan we weer even terug naar je collega's. Ik denk dat je al een beetje antwoord hebt gegeven. Maar zijn er collega's bezig momenteel om sedentair gedrag te verminderen

D: niet zo heel erg nee. Ik denk eentje misschien een klein beetje

O: en hoe doet ze dit?

D: ja ook meer sporten. Probeert ook een klein beetje meer te lopen denk ik. Maar denk dat het niemand zich daar echt heel erg voor inzet bij ons

O: en kan je aangeven waarom je denkt dat het komt dat ze er niet mee bezig zijn

D: ik denk een beetje de, dat het elkaar een beetje in stand houdt zeg maar. Plus wat ook wel iets is, wat het heel erg in stand houdt is dat we het allemaal heel erg druk hebben. En het lijkt en dat is echt wel, het is een beetje schijn, want we hebben het inderdaad heel erg druk maar het lijkt alsof het tijd kost om zulke dingen als dit te doen. Terwijl mijn eigen ervaring is nu ook wel dat door juist tussendoor te sporten of door even te lopen, ben je productiever op het moment dat je terug achter je bureau zit.

O: ja

D: maar het feit dat je een heleboel dingen moet doen, dan denk je in, in je hoofd betekend dat je door moet werken en dat je dus moet blijven zitten zeg maar.

O: ja

D: dus ik denk dat dat elkaar een beetje in stand houdt. Ik denk dat zolang je er niet zo van doordrongen bent dat je productiever kunt worden door meer te bewegen, dat dat in stand blijft.

O: ja, precies. En zie je zelf nog opties die er persoonlijk voor kunnen zorgen dat je minder zit op het werk. Je zei zelf al ik doe al redelijk wat dingen. Zie je zelf nog andere opties die je zou kunnen doen

D: ja, nou ja minder zitten of meer bewegen is misschien ook twee dingen.

O: ja klopt

D: van die trappers onder je bureau, dat zou ik op zich nog wel doen of op zo'n bal zitten, of zo'n sta bureau inderdaad. Zulk soort dingen zou ik wel voor open staan om dat te proberen. Ik moet ook wel eigenlijk zit ik op de HZ minder dan wanneer ik thuis moet werken.

O: oké

D: omdat hier kan ik naar de koffie automaat lopen bijvoorbeeld. Thuis moet ik eigenlijk naar buiten om afstand te lopen. Je gaat niet snel je kamer 10 keer heen en weer lopen om je beweging gehad te hebben zeg maar.

O: ja. En als je zegt nou er zijn verschillende opties, en er zijn er al een aantal die ik doe. Gaan we even terug naar de vragenlijst. De laatste stelling: dus ik denk dat het moeilijk is er een gewoonte van te maken mijn werk staand uit te voeren. Dus je kan zeggen staan of minder zitten

D: nee ik denk eerder niet akkoord. Ik denk dat het even wennen is, maar dat je er wel snel aan went.

O: oké netjes. En dan de laatste uit de vragenlijst. Ik ben er zeker van dat ik kan staan tijdens mijn werk, ook al voel ik me slecht, moe, gespannen, depressief

D: ja, eerder akkoord.

O: oké. Ook al doen mijn collega's dit niet

D: helemaal akkoord

O: en wordt ik niet gesteund door mijn leiding gevende.

D: dan wordt het lastiger denk ik. Ik kan me alleen niet voorstellen dat die niet akkoord zou gaan. Maar goed als die niet akkoord zou gaan dan zou ik eerder niet akkoord kiezen hier.

O: en kan je aangeven waarom

D: dat zijn uiteindelijk toch degene die de situatie moeten faciliteren zeg maar. En misschien dat ik dan toch wel zo gezagsgetrouw ben dat als de leidinggevende het niet goedkeurt, dat ik zou denken van dan niet.

O: en is het dan ook als ik het een beetje interpreteer: het is de verantwoordelijkheid van de leidinggevende om het te faciliteren

D: nou ja, uiteindelijk ben ik niet degene die kan beslissen of een sta bureau bijvoorbeeld ingevoerd wordt ja of nee. Ik kan het wel willen, maar of ik het krijgt is toch afhankelijk van die leidinggevende. Dus in dat opzicht ben je er wel van afhankelijk. Het is niet zozeer als mijn leiding gevende zou zeggen: ik weet niet of het werkt, maar hier heb je het. Dan zou ik niet denken van oh die is er sceptisch over dus ik ga het niet doen. Dus het is niet zozeer de mening maar meer dat dat degene is die het moet faciliteren.

O: oh, precies op die manier. En dan als laatste vraag. Ook weer op een schaal van 1-10, hoeveel vertrouwen zou je in jezelf hebben om meerdere keren per dag het zitten te onderbreken door door de gang te lopen, wat je eigenlijk al doet. Als je daar een cijfer aan zou moeten koppelen van 1-10.

D: of ik dat kan dat doorbreken

O: ja, hoeveel vertrouwen je in jezelf hebt om dat uiteindelijk ook te doen of te gaan doen

D: een 8. Als ik iets per se wil dan kan ik het wel

O: ja precies, netjes. Ik heb al mijn vragen afgewerkt. Heb je nog aanvullingen of iets wat ik gemist heb of iets belangrijks..

D: nee, ik ben benieuwd wat eruit komt en wat het oplevert.

O: prima, dan doen we even een membercheck. Even kort wat ik in kaart heb gebracht. Lees rustig de vragenlijst door of je nog steeds eens bent met de antwoorden, of ze goed ingevuld zijn. En de bovenste drie vragen ook.

D: ja hoor.

O: wil je op je vragen nog een opmerking geven of aanmerking

D: nee

O: oké dan wil ik je bedanken voor je tijd en medewerking

D: graag gedaan

Transcript Deelnemer 3

D: deelnemer

O: onderzoeker

Z1	Hoeveel zitten
Z2	Hoeveel onderbrekingen
K1	Kennis over gezondheidsrisico's
K2	Kennis over normen sedentair gedrag
R1	Waarschijnlijkheid
R2	Ernst
AT1	Beliefs over de consequenties van het gedrag
AT2	Affectieve evaluatie van de consequenties
A1	Externe cues
A2	Interne cues
E1	Schatting van de moeilijkheid
E2	Mate van vertrouwen in zichzelf

O: kun je me vertellen hoe je werkdag eruit ziet?

D: het hangt eraf, van wat voor werkdag. En dat zijn werkdagen waarbij ik blokcoördinator ben en werkdagen waarbij ik geen blokcoördinator ben.

O: oké

D: Blok 3 ben ik blokcoördinator, en dan bestaat die voor een deel uit college geven. Dat heeft een aantal uren per week. Blokken van een uur, anderhalf uur per dag. Soms één soms twee, en dat dan twee keer per week.

O: oké

D: ben ik het niet, zoals in blok 1 en blok 2 dan ben ik heel veel dingen aan het regelen voor student company en dan heb ik geen directe contacturen, alleen maar voorwaarde scheppend werken. En dat is feitelijk dat alles voor student company geregeld word. En dat is dit jaar in een hele andere opzet, dus vandaar dat het wat extra tijd kost.

O: ja, maar wel leuk om te doen?

D: het is wel mooi om te doen. Al loop je soms tegen muren met tegenwerkende diensten. Maar dat hoort er ook bij

O: ja, jammer genoeg. Met mijn onderzoek wil ik graag in kaart brengen hoe een werkdag eruitziet en vooral het zittende gedeelte ervan dus sedentair gedrag. Heb je een idee van hoeveel tijd u op een gemiddelde werkdag zittend doorbrengt?

D: ik heb geen idee, maar het is **nooit langer dan een halfuur dat ik zit. Want ik kan slecht zitten.**

O: ja, oké

D: ja

O: maar dus nooit langer dan..

D: nee **nooit langer dan 30 minuten achtereen. Nee, dat kan ik niet. Of het moet een vergadering zijn, dan blijf ik wel gewoon. Maar anders nee, dan loop ik of naar de printer, of om koffie, of ja.**

O: en kan je een schatting maken van hoeveel uur je dan in totaal zou zitten? Dus je onderbreekt het wel regelmatig

D: ja, ik onderbreek het heel veel. Van 8 uur, **ga uit van 8 uur. Een uurtje van 4, de helft van de tijd.**

O: en dan, hoeveel keer je het onderbreekt. Je zegt elk halfuur, kan je..

D: of wel vaker, soms wel vaker

O: zou je een aantal kunnen noemen, over hoeveel je dan totaal het zitten onderbreekt?

D: elk uur, ik denk twee keer, drie keer. Drie keer per uur zo gemiddeld, keer vier, vijf. **Een stuk of 20.**

O: nou dat is netjes, dat is veel. **Want bent u bekend met de norm van sedentair gedrag?**

D: **nee, ik heb er geen onderzoek naar gedaan,** haha

O: haha, de norm is rond de 20, 30 minuten dat je zit zou je eigenlijk 2 minuten even op moeten staan en het belangrijkste is daarbij je beenspieren te activeren.

D: aha

O: ja, **voldoe je daar aan denk je?**

D: **ja ik denk het wel**

O: ja

D: ja ik denk het wel

O: en **ben je bekend met de risico's die sedentair gedrag met zich meebrengt?**

D: ja **dat is het nieuwe roken hé**

O: ja. En **weetje welke gezondheidsrisico's er mee verbonden worden?**

D: **nee**

O: er zijn verschillende: diabetes, hart- en vaatziekten, obesitas en kanker. Dus dat zijn best wel grote gezondheidsrisico's, maar ook minder conditie, minder zuurstofopname, klachten van de rug zulke dingen. Heb je er zelf last van?

D: nee, nergens

O: nee?

D: nee, ik ben kei gezond

O: gelukkig, haha

D: haha

O: en als u een inschatting zou moeten maken hoe groot u de waarschijnlijkheid inschat op een schaal van 1-10 dat u een gezondheidsprobleem zou kunnen oplopen door het zitten?

D: ik denk niet zo groot.

O: nee?

D: nee, ik heb eigenlijk nooit ergens last van, ik heb nooit klachten.

O: dus de waarschijnlijk schat je laag in?

D: jaa, laag

O: zou je er een cijfer aan kunnen geven, op een schaal van 1-10?

D: 2

O: en stel het gebeurd wel, dat gezondheidsprobleem. Hoe groot zou u dan de ernst inschatten?

D: ja bij mannen is het altijd heel erg he, haha

O: haha, ja is dat zo

D: haha, ja. Ja daar ben ik wel kleinzielig is dus dan is het wel heel erg meteen.

O: en dan gelijk ook een hoger cijfer?

D: ja ongetwijfeld, dat zal wel een 7 of een 8 worden

O: en wat betekend dan die 8 voor u, als u zegt dat is best wel hoog. Heeft u daar dan een bepaald gevoel bij?

D: ja dat ik vreselijk ziek ben, dat de wereld vergaat. Ja dat soort dingen

O: en schat u dan ook de ernst in dat u een gezondheidsrisico krijgt door het zitten?

D: ja dan moet je het oorzakelijk verband kunnen aantonen en ik denk dat dat wel moeilijk is. Want het kan ook wel zijn dat je opeens iets aan je rug voelt, ja komt dat dan door het zitten, komt het omdat je iets verkeerd heb getild of een verkeerde beweging hebt gemaakt. Dat weet je vaak niet direct, dat is heel moeilijk aan te wijzen voor jezelf.

O: ja, dat klopt

D: en als ik opeens in gewicht ga toenemen, komt dat dan door het zitten of komt dat omdat ik teveel eet?

O: ja

D: ja dat kan ook

O: is het dan niet zo heel duidelijk waar die grens dan..

D: ja. Dus komt dat dan door het zitten..

O: ja dat is een beetje de vraag

D: ja dat is heel moeilijk om daar een oorzakelijk verband aan te geven

O: ja dat geloof ik. En vind u het dan belangrijk om het zitten te onderbreken? Als u zegt nou de kans op gezondheidsrisico's of.

D: nee, ik kan me slecht concentreren, haha

O: oh haha dus dat is het meer, haha

D: meer aangeboren gedrag, ik kan slecht stilzitten. 'S avonds precies zo, ik kan thuis ook niet voor de tv zitten.

O: dan even om te kijken wat u vindt van staan tijdens het werk of het minder zitten op het werk. Is deze vragenlijst. Er zijn een aantal stellingen, de eerste: staan tijdens mijn werk zie ik als gezond. En hoe zou je dan aangeven van helemaal niet akkoord tot helemaal akkoord.

D: ja, staand werken. Om de hele dag te staan zeg ik van daar heb ik geen zin in. Dus dat vind ik niet, zo nu en dan een keer staan: ja. Stand up vergaderen hebben we ook wel gedaan. Op scherm werken is wat moeilijker, mits scherm op het bureau staat. Ja op het moment dat je een statafel hebt dan kan het eigenlijk net zo goed. Dan kun je een beetje bewegen, dat vind ik lekker. Dus wat bedoel je hier mee, staan tijdens mijn werk..

O: wat jij er van vindt, want je legt het uit aan de ene kant wel en aan de andere kant niet.

D: ja, dan kom je altijd in het midden uit

O: ja soms wel/soms niet. Maar het is goed dat je die uitleg er omheen geeft, dat het niet alleen het antwoord is maar ook wat je ermee bedoeld.

D: ja

O: en de volgende: staan tijdens mijn werk zie ik als haalbaar.

D: ja, mits er voorzieningen zijn. En dan zeg ik inderdaad hoge tafel.

O: ja

D: en ik vind op zich een bespreking staand vergaderen is wel iets, vaak zie je ook bij het kopieerapparaat. Even een praatje, even dit of dat regelen. Ja dat zijn geen formele vergaderingen maar daar regel je wel even dingen zo on the go. Het gaat makkelijker, het is wat bewegelijker.

O: ja

D: ja

O: dus je staat er wel voor open?

D: ja, ja hoor. Absoluut haalbaar

O: ja, akkoord?

D: ja, helemaal akkoord. Storend voor collega's.. Ja dat hangt van andermans gedrag af. Kijk als iedereen heen en weer gaat lopen en dat als vrijbrief ziet om net als in een café heen en weer te lopen. Ja dan komt er van vergaderen niet zo heel veel terecht.

O: ja snap ik

D: op het moment dat je zegt, hey we hebben een informele koffie met bijvoorbeeld de hele academie. Dan kun je heel snel even mensen spreken

O: uhu

D: terwijl je anders of een e-mail gaat zitten schrijven of iets dergelijks. Ja daar is wel wat voor te zeggen. Dat is in het verleden hier ook gebeurd. Dan hadden we maandag ochtend altijd koffie met appelflap of een versnapering erbij, op het balkon. En het was de bedoeling dat iedereen naar het team overleg kwam en daar sprak je dus heel makkelijk elkaar even, oh ik heb dat net, ja ik moet dat even met jou overleggen.

O: en dat was dan staand?

D: dat was sowieso staand ja. En dat was gewoon even een halfuur koffie en dan had je iedereen gesproken, weekend even doorgenomen, daar was ook ruimte voor. Maar ook met name mensen van andere opleidingen gesproken.

O: en dat is nu niet meer dan?

D: nee dat is gesneuveld

O: en vind u dat jammer

D: dat vond ik jammer, ja. Dat vond ik een waardevol moment ja.

O: dus zou u dan als het opnieuw ingevoerd zou worden dan..

D: dat is een goeie, en omdat met name staand doen rondom een evenementje als een koffie of een appelflap, maar om een appelflap lopen we echt niet meer. Maar dat was wel iets van dat trekt op dat moment dus dan gaan we even daarheen. Dan kan ik ook even spreken maar ook anderen zien jou. Dus dat is een hele goeie, dat was absoluut niet storend voor collega's, dat was juist heel waardevol.

O: maar inderdaad wat je aangaf met de vergadering dan zou het eerder storend zijn?

D: dan is het eerder, als je zegt van goh we hebben een aantal topics we bespreken dat en beslissingen over nemen. Als we dan gaan heen en weer lopen en gaan staan en onrustig gaan.. Het is altijd onrustiger. De neiging is er tot redelijk snel afraffelen, daarom sta je ook. Dus dan is het soms niet handig om dat te doen

O: ja

D: en efficiënt. Ja ik denk het wel. Als je gaat staan dat het vergaderen wel, werken nee.

O: kan je aangeven waarom

D: als ik sta te werken heb ik nog eerder de neiging om even wat anders te gaan doen. Omdat het meer een onthe go beweging of houding is. Anders dan dat ik zeg nu ga ik me even concentreren en dat doen.

O: ja

D: maar het is gewoon mindset. Op het moment dat je altijd staat dan zul je zeggen, nou zitten is een ongemakkelijke houding.

O: denk je dat dat het probleem is, de mindset

D: nee, wat je gewend bent ook. We hadden nu ook kunnen gaan staan.

O: ja klopt

D: ja, dat had ook gekund. En daar komt hetzelfde resultaat uit. Maar zitten is over het algemeen meer een geruststellende houding.

O: en de laatste, staan tijdens mijn werk zie ik als raar voor collega's.

D: nee, helemaal niet. Totaal niet

O: en zijn het dan directe collega's die het dan niet raar zouden vinden, of leidinggevende of..

D: nee, ik denk niemand hier. Als je hier binnen CECO kijkt, dan zou niemand dat raar van op kijken.

O: want doet u het wel eens staand werken

D: ja hoor

O: en krijg je er dan wel eens een reactie op

D: nee, nee

O: oké. Want denkt u dat de werkomgeving binnen de HZ een rol speelt op het wel of niet vertonen sedentair gedrag

D: ja, het is ingericht op zitten, helemaal. De bureaus, statafels zijn er amper. En als je dan een statafel wilt hebben dan moet je weet niet hoeveel formuleren en bewijzen en weet ik veel wat aanvoeren om dat te doen.

O: oké

D: andere zeiden we willen graag een pingpongtafel hebben om aan te vergaderen. Nou dat is een rel tot het CVB toe geworden. Dus nee, anders dan wat standaard is dat gaat bij de dienst facilitair niet door.

O: en ervaart u dat als een belemmering?

D: ja, voor de variditeit wel ja. Dus daar moet je echt allemaal aan tonen waarom je dat wil en of het dan past in het HZ beleid en weet ik het wat. Dus ja dat is dan niet in zich van we staan er voor open en probeer het eens en ga dit en dat doen. Of de opleiding moet zelf zeggen van hey we schaffen meubilair aan klaar.

O: oh ja precies. Ervaart u nog andere belemmeringen op de HZ?

D: bijvoorbeeld die zitballen, met die zitballen kan het bijvoorbeeld wel. Maar dat is een kleine investering blijikbaar. Dan kan je een zitbal kopen in plaats van een bureau stoel. Maar dat zit voor geen meter.

O: want dit is dan een belemmering..

D: nou het wordt niet zwaar gestimuleerd, laat ik het zo zeggen.

O: want ervaart u voor de rest nog andere belemmeringen naast wat u al gezegd heeft

D: nee, niet zelf. Nee ik heb geen aangepast meubilair nodig dus wat dat betreft. En een bureau op hoogte stellen in inmiddels normaal, dat doen conciërges zonder enig probleem.

O: want denkt u dan dat de omgeving van de HZ ervoor kan zorgen dat u minder sedentair gedrag vertoont?

D: dat kan wel ja.

O: en op welke manier ziet u dat voor zich?

D: ik denk door vergaderruimten met bijvoorbeeld statafel te faciliteren. Dus echt een vergaderruimte dan wel ik zeg ik ga in een werkkamer of werkruimte daar zet ik een statafel neer als je even iets wil bespreken dat je

daar kan gaan staan. In plaats van dat je in een stoel neerploft, dus dat kan heel goed. Als het aanbod er is dan wordt er wel gebruikt van gemaakt.

O: ja

D: kijk wat engineering deed die gingen in de werkplaats waar statafels staan daar gingen ze vergaderen. Niet omdat ze zo graag in de werkplaats zaten maar ze zeiden van wij willen staand vergaderen en daarmee experimenteren dus gaan we naar de werkplaats want daar staat zo'n tafel. Ja ergens anders was ook geen ruimte om dat te doen, maar je zou kunnen zeggen van nou we gaan bijvoorbeeld wat grotere diversiteit in projectruimtes maken door bijvoorbeeld statafels neer te zetten.

O: wat ik nu een beetje hoor is de ruimte was er wel, niet per se een vergaderruimte die zo ingericht was maar wel een plek waar staand vergaderd kon worden, is dat dan per se nodig of is het eigenlijk de collega's of medewerkers er omheen om dat te doen. Dus is het dat er facilitair iets moet komen of dat er een verandering..

D: gedrag ook. Maar ik zie ons niet in de werkplaats van engineering gaan staan te vergaderen dus, dat doe je gewoon hier in het lokaal of feitelijk je eigen lokalen. Elke academie heeft eigen lokalen of elke opleiding heeft een aantal eigen lokalen waarin ze kunnen lesgeven. Gebruikelijk ga je naar die lokalen toe.

O: ja zeker

D: en als het daar niet in past of niet in zit ja dan niet

O: ja zo gaat dat

D: ja

O: en zijn er op dit moment collega's op dit moment bezig om sedentair gedrag te verminderen?

D: ik geloof niet bewust nee

O: en hoe komt dit dan denkt u, dat ze daar niet mee bezig zijn?

D: ja we hebben, niemand van ons heeft kwaaltjes of last of last van obesitas of wat dan ook, haha. En we zijn een van de jongste teams.

O: en denkt u dat het daar aan ligt dat..

D: dat is wel het voordeel. Die hebben allemaal nog geen kwaaltjes, die zijn fysiek nog allemaal goed en sterk en markeren nooit wat. Ziekte is bij ons een paar dagen meestal.

O: en denkt u dat dat een trigger zou moeten zijn of een belangrijke trigger is om het gedrag te veranderen?

D: het zal wel bij bewustwording, sowieso. En ik denk dat die bewustwording sowieso een trigger zal zijn. En dat begint niet bij hard roepen, want iedereen die weet het wel dat zitten het nieuwe roken is, maar doet er vervolgens niks mee.

O: uhu

D: dus daar zal je iets meer moeten doen dan alleen roepen want cognitief is het wel bekend, maar dan... De tweede stap nemen dat je zegt van hey ik ga het ook doen en het past bij mij en voordat je dan daadwerkelijk gedrag gaat vertonen ben je nog een stap verder.

O: ja, want weet u welke acties er zouden moeten gebeuren om ervoor te zorgen dat dat kan gebeuren, dat gedrag veranderd

D: dan zal je meer in de faciliteiten moeten gaan zoeken.

O: dus echt het meubilair?

D: meubilair, om het mogelijk te maken en begin het eens te doen en kijk eens hoe het werkt. Want zet een statafel van beneden die in het atrium zit hier neer en wie weet wordt er gebruik van gemaakt. En dan zonder de barkrukken.

O: ja

D: of misschien met de barkrukken of te weinig barkrukken, dat kan ook

O: ja

D: dat je mensen dwingt om te staan. En degene die willen zitten die kunnen zitten en andere die staan dus, dat kan ook.

O: interessant ja. En zijn er momenteel acties die u onderneemt om zitten tegen te gaan, u geeft al aan nou ik zit eigenlijk maar 30 minuten en dan ga ik ergens naartoe

D: hee, dat is meer dat ik zelf moeilijk stil kan zitten en niet dat ik denk bewust oh ik heb 30 minuten gezeten, de wekker loopt af en laat ik eens een rondje lopen

O: oh ja oké

D: maar in plaats van iemand bellen kan ik ook zeggen, ik loop er even naartoe. Of in plaats van een e-mail te sturen loop er wel even naartoe.

O: ja

D: maar dat is ook de reden face-to-face contact is soms wel belangrijker en makkelijker om dingen te regelen dan alles via de e-mail.

O: ja dat geloof ik. En u doet het eigenlijk al als gewoonte niet zo lang zitten. De volgende stelling die zegt: ik denk dat het moeilijk is om er een gewoonte van te maken mijn werk staand uit te voeren.

D: ja dat is zeker ja

O: akkoord?

D: eerder akkoord, ik zeg niet dat het onmogelijk is, maar het is wel iets wat weerbarstig is.

O: wat moeilijk is?

D: ja wat moeilijk is, absoluut

O: kunt u aangeven waarom je denkt dat het lastig is

D: omdat het een gewoonte is zitten

O: ja

D: Je zit met elkaar te praten, je gaat even zitten klaar. Ja, that's it. Op het moment dat hier overal staan tafels zijn dan staan is dan normaal. Dat zal dan de norm worden.

O: en denk je dat die norm moet...

D: ik weet niet of het moet, ik denk dat als je het op gaat leggen en gaat forceren dat dan de tegenwerking komt.

O: ja

D: kijk naar de aversie met klimaatverandering. Die er heel even ontstond toen de klimaattafels met hun plannen kwamen en dat het kabinet zei dat omarm ik. Wat voor publieke weerstand er overal op alle media ontstond. Alleen om het dwangmatige gedrag wat daarin in eigenlijk stond dat iedereen meteen zich ingraaft.

O: ja

D: zeggen van ik wil niet eens veranderen. Ik wil niet minder vlees eten. Dat bepaal ik zelf wel en niet een kabinet voor mij. En dat soort dingen, dus het paternalistisch daar heeft de Nederlander een flinke aversie van, en ik ook trouwens.

O: dan heb ik nog drie stellingen. Ik ben er zeker van dat ik kan staan tijdens mijn werk ook al: voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief.

D: oh ja zeker.

O: helemaal akkoord

D: ja hoor. Ook al doen mijn collega's dit niet. Nee dat zou ik niet doen. Want dan zit je communicatief op een andere situatie. Als zij zitten en jij staat dan heb jij een soort natuurlijk overwicht over hun. Als presentator is het wel handig. Maar als een van de leden binnen een vergadering niet. Dus dan wil je bewust die rol niet.

O: ja

D: kijk als iedereen staat en zit er een omdat die last van zijn rug heeft ja dan moet die dat weten. Als iedereen zit en ik ga staan, ik schuif mijn stoel naar achteren en ik ga staan dan is het net zoals hij moet even zijn argumentenkracht bijzetten. Dus dat nee, dat doe je niet.

O: en ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende.

D: ja we zijn een zelfsturend team dus we hebben geen leidinggevende. Zet maar n.v.t. erachter. Er zijn inmiddels meer zelfsturende teams. Nee met elkaar spreken we dit soort dingen af, we zijn wel weer bezig over andere meubilair maar dan moeten die kramers eruit moeten gelopen. Dus daar zijn we mee bezig.

O: dan wil ik als afsluitende vraag. Hoeveel vertrouwen u in zichzelf heeft om meerdere keren per dag het zitten te onderbreken, en in principe je gaf in het begin al aan ik doe het al..

D: veel. Ja dat doe ik gewoon

O: en op een schaal van 1-10

D: oh een 8, ik ga wel voor een 8. Perfect zal het niet zijn, ik ben wel benieuwd wat het bandje gaat opleveren, haha. Of het overeenkomt met mijn perceptie.

O: ja ben benieuwd. Heeft u eventuele aanvullingen die belangrijk zijn voor het onderzoek?

D: nee, wanneer is dat bandje, wanneer gaan we dat dragen?

O: week 13.

D: week 13, eind maart. Lekkere zit week wordt dat, haha. Dat zie ik nou al

O: dan doen we even een membercheck. Dan mag je de vragenlijst doorlezen en kijken of deze goed is ingevuld

D: ja, efficiënt ja ik denk dat je wel korter vergaderd. Of het de resultaten beïnvloed vraag ik me af, maar goed. Ja daar ben ik het mee eens

O: prima, dan wil ik je bedanken voor je tijd en je medewerking

D: is goed, jij succes

O: dankjewel

Transcript Deelnemer 4

D: deelnemer

O: onderzoeker

Z1	Hoeveel zitten
Z2	Hoeveel onderbrekingen
K1	Kennis over gezondheidsrisico's
K2	Kennis over normen sedentair gedrag
R1	Waarschijnlijkheid
R2	Ernst
AT1	Beliefs over de consequenties van het gedrag
AT2	Affectieve evaluatie van de consequenties
A1	Externe cues
A2	Interne cues
E1	Schatting van de moeilijkheid
E2	Mate van vertrouwen in zichzelf

O: kan je me vertellen hoe je werkdag eruit ziet?

D: ja, ik ga met de auto naar school. Meestal om een uur of 8, stap ik in de auto. Ik kom van Kapelle. En dan heb ik net een halfuurtje om wakker te worden en om oplossingen te bedenken voor dingen die dan een beetje gesudderd hebben. Daar begint het eigenlijk al, dus meestal kijk ik nog even naar mijn mail van tevoren en als ik hier dan ben dan neem ik onderweg naar boven koffie mee. Soms loop ik even langs bij een van de collega's in de L-gang waar we veel mee te maken hebben. En dan zeg ik goeiemorgen bij de catering en de receptie en dan afhankelijk van hoe de rest van het programma eruit ziet. Soms heb ik om 9 uur meteen les, of soms meteen een meeting. Meestal ben ik op tijd om mijn spullen op m'n kamer te zetten, dan ga ik daar naartoe. Het is variabel en tegelijk wat zijn de vaste elementen. Meestal krijg ik omdat ik 's ochtends ontbijt met twee mandarijntjes, krijg ik meestal rond een uur of 11 trek. Dus de eerst volgende gelegenheid daarna, na een les of een meeting dan loop ik even naar beneden om een broodje te halen. Heel af en toe neem ik zelf brood mee. En dat neem ik mee naar boven, dat is meestal of op in de rij voor de kassa of ik eet het boven op achter mijn toetsenbord of lopend op de gang. En dan is het wisselend, reageren op mail, veel studenten die mailen, dingen nakijken. Soms heb ik tijd om een stukje te schrijven, zeg maar het werk van de opleidingscoördinator. En een beetje uitrukken bij uitslaande brand zeg maar, dingen die niet of wel goed gaan. En dan ga ik op zeer wisselende tijden naar huis. Op maandagavond vaak om een uur of half 9 of 9, kwart voor 9. En ik werk 5 dagen in de week, eigenlijk bijna altijd hier en heel soms als ik echt iets moet produceren zonder gestoord te worden, wat vaker zou moeten maar dat komt er meestal niet zo van dan ga ik een paar uur ergens anders zitten.

O: ja precies. En kan je een schatting maken van hoeveel uur je op een gemiddelde werkdag zou zitten?

D: zitten? Ja het ligt een beetje aan hoeveel lessen ik heb in een blok, maar laten we zeggen over het hele jaar heen, zou ik denken dat ik een uur of 4 zit per dag

O: ja, lastig ook hoor om die schatting te maken

D: ja dat is zo. Maar dat zou het wel ongeveer zijn

O: ja, en kan je aangeven hoe vaak je het zitten onderbreekt op het werk? Dus korte en lange onderbrekingen..

D: vaak, ja, ja, vaak, hoe vaak? Ik kan niet zo goed stilzitten, dus dat is wel een beetje een ding. Ik heb vaak ook korte taakjes, dan moet ik ook even bij iemand langs of zo. Tenzij ik echt iets aan het maken ben, ja toch zeker wel om de drie kwartier. En soms ook vaker. Maar ik denk dat ik om de drie kwartier, dat is mijn eigen inschatting hoor, ja.

O: dus om de drie kwartier?

D: ja zo iets, dat er iets anders is. Soms is het om de 10 minuten, maar laten we zeggen gemiddeld is dat rond de drie kwartier, denk ik.

O: en zou het neerkomen op 15 keer, 20 keer per dag?

D: nee, minder. Dan zou dat tussen de 6 en de 8 keer per dag, denk ik.

O: ja dat is ook weer heel lastig want heel veel doe je onbewust

D: ja, ja

O: wel leuk, want met dat bandje kan je de gegevens met elkaar vergelijken

D: precies

O: ben je bekend met de norm die er is van sedentair gedrag?

D: nou ik heb me daar nog wel eens in verdiept omdat ik nogal last kreeg van RSI. En daar was niet zoveel mee te doen dus heb ik me daar maar een beetje doorheen geduwd. En dan had ik ook zo'n timer op de computer, zo'n programma dat alles stil ligt na een aantal minuten. Maar ik heb eerlijk gezegd geen idee. Ik zou zelf denken dat langer dan een halfuur zitten achter elkaar niet zo heel erg goed is. En dat je jezelf tussen de middag een wandeling zou moeten toestaan. Dan heb ik het erover en dan voel ik het meteen weer. Maar als ik een ander zou moeten aanraden zou ik zeggen nou zorg er in ieder geval voor dat je niet langer dan drie kwartier achter elkaar zit en dan iets anders gaan doen. Dat kan thuis beter dan hier, op de boulevard, als je op de boulevard werkt dan gaat dat wel goed. Daar zitten we nu met student company, daar zijn hoge tafels. Dus wat ik ook graag doe is de laptop op een hoge tafel en ondertussen bespreken.

O: want dat doe je regelmatig wel?

D: nee, want ik heb daar eigenlijk geen werk te doen, maar ik ben daar even ingesprongen bij student company. Dus daarom ben ik daar nu 1 dag in de week.

O: oh ja

D: maar dat is wel heel prettig, dat je dat staan af kunt wisselen met zitten

O: ja dat geloof ik. En wat je zei die norm 30 minuten is inderdaad de norm. De meeste varieert tussen de 20-30 minuten van zitten even twee minuutjes staan, lopen, in ieder geval je benen activeren. En denk je dat je voldoet aan die norm?

D: hee, nou nee niet. Soms wel, maar dan is het meer noodgedwongen.

O: niet bewust dan, dat je denkt oh dit is de norm

D: nee, nee helemaal niet

O: en welke risico's van sedentair gedrag zijn bij u bekend?

D: nou ik kan wel dingen bedenken die ook door ander gedrag worden bevorderd. Maar wat ik me erbij voorstel is dichtslibben van de aderen, het minder stevig zijn van spieren en botten, het lijkt me voor het hart niet zo best. En ja dat even in grote lijnen

O: ja dat is inderdaad. Dus als je er een naam over gaat geven is het hart- en vaatziekten, diabetes..

D: ja, ja

O: maar ook zoals je zegt, RSI, rugklachten of klachten aan het bewegingsapparaat. Dus dat zijn redelijk wat gezondheidsaandoeningen die gerelateerd kunnen worden aan zitten. Hoe groot zou je de waarschijnlijkheid inschatten op een schaal van 1-10 dat je zo'n gezondheidsrisico zou op kunnen lopen door het zitten op de HZ?

D: ja als ik ergens anders zou werken, zou het waarschijnlijk hetzelfde zijn. Ik zou de HZ niet de schuld willen geven, maar..

O: ja gewoon op de werkvloer

D: dat ik daar iets van krijg, zonder erfelijke aandoeningen, die ik geloof ik niet heb. Ik denk 7-8.

O: dat is redelijk hoog wel

D: ja, ja

O: en kan je dan aangeven hoe groot je de ernst in zou schatten. Dus de waarschijnlijkheid schat je hoog in, stel je zou zo'n aandoening krijgen..

D: ik denk dat het ook ernstig is. Ik heb ook niet een heel beste rug, gaat dat over perceptie.

O: ja, inderdaad. Over hoe je het zelf ervaart. Dus ook weer op die schaal van 1-10 hoe groot zou je die ernst inschatten dat..

D: nou ik onthecht me graag een beetje van het lichamelijke laat ik maar zeggen. Dus dat is gewoon vervelend maar ik moet je eerlijk zeggen ik vind het erger om iets aan m'n hoofd te hebben. Laten we zeggen in het psychisch spectrum dan aan m'n lijf want dat gaat wel weer een keer over. En op een dag ben je gewoon versleten en dan is het op. Dus ernst, ja..

O: dus je zou hem lager inschatten?

D: ja, vervelend. Ja het kan, als je de hele tijd pijn hebt dan raak je moe en kun je ook niet meer functioneren en niet meer werken. Dus objectief gezien zou ik het ernstig moeten vinden, en subjectief ja een 3 of zo.

O: wel grappig om te zien

D: ja 3 of 4 zo iets

O: en dan heb je de waarschijnlijkheid redelijk hoog, de ernst dan iets lager. De volgende vraag sluit er een beetje bij aan: hoe belangrijk vind je het om langdurig zitten te onderbreken?

D: ik vind het belangrijk, maar nog meer voor het geestelijke aspect. Omdat ik er helemaal niet van hou om in mn eentje in een hok te zitten bijvoorbeeld. Dat past niet bij hoe ik voor een deel ben, ik wil mensen ook graag zien en spreken. En ik beweeg eigenlijk wel heel graag dus niet in sportieve zien maar anderzijds wel. Dus ja hoe belangrijk vind ik het? Nou dat zit toch wel bij de 9 denk ik.

O: ook wel belangrijk, ja. En je zegt al ik vind het belangrijk, je gaf ook aan het mentale gedeelte is voor mij heel belangrijk. Het eerste blokje geeft een aantal stellingen aan. Staàn tijdens mijn werk zie ik als, de eerste

gezond. En dan in welke mate je er of helemaal niet akkoord of helemaal akkoord mee bent. Wat zou je zeggen bij **gezond**?

D: **helemaal akkoord**

O: kan je aangeven waarom?

D: ja omdat ik me er prettig bij voel. En als je ergens prettig, nou dat is niet helemaal waar. Bij sommige dingen waar je je prettig bij voelt dan weet je gewoon dat het goed is voor jezelf, dan voel je je zelf ook lekker.

O: en haalbaar?

D: haalbaar, ja, dat is in praktische zin? bedoel je?

O: ja

D: want **voor mijn taken zou het prima kunnen, maar de setting is er niet geschikt voor. Het is erg krap op kantoor. Want ik heb wel eens gekeken of daar misschien een statafel zou kunnen neerzetten, maar dat past er ook niet in. En het is ook niet flexibel he, en je wil steeds flexibele werkplekken. En zo'n statafel die moet op jou hoogte dan, dus dan zou ik zeggen eerder niet akkoord. Met goede wil wel maar..**

O: ja maar met deze toelichting is het duidelijk. **En ervaar je dit als belemmering, dat bijvoorbeeld die statafel niet in het kantoor past?**

D: **ja dat zou. Ja als die er was dan zou ik absoluut vaker staan dus ja.**

O: en zou je het staan tijdens je werk zien als **storend voor collega's**?

D: nee.

O: helemaal niet?

D: nee inderdaad, helemaal niet.

O: kan je aangeven waarom?

D: **nee ik denk zelfs dat ik staand minder plek inneem als zittend. Maar het is soms wel wat ik heb, soms moet je mensen op hun gemak stellen en dan moet je gewoon erbij gaan zitten. Als iemand komt uithuilen of zo, of iemand heeft problemen dat past in onze cultuur bij dat je gaat zitten. Of misschien een stukje wandelen of echt gaan zitten zodat je kan laten zien dat je aan het focussen bent. Maar dat is voor een deel van de collega's voor sommige gesprekken, maar dat geldt nog meer voor met studenten. Dus dan zou het storend zijn. Maar voor de rest niet.**

O: helder. En **zou je het zien als efficiënt?**

D: ja **dat ligt er ook aan wat je allemaal tot je beschikking hebt. Ik zou zeggen soms wel/soms niet**

O: en wat je tot je beschikking hebt?

D: **aan middelen. Ik werk nu ook bijvoorbeeld met een desktop computer omdat ik weet dat dat gepriegel op die laptop ook helemaal niet goed is voor m'n elleboog en m'n schouders. En het scherm is groter en ik hoef niet te lopen hanissen en je hebt niet al die snoeren overal. Dat moet dan nog maar net kunnen zeg maar, want het is een grote kast en dat moet dan weer op zo'n tafel of eronder.**

O: ja. **En denk je dat het raar zou zijn voor collega's?**

D: ja dat interesseert me echt helemaal geen biet.

O: haha dus helemaal niet akkoord. Mooi om te zien, die reactie krijg ik vaker. En je gaf al een beetje aan die statafel in het kantoor, dus de werkruimte heeft er een beetje invloed op. Kan je aangeven wat voor rol de werkomgeving op het sedentaire gedrag speelt?

D: ja die is wel groot, want als je hier komt werken dan krijg je een kantoor, en dan krijg je een tafel en een computer en een stoel. Dus daar ga je op zitten, punt.

O: nee er is niet meer.

D: dus je moet echt moeite doen. Want stel je voor dat je op een kantoor komt waar dat anders is ingericht, zoals nu bijvoorbeeld die ruimte op het einde van de gang bij HRM. Ik denk dat je dan ook veel gedachtelozer of zonder dingen te organiseren daar gebruik van maakt.

O: ja dat denk ik ook wel. Want ervaar je dat als belemmering dat het meubilair zo ingericht is dat er automatisch sneller gezeten wordt.

D: nou ik vind het meubilair sowieso een beetje belemmerend. Het is groot, verder het is ook wat er aan vast meubilair staat aan kasten en toestanden. Het is donker, maar ook hoe de lichtinval is. Bij ons zijn echt bijna altijd de lamellen dicht, dus wij zitten bijna het hele jaar in het half donker. Omdat die zon daar onhandig opvalt. Dus al met al, weetje, 20 jaar geleden waren dit prachtige kantoren denk ik. Dus dan zou ik het een beetje flauw vinden om nu te zeggen het is een belemmering. Want zo ervaar ik het niet, van iedere dag dat ik binnen kom en denk nu zit ik weer in dat belemmerende kantoor. En ik heb ook op gekkere werkplekken gezeten.

O: en zijn er andere dingen die je als belemmerend of minder efficiënt ziet om sedentair gedrag te verminderen?

D: nee, het is wel goed dat we, goed, nou niet altijd even vindbaar voor iedereen, maar dat we op de tweede verdieping zitten bijvoorbeeld. En ook vrij ver achterin weggestopt. Dus als je iets moet, dan moet je in de benen. Dus dat is wel een plus. Wat zou verder nog belemmerend zijn, nee ik kan het zo niet bedenken.

O: prima. En denk je dat de omgeving van de HZ ervoor kan zorgen dat je minder zit op het werk?

D: ja ik denk wel dat als we straks, als die verbouwing gaat plaatsvinden en er komen inspraakrondes, dat we daar met z'n allen wel, door keuzes te maken voor bepaalde opstellingen of ruimtes, dat we daar absoluut wel verschil in kunnen gaan maken als HZ.

O: ja dat geloof ik. En zie je dan al concrete invulling? Hoe je de omgeving dan bijvoorbeeld anders kan maken of dat de omgeving een rol kan spelen daarin

D: ja ik denk dat als je een omgeving heel concreet, toevallig heb ik er twee weken geleden over gesproken met degene die het Groene Woud heeft ingericht. Omdat ik daar toch al een beetje klem zit. En ook met collega's natuurlijk. Als je een omgeving hebt waar, kijk nu hebben we alleen maar bureaus en stoelen, punt en dat is het, overall. En ook als je in een lokaal gaat zitten, heb je tafels en stoelen. Terwijl als je ruimtes gaat inrichten, zeker met inzichten van nu, zou je die extremen verder uit elkaar kunnen leggen. Dus je zou aan de ene kant ergens een gemakkelijke stoel kunnen hebben, als je iets zou moeten lezen. Nou ja dat doen we eigenlijk, tenminste ik niet op werk. Je zou eens moeten bestuderen of iets met mensen bespreken, een makkelijk zitje, statafels, meer ruimte, meer loopruimte ook meer beweegruimte. Zo moet je het zien.

O: ja leuk. En zijn er op dit moment collega's bezig met sedentair gedrag te verminderen, waar je het van weet?

D: eens even kijken, we zijn met z'n achttien. Niet bewust, ja bij Tourism Management zitten een paar mensen op skippyballen, dus dat verminderd sedentair gedrag niet maar dat beïnvloed je houding natuurlijk wel. Maar voor de rest zijn we wel een redelijk ouderwetse club nog wat zitgedrag betreft. Alhoewel ik één collega heb die heel bewust afwisselt.

O: oké, en hoe doet ze dat?

D: maar die werkt ook vaker vanuit huis. Of die zoekt ergens een rustige plek op waar die bij kan gaan staan. Die is ook af en toe op de boulevard. Ja en dan is het natuurlijk wel zo dat ik collega's heb die heel veel les geven. En die zitten niet zo verschrikkelijk veel. Want die staan dan toch voor de klas rond te springen. Als je dan je mail gaat wegwerken is het helemaal niet erg om even een halfuurtje te gaan zitten, want anders krijg je weer winkelbenen.

O: ja precies, dat is inderdaad die verhouding. En je gaf net aan van nou we zijn nog een oud in het..

D: nou een beetje ouderwets

O: denk je dat dat er ook invloed op heeft, hoe jullie erin staan of ertegenover staan

D: Ik denk dat mensen wel geneigd zijn, de mensen om mij heen en ikzelf ook de dingen waar ze jong mee begonnen zijn om die zonder dat er gedragsbeïnvloeding plaatsvind vast houden aan wat ze nou eenmaal gewoon zijn. Dus ja je komt binnen en je gaat achter je tafel zitten of je gaat naar je klas. En dat wissel je dan af. Ik zie wel vaak collega's van de diensten bijvoorbeeld of van andere afdelingen die kom ik wel eens tegen als ik even sigaretten ga halen. Dan scheur ik naar het station naar de auto, ik weet dat het prima te lopen. Maar dat is twee keer 8 minuten en die tijd gun in me niet. Maar er zijn collega's die iedere dag de tijd nemen om een wandeling te maken van een halfuur of drie kwartier. En dan zie ik ze lopen en dan denk ik van dat gaat lekker. Ik gun het ze van harte, fijn dat ze hun werk zo kunnen inrichten maar dat zie ik nog niet gebeuren bij ons.

O: bij jezelf of?

D: nou ik heb twee collega's die af en toe wel eens lopen tussendoor. En het is helemaal niet zo dan één daarvan z'n werk niet af heeft. Dus het kan natuurlijk, alles kan. Maar misschien is dat ook een beetje mijn generatie, hoe ik ben en hoe ik in werk staan. Ik zou het wel lekker vinden, maar gaan wandelen onder werktijd denk, ja dat vind ik aan mezelf, dat vind ik aan iedereen te verkopen behalve aan mezelf.

O: oké. En denk je dat daar de attitude of de houding, hoe mensen erover denken, dat dat een belangrijke invloed daar op heeft?

D: niet zo zeer hoe andere daarover denken. Maar wel echt hoe ik er zelf tegenaan kijk. Het is namelijk bijvoorbeeld zo, het moment dat veel mensen gaan wandelen is juist het moment dat studenten geen les hebben. Dan is het dus bij mij piekuur. Dan kan ik wel gaan lopen maar dan kunnen ze me helemaal niet meer vinden, weet je wel. Ik denk om dat aan te passen dan moeten we nog een hoop andere dingen die ook op mijn verlanglijst staan bewerkstelligen. Een van die dingen is bijvoorbeeld spreekuren voor studenten. Nou dat zit helemaal niet in het DNA van onze opleiding, niet in het DNA van de HZ. Ik weet dat dat in het verleden zelfs, was onaanvaardbaar, was af geserveerd. Ik denk daar wel over ja. En dat betekent ook dat als studenten altijd ergens terecht kan dat degene op dat moment geen wacht hebben zeg maar iets vrijer zijn met de indeling van hun tijd misschien.

O: maar dat ervaar je niet als belemmering? de tijd of het werk?

D: ja maar dat heeft, dat zit nog in breder perspectief dan het bewegen of niet bewegen

O: en zijn er op dit moment die u onderneemt om minder te zitten? Je gaf al aan het zit al een beetje in mezelf, ik ga snel al..

D: ja

O: zijn er ook acties die je concreet doet of..

D: nee

O: en zie je opties om acties te gaan doen, of vind je het prima zo?

D: ik vind het wel goed zo.

O: gaan we even terug naar de vragenlijst. Gaat over het maken van een gewoonte, of hoe je staan tijdens het werk ziet. Dus ik ben er zeker van dat ik kan staan tijdens mijn werk ook al: voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief.

D: ja hoor, ja depressie zit niet in m'n benen. Doe maar helemaal akkoord.

O: dus je geeft aan ik zou het wel gewoon kunnen ook al voel ik me niet fijn

D: ja, ja, zeker

O: ook al doen mijn collega's dit niet

D: ook akkoord, helemaal.

O: ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende.

D: nee het is wel handig als ze helpen bij het mogelijk maken. Stel we gaan dat doen en dat dat ook door leidinggevende daar ook akkoord mee gaan dat we dat meer afwisselen. Want ik ga er zelf geen, nee ik doe al zoveel dingen zelf die eigenlijk ergens anders moeten gebeuren. Ik ga niet zelf met meubilair lopen sjouwen, kantoren uit en kantoren in. Dus je moet dan akkoord hebben van je leiding gevende om ervoor te zorgen dat iemand anders dat doet. Dus ja wordt ik niet gesteund, dat heeft een beetje. Kijk er zijn nu ook dingen aan het veranderen, dus wordt ik niet gesteund. Als ik tegen haar zeg joh ik voel me niet lekker als ik de hele tijd moet zitten, dan weet ik zeker dat ze zegt joh verzin wat anders. Dus eigenlijk is dat niet zo heel erg van toepassing.

O: ja. En je geeft aan ik ga het niet zelf doen. Is het dat je de verantwoordelijkheid bij de HZ legt of denk je dat..

D: nee de hulp daarvoor. Want ik ben al iemand die de dozen met de brochures gaat halen, de boren naar binnen sleept en weer naar buiten. Het water gaat halen voor de opendag. En daar is ook een grens aan wat je op een gegeven moment overlaat aan collega's die dat in hun takenpakket hebben.

O: snap ik. En kan je aangeven waar je de verantwoordelijkheid zou leggen, bij het verminderen van sedentair gedrag. Denk je dat aan de medewerkers zelf, de docenten zelf of is er toch een bepaalde rol voor de HZ weggelegd?

D: nou gaat een beetje over wat we eerder al zeiden, als je werkgever je een bepaalde werkomgeving voorschotelt dan denk je nou dit is het dus hier ga ik dan binnen werken. Dan is het wel zo zodra je in een organisatie werkt met hoger opgeleiden, eigenwijze mensen, wat wij toch eigenlijk allemaal wel zijn als docent. Wat er niet gaat werken bij sommige mensen is als je zegt die verantwoordelijkheid wordt snel binnen de HZ een bevel. Dus dan wordt het een order van gij zult staan u werk uitvoeren. Terwijl de hele tijd staan ook niet per se goed is. Ik heb jaren staand werk gedaan aan de lopende band en in winkels en in de horeca ook. En daar slijt je ook van. En ik zou die discussie graag niet met de collega's willen voeren, want dan krijg je het gevoel

van controle. Daar is men heel gevoelig voor, dat zou ik zelf ook onprettig vinden. Dus ja ik denk dat je als werkgever de verantwoordelijk hebt om een werkplek zo in te richten dat je medewerkers er niet ziek van worden. En als je denkt dat het je verantwoordelijkheid is als werkgever om gezonder gedrag te stimuleren, dat je dat zeker in een omgeving met dit soort eigenwijze hoog opgeleiden mensen, nou dat heeft met opleiding eigenlijk niets te maken. Als je dat in een fabriek probeert gaat dat precies hetzelfde. Gaan mensen ook in de weerstand, want het wordt opgelegd.

O: ja precies

D: dus wat je doet, je kunt het faciliteren. Ik zou altijd kiezen voor een vorm van manipulatie, positieve manipulatie, dat je het zachtjes, dat je de mensen helpt. Helpen is dan een eufemisme voor afdwingen. Maar als we het over gezondheid hebben zou ik veel meer vinden dat dat bijvoorbeeld bij de catering zou moeten beginnen.

O: dus eerder dan het zitten?

D: dat nog eerder ja, want het argument dat ze daar baterijen vette happen serveren omdat mensen ze nu eenmaal eten. Nou ik ben zo'n mens, ik eet ze omdat ze er liggen. En als ze er niet meer liggen wordt ik ook niet ongelukkig want dan kies ik wat anders. Dus dat is een soort beïnvloeding..

O: wat je zegt dat duwtje in de rug

D: ja als het er niet is, dan kies je wat anders. En dat is met werkplekken denk ik ook

O: mooie vergelijking. En als laatste vraag heb ik nog: hoeveel vertrouwen zou je in jezelf hebben om zitten gedurende de werkdag regelmatig te onderbreken, dus of door de gang te lopen, een wandeling te maken, tijdens vergaderingen staan.

D: hoeveel vertrouwen? hoe bedoel je

O: op een schaal van 1-10 dat je zegt nou ik heb wel vertrouwen in mezelf dat ik dat ga doen of kan doen

D: oooh, het is makkelijker dan stoppen met roken denk ik, haha. Ja laat ik het zo zeggen vooraf zo nu in het gesprek zeg ik natuurlijk kan ik dat. Alleen weet ik ook dat zodra ik zit en er zit een batterij mails in de box waar dringend iets mee gedaan moet worden, of ik heb een afgrijselijke stapel nakijkwerk dat ik dat dan makkelijker snel uit het oog verlies. Dus ik heb er wel vertrouwen in, ik zie geen obstakels. Maar soms heb je zulke vervelende taken die aandacht en concentratie vergen dat je denk eerst zitten maar en ik hak me er doorheen. Maar aan de andere kant ik heb het er met de studenten wel over toevallig heb ik gisteravond bijles gegeven, en wat ik met haar doe is zeg maar om de 25 minuten aan de Pomodoro techniek. Opstaan en weglopen waar je mee bezig was met je huiswerk, hardop tegen jezelf of tegen anderen vertellen wat je hebt gedaan. Het even laten bezinken, 5 minuten, even naar de wc en dan weer terug. Dus dat bewegen dat is natuurlijk gewoon bewezen dat bewegen zeker als je dingen moet onthouden ervoor zorgt dat het beter beklijft als je dat combineert met een paar andere leerstrategieën. Maar zoveel hoeft ik niet te onthouden, als ik zeg dat ik 40 verslagen moet nakijken dan ben ik blij als ik doorheen ben. Dan ga ik tussendoor natuurlijk wel even ergens uithuilen, haha of naar de wc of koffie halen. Maar ja dan ben je gewoon blij dat het af is. Dus vertrouwen absoluut, maar ik ken de realiteit en ik weet dat je snel langer zit dan je eigenlijk zou willen zitten.

O: en denk je dat daar nog iets veranderd aan kan worden of dat...

D: je zou bijna een wekkertje moeten zetten, een kookwekker. Maar mijn ervaring met die software die mijn computer op zwart zette, toen deed ik onderzoek. En ik had het drie keer gehad dat net m'n prof binnen kwam dat ik iets op mijn scherm wilde laten zien, en dat hij op zwart stond en die beste man had nooit tijd en dan

stond mijn scherm op zwart, dat was echt zo erg. En toen heb ik die software er weer afgehaald, nu heb ik geen prof meer die komt kijken hoe ver ik ben maar..

O: ja ik snap dat dat vervelend is

D: ja er komt net iemand binnen, je wilt iets opzoeken en je computer staat op zwart nou dat is nee, **dat werkt ook niet. Dus je zou dat meer met een soort timer moeten doen misschien.**

O: en de laatste stelling: **ik denk dat het moeilijk is er een gewoonte van te maken**

D: ik zou voor het midden kiezen

O: **soms wel/soms niet**

D: ja

O: ik heb al mijn vragen gehad ik weet niet of u nog eventuele aanvullingen hebt of iets dat ik mee kan nemen in het onderzoek

D: nee ik geloof het niet.

O: dan wil ik vragen of je de vragenlijst door wil lezen of alle vragen kloppen en of ze goed zijn ingevuld

D: ze zijn goed ingevuld

O: dan heb ik geen vragen meer en wil je ik je bedanken

D: hartstikke goed, veel succes

O: dankjewel

Transcript Deelnemer 5

D: deelnemer

O: onderzoeker

Z1	Hoeveel zitten
Z2	Hoeveel onderbrekingen
K1	Kennis over gezondheidsrisico's
K2	Kennis over normen sedentair gedrag
R1	Waarschijnlijkheid
R2	Ernst
AT1	Beliefs over de consequenties van het gedrag
AT2	Affectieve evaluatie van de consequenties
A1	Externe cues
A2	Interne cues
E1	Schatting van de moeilijkheid
E2	Mate van vertrouwen in zichzelf

O: kan je me vertellen hoe je werkdag eruit ziet

D: een gemiddelde werkdag?

O: ja

D: dat verschilt een beetje, mijn lesrooster bepaald zeg maar hoe mijn dag eruit ziet. Net zoals vandaag ben ik bijvoorbeeld begonnen van 9 tot half 11 met les. En voor de rest zitten en nakijken, dat was het vandaag. Eigenlijk een hele zielige dag. En net zoals dinsdag dan geef ik ietsje meer les aan de tweedejaars. Ongeveer de helft van de les. Woensdagochtend altijd vergaderen en donderdag de vierdejaars en daar tussendoor heel veel losse taken zeg maar. Lesgeven is ongeveer 20% en 80% is allemaal andere dingetjes.

O: ook belangrijk. Kan je een schatting maken hoe je op een gemiddelde werkdag hoeveel je zit?

D: moet ik wel zeggen, dat hangt heel erg af van wat voor soort werk ik heb. Want ik heb de laatste weken voor de vakantie heb ik een heleboel stagebezoeken dus dan ben ik hele dagen in de auto aan het rijden. **Normaal van de 8 uur denk ik dat ik wel een uurtje van 4-5 zit ongeveer.** Afhankelijk van het gemiddelde.

O: en kan je inschatten hoe vaak je dat zitten onderbreekt, dus zowel lang als kort

D: **ik zelf doe het zeker in een halfuur.** Dan ga ik even lopen..

O: dus na een halfuur sta je even op

D: ja, **moet ik zelf van mijn eigen onrust**

O: ja, merk je dat?

D: ja zeker, **dan moet ik altijd even een dingetje doen. Ga ik even verzitten en zo en ga ik even drinken halen of een stukje lopen.**

O: dus dat doe je eigenlijk automatisch?

D: automatisch, zit een beetje in mijn systeem zeg maar

O: nou prima, goed juist

D: dat is goed he

O: zeker weten. Dus als je zou zeggen hoeveel keer per dag onderbreek je het?

D: ja dus zeg maar om het halfuur toch wel

O: dus 16-17 keer?

D: ja als ik heel de dag zou zitten zou ik ongeveer een keertje van 16-17 zeker onderbreken

O: en ze hebben ook een bepaalde norm van sedentair gedrag. Ben je bekend met die norm?

D: hee

O: eigenlijk zou elke 20-30 dat je zit even 2 minuten dat zitten onderbreken door of te wel te lopen of een beweging te maken, in ieder geval om je benen te activeren. Denk je dat je voldoet aan die norm?

D: denk ongeveer wel. Dit is een hele flexibele baan, heel veel studenten komen binnen lopen dan ga ik even met studenten praten. Hele tijd bezig, even naar de printer toe lopen of zo. Het is zelden dat ik echt uren achter elkaar stilzit. Maar dat past ook niet bij de persoon die ik ben, ik ben geen stilzitter zeg maar.

O: dat scheelt

D: ja dat scheelt inderdaad. Daar wordt ik altijd onrustig van, ik sjouw wat af zeg maar.

O: ze hebben die norm opgesteld omdat er een aantal gezondheidsrisico's aan vast zitten, ben je bekend met die risico's?

D: ik zou er wel een paar kunnen bedenken. Als je stilzit dan is je hart niet echt bezig met het rondpompen van bloed en zo, maar als je veel beweegt gaat je hart sneller pompen en dat is goed voor je gezondheid. Je spieren worden korter als je zit, je borstkas is vaak gekrompen, niet open, je rug is niet goed, voor je ademhaling, zoiets? Doorbloeding vooral.

O: dat is het eigenlijk ja, wat je zegt. En dan kan je een overkoepelende term aan geven als diabetes, hart- en vaatziekten, verschillende varianten van kanker, klachten van het bewegingsapparaat zoals je zegt rug, longen. Dus wat je aangeeft. En als je inschatting zou moeten maken op een schaal van 1-10, hoe groot schat je dan de waarschijnlijkheid in dat je door het sedentaire gedrag op de HZ, dus door je werk zo'n gezondheidsrisico zou kunnen oplopen?

D: goh dat is een moeilijke vraag zeg. Moet ik hem voor mezelf of in het algemeen

O: voor jezelf

D: voor mezelf denk ik niet. Omdat ik ook veel sport erbij. Maar voor andere mensen die 's middags die kroketjes eten in de kantine en heel de dag zitten en voor de rest niet bewegen denk ik dat het heel kwalijk is om zoveel te zitten.

O: dus dan zou je de kans heel hoog schatten

D: ja heel hoog zelfs, ja zeker dan denk ik dat het extreem veel invloed heeft op alles. Maar ook, als je zit verbrand je niet. Dus mensen eten maar dat verbrand niet en dat wordt omgezet in vet. Dus dat is niet goed,

voor mezelf omdat ik veel beweeg en veel sport is het niet heel hoog. Maar ik denk voor heel veel mensen wel, zeker wel.

O: interessant hoe je die koppeling maakt. Zou je dat kunnen uitdrukken in een cijfer, als je zegt de waarschijnlijkheid.

D: voor mezelf zou het een 2 zijn

O: en bijvoorbeeld voor andere mensen

D: als die andere mensen in combinatie met een ongezonde leefstijl dan denk ik wel een 8 of een 9.

O: interessant. En dan de waarschijnlijkheid schat je voor jezelf laag in. Dezelfde vraag in principe maar dan de ernst. Dus stel je zou een gezondheidsprobleem oplopen door het sedentaire gedrag op de HZ. Hoe groot zou je die ernst dan inschatten?

D: die zou weer hoog zijn, ik zeg een 8. Want dan zou het bijvoorbeeld zijn dat ik last van mijn rug zou krijgen door het zitgedrag dan zou het ook gelijk een chronisch iets zijn wat je niet zo even kan verbeteren. Als er klachten zouden zijn, dan zou ik verwachten dat de klachten wel echt hoog zouden zijn.

O: en verwacht je dat dat ook zou zijn voor de rest van de HZ?

D: ja heel erg juist

O: wel interessant dat verschil, de waarschijnlijkheid laag maar de ernst hoog.

D: zeker precies

O: de volgende vraag sluit er een beetje op aan, hoe belangrijk vind je het om langdurig zitten te onderbreken?

D: ja op een schaal van 1-10 een 10. Extreem belangrijk. Je weet ik vind sowieso gezond leven heel belangrijk, ik ben gestopt met roken.

O: goed bezig

D: ik vind het heel belangrijk dat ik merk, je merkt het ook als je de hele dag gezeten hebt het is vooral je hipflexors worden heel kort en je schouderbladen gaan een beetje naar voren en je borst is niet open, je rug staat krom. Doorbloeding, ademhaling. Extreem belangrijk om het te doen, ook goed dat jij er mee bezig bent

O: ik ben ook benieuwd wat eruit gaat komen. Je zegt ik vind het extreem belangrijk, in de vragenlijst zijn er een aantal stellingen en daar kan je aangeven in welke mate je er of helemaal niet akkoord of juist helemaal akkoord mee bent. De eerste is staan tijdens mijn werk zie ik als: gezond.

D: helemaal mee eens

O: kan je aangeven waarom

D: doorbloeding, ik geef les natuurlijk en dan sta ik en ik ben nogal beweeglijk en zitten is het nieuwe roken toch.

O: klopt

D: die uitspraak zeg maar. Maar als je het fysiologisch bekijkt heeft staan dus heel veel voordelen, je bloed stroomt, je lichaam moet harder werken om de balans te houden, dus alleen maar voordelen.

O: tweede stelling is: staan tijdens mijn werk zie ik als haalbaar

D: zeker.

O: helemaal akkoord?

D: ja. Ik heb ook een voorstel gedaan voor een statafel op het kantoor

O: oh, en?

D: gaat lukken. Beter

O: en hoe ben je daar bij gekomen

D: ik was een beetje geactiveerd door Sybren met die zitbal en toen dacht ik van dat zou ik ook wel willen.
Statafel misschien is dat wel en hele goeie, maar ook voor concentratie. Gewoon lekker staan

O: merk je dat dat beter gaat concentratie door een statafel

D: we hebben er nog geen hoor, maar ik denk dat dat gaat verbeteren. Meer informeel zeg maar, gewoon lekker staan. Dus dat ga ik zeker doen, zeker haalbaar. Zeker met mijn lesgeven, je hebt docenten die geven zittend les. Maar dat is niet mijn ding. Dus nog maals de HZ biedt zoveel ruimte om te doen wat je wilt

O: ja?

D: ja zeker, ik kan doen wat ik wil. Als ik wil gaan staan in mijn kantoor 8 uur per dag dan moet ik lekker gaan staan. Misschien vinden ze me wel een rare vent of zo maar..

O: denk je dat?

D: de volgende vraag is dat

O: storend voor collega's

D: nee

O: zie je het als efficiënt? Het staan tijdens je werk

D: met efficiënt bedoel je.. wat bedoel je

O: hoe interpreteer je hem?

D: dat je de koppeling maakt tussen dat je en aan het werk ben, dan kan je net zo goed staan dan ben je ook nog gezond bezig

O: ja

D: zo zie ik hem wel ja. Kijk of je nou staand of liggend of zittend les geeft dat maakt voor de rest niet uit. Ik zie het wel als effectief. Als je maar genoeg staat dan gaat je lichaam doorbloeden en voel je je automatisch ook beter. Dat is één op één zeg maar.

O: ja

D: raar voor collega's..

O: ja denk je dat, raar voor collega's?

D: nee

O: helemaal niet

D: want die kennen mij ook, ik ben nogal vrij bewegelijk van nature.

O: mooi toch juist

D: die zouden het raar vinden als ik alleen maar stil zou zitten. Dan denken ze wat is er met hem aan de hand, haha

O: en je zegt mijn collega's zouden het niet raar vinden, zoals een statafel en de omgeving

D: ik denk dat ze het juist wel leuk vinden

O: oké, want wat voor rol speelt de werkomgeving op jouw sedentaire gedrag?

D: extreem veel. Ik heb hiervoor bij de Rabobank ook een tijd gewerkt, daar zat ik gewoon heel de dag. Deze baan geeft zoveel ruimte en vrijheid. Dat je wel gedwongen wordt door te staan, je komt niet weg met een hele dag zitten. Er komt een student binnen, dan ga ik in gesprek, komt die weer binnen, ga ik een lesje daar geven. Dus je wordt zo een beetje gedwongen. Alleen ik probeer er wel erg bewust op te letten dat ik het vaker doe.

O: hoe doe je dat, er bewust op letten?

D: om de zoveel tijd even water halen, even een stukje lopen, m'n collega's een beetje pesten het kantoortje hiernaast

O: en heb je er nog bepaalde tools voor om je er aan het herinneren

D: nee, dat zit in me, dat is m'n ding. Maar van nature wordt ik onrustig als ik heel lang stil zit. Dan ga ik een beetje wiebelen en zo en dan weet ik, ik moet er weer even vandoor zeg maar. Kijk het is anders, maar ik probeer ook altijd wel de trap te pakken en zo, zulke dingen. Dan denk ik even een stukje lopen. Dus ik probeer er zo een beetje bewust mee bezig te zijn.

O: goed. En ervaar je belemmeringen op de HZ om sedentair gedrag te verminderen?

D: wat dat betreft vind ik de HZ echt de perfecte werkgever. Ik bedoel je hebt alle ruimte die je wil joh. Als ik een zitbal wil of een statafel dan komt die er gewoon. De HZ vind ik een uitstekende qua dat gedrag. Die zijn er heel goed mee bezig, en je moet het natuurlijk zelf doen hè. De HZ geeft genoeg tools ervoor. Als je zit en je wordt stijf, je kan nekmassage krijgen, yoga, tai chi, wat je wilt. Ze doen er alles aan om te zorgen dat jij in de beweging komt. Dus nee, HZ perfect.

O: mooi. En is het dat je de verantwoordelijkheid bij de medewerkers zelf legt om dat te doen of bij de HZ, dat de HZ wat moet aanbieden..

D: eigenlijk is het eigen verantwoordelijkheid. Alleen de mensen werken wel zo, er moet wel een bepaald aanbod zijn. Maar ik vind wel, als het aanbod er eenmaal is daarna is het ook voor de medewerkers.

Bijvoorbeeld ik vind dat veel medewerkers niet sporten in het HZ-Vitality center, ik vind het echt opvallend. Als er zo iets wordt aangeboden, wat wil je nog meer. En wat wil je, maar de HZ is echt perfect daarin. Eigenlijk bijna nog meer dan bijna nodig zou zijn. Kijk naar andere werkgevers, daar is het allemaal niet zo. Dus wat dat betreft is het echt perfect. En ze bieden genoeg aan. Maar het is maar net wat je er zelf mee wilt.

O: ja dat is waar.

D: tussen de middag kan je een salade halen en je kan een kroket halen, welke pak je.

O: ja. En heb je dan ook nog een idee dat de HZ daar een rol in speelt of in kan spelen?

D: ja veel gezonder eten aanbieden. Dat zou echt een goede zijn. Ik zou het echt te vinden als ik echt een normale maaltijd zou kunnen eten hier op de HZ, gewoon een normale gezonde maaltijd. Dan zou ik iedere dag eten hier bijna. Maar ja het is niet echt veel soeps weetje. Als ik hier overblijf is het af en toe een bamitje, weet ik veel wat. Daar zou de HZ echt nog in kunnen groeien. Gewoon veel gezonde groente smoothies, daar zouden ze zoveel mee kunnen doen. Maar of de medewerkers het gaan doen, een kroketje is natuurlijk wel lekker tussen de middag. Ik doe het niet, maar het is wel soms lekker.

O: dat is het aanbod met voeding. Denk je dat de HZ ook een aanbod heeft speciaal om het zitten tegen te gaan?

D: speciaal voor zitten, nou dat niet echt. Als ik de HZ was zou ik niet sturend maar het zou meer bewustzijn.

O: dat ze dat doen?

D: ze zouden meer bewustzijn bij de medewerkers kunnen creëren door misschien nog meer marketing technisch, nog meer, iedere gang een banner neer zetten van let even op met zitten en zo. Dat zou wel kunnen, zo van oh ja dat is waar ook. Dat ze ermee bezig zijn.

O: dus zie je dat als acties die de HZ nog kan doen?

D: dat zou zeker kunnen ja, dus meer marketing technisch. Maar het blijft dat de verantwoordelijkheid ligt bij de collega's. Alleen sommige mensen komen ook totaal van Lillo. Dus als je zegt ja zitten is niet goed, dan zijn ze van huh is dat zo. Maar kijk een banner zou ideaal zijn denk ik. Als je de gang binnen komt van hey zitten, oh ja dat is waar ook. Dus dat zou ook kunnen.

O: want je geeft aan bewustzijn. Denk je dat de medewerkers/docenten daar bewust van zijn?

D: sommige zullen meer bewust mee omgaan, sommige totaal niet. Maar dat is een beetje de mens he. Sommige daar kan je 1000 dingen zeggen, gaat gewoon niet gebeuren. Ik denk het wel, maar er zit denk ik wel een grens aan. Ik vind namelijk dat de HZ al heel veel doet, er moet ergens ook wel een bepaalde grens. Het is ook een eigen verantwoordelijkheid. Maar de HZ wil natuurlijk gezonde medewerkers en minder zieke medewerkers, dat heeft ook een financieel kantje. Maar dat zou kunnen, mensen laten beseffen dat zitten eigenlijk niet zo goed is. Even om het halfuurtje benen strekken, dat zou kunnen. Zo'n banner lijkt me wel oké.

O: dat is dan een actie die de HZ zou kunnen ondernemen. Doe jij zelf nog andere acties ondernemen

D: voor mezelf om gezond te zijn

O: om sedentair gedrag te verminderen

D: niet specifiek. Ik pak mijn beweginkjes wel op een dag. Daar ben ik echt bewust mee bezig, en niet 6 uur stilzitten. Daar ben ik wel bewust mee bezig. En ik probeer ook wel te letten op de manier waarop ik zit, dat mijn houding goed is dus niet in elkaar maar meer open.

O: en hoe doe je dat, erop letten

D: ik probeer m'n ruggengraat zo recht mogelijk en m'n schouders naar achteren. Niet dat hele gekrompen, dus ik probeer zo recht te zitten. En vooral mijn beweginkjes pakken tussendoor. Maar dat doe ik standaard.

O: en zijn er op dit moment collega's die bezig zijn om sedentair gedrag te verminderen?

D: nee ik heb geen idee.

O: kan je aangeven waarom je denkt dat dit komt, dat ze er niet mee bezig zijn.

D: weetje wat het is, **het is echt een drukke baan. Iedereen is vaak aan het rennen en vliegen en z'n ding aan het doen. Heel veel mensen staan er denk ik niet bij stil.** Bijvoorbeeld ik doe yoga, en dan vraag ik aan collega's: doe je mee met yoga. Nee daar heb ik geen tijd voor, het is maar net welke prioriteit ze hebben. Misschien kan je die prioriteit niet leggen en is het zo druk dat je geen tijd hebt om iets anders te doen. Begin van het schooljaar spreken we af dat we iedere pauze gaan we samen voor het eten een stukje lopen buiten, ik heb al 6 jaar geen pauze want ik neem helemaal geen pauze.

O: echt niet?

D: nee dat doen we nooit

O: het is gewoon werken en ondertussen een broodje. Ik heb in 6 jaar nog nooit pauze. En ieder jaar nemen we het weer voor en collega's doen dan een stukje lopen, maar dat gaat ook weer weg. Studenten spreken af, ja kom maar even om half 1. Tussen de lessen door kan je dan afspreken. **Dus dat is de gekte van de dag en die maakt dat je niet zo goed aan gezondheid denkt. Het is gewoon knallen, het is gewoon een drukke baan. Maar dat is een beetje die eigen verantwoordelijkheid, de HZ biedt wel de mogelijkheden aan.** Wat ik doe ik plan gewoon een maand lang de fitness ruimte in, en zo probeer ik het een beetje te doen. Maar ik denk niet dat er iemand bewust zit technisch bezig is. Misschien ben ik de enige

O: en ervaar je dan belemmeringen op de HZ om dat te verminderen? Want je geeft aan het is druk

D: **nee het is eigen verantwoordelijkheid, je kan het zo druk maken als je zelf wilt.** Kijk mij lukt het ook, waarom zou het andere niet lukken. **Het ligt eraan welke prioriteit je pakt, dus dat is een prioriteitending. En een dingetje voor docenten is om prioriteiten te stellen.**

O: dat geloof ik.

D: en aan de eind van de rit is het maar werk, je moet ook niet overdrijven. Ik vind gezondheid 100 miljoen keer belangrijker dan werk, dus zo sta ik er ook in.

O: denk je ook dat het belangrijk is om die mindset te hebben?

D: dat denk ik wel ja. Trouwens voor iedereen in het leven, dat werk is natuurlijk maar een bijzaak. Het echte leven gaat in mijn beleving om gezondheid, voor jou en de mensen om je heen en dan komt de rest vanzelf wel. Maar heel veel collega's die draaien dat om. Die zijn alleen maar aan het werken, werken, werken hele dagen. Dat is totaal ongezond en totaal onnodig ook. Iedereen is vervangbaar. Maar als je in die flow zit ben je niet bezig met sport

O: ja en met gezondheid en sedentair gedrag

D: ja daarom dus ik probeer nu als ik sochtends wakker wordt, pak ik m'n tas en vanavond even lekker sporten.

O: wat denk je dat de situatie die je schets, **wat er moet veranderen om sedentair gedrag uiteindelijk ook te kunnen verminderen**

D: dat is een lastige, **toch een stuk bewustzijn. Het moeilijke is, menseigen, iedereen is van ja dat gaan we doen en na een tijdje gaat het weer weg.** Sporten is natuurlijk een hele levenswijze. Ik probeer op m'n eten te letten, te sporten het is een way of life. Ik voel me ook echt slecht als ik niet sport. **Om daar te komen is echt een hele grote stap en heel veel collega's die weten niet hoe ze zouden moeten beginnen.**

O: en denk je dat de HZ daar een rol in kan spelen?

D: tot beperkte mate. Ik denk dat 60-70% van alle HZ docenten dat die een abonnement hebben bij de fitness, maar ik denk dat maar 20% gaat. Iedereen die ik ken heeft een abonnement bij de fitness, maar niemand gaat. Het is gewoon een mindset en het is gewoon een drukke baan. Ik heb aan het einde van de dag ook niet altijd zin. Ik denk dat de HZ wel een beetje de grens bereikt heeft met wat ze kan doen, echt serieus. We zijn allemaal volwassen mensen.

O: vooral meer die eigen regie

D: allemaal volwassen mensen, iedereen heeft een master dus hersens genoeg om zelf na te denken. Wat moet de HZ dan nog meer doen, gezond eten zou voor mij geweldig zijn.

O: gaan we terug naar de vragenlijst. In welke mate je vertrouwen hebt in jezelf om staand te werken of zeg maar de afwisseling tussen staand en zittend te werken. Dus de eerste, ik ben er zeker van dat ik mijn werk staand uit kan voeren ook al: voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief.

D: ja

O: helemaal akkoord?

D: ja

O: kan je aangeven waarom?

D: nog maals deze baan geeft alle ruimte om te doen wat ik wil. Als ik staand les wil geven, dan geef ik staand les. Als ik een statafel wil dan komt er een statafel, dan ga ik gewoon staand nakijken. Dus die ruimte is er wel allemaal, gelukkig.

O: inderdaad, fijn. Dus ik ben er zeker van dat ik kan staan ook al doen mijn collega's dit niet

D: ja hoor. Tenminste als je in je eentje gaat staan bij een teamoverleg, hoe raar vinden ze je dan. Nou ja het zou kunnen, ze zouden je wel een rare vogel vinden. Eigenlijk wel logisch, als 15 man zit en eentje staat. Is apart, maar ze zouden het allemaal wel begrijpen als ik het uit zou leggen van ja ik sta want ik vind het gezond. Ik zou het niet snel doen, maar het kan.

O: en ervaar je dit als belemmering? Dat het een gewoonte is..

D: nee dat niet. Ik vind het wel lekker om af en toe lekker te zitten, en zeker 's ochtends even lekker anderhalf uur zitten.

O: en dan, wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende

D: ik wordt juist heel erg gesteund. Wat je wil, als ik zeg ik wil zitten op een zitzak dan ga ik zitten op een zitzak, nee prima

O: en de laatste, ik denk dat het moeilijk is er een gewoonte van te maken mijn werk staand uit te voeren

D: ik denk bijna onmogelijk, omdat ik geef maar 20% les. 80% doe ik allemaal andere dingen, deze week heb ik 10 onderzoeksvoorstellen die ik moet nakijken, daar moet ik echt bij zitten.

O: ja?

D: dan heb ik echt mijn ruimte nodig, mijn laptop en spullen. Statafel zou trouwens ook kunnen, maar ik moet leunen.

O: dus stel er zou een statafel komen, dan zou je werkzaamheden zoals nakijken daar doen?

D: dat denk ik, maar ik weet niet of als ik nou 6 uur sta of ik dan ook uitgeput wordt. Dat weet ik niet. Maar nakijken heb je echt wel een oppervlakte nodig

O: kan je aangeven in welke mate je er wel of niet akkoord mee bent

D: ja helemaal mee eens

O: en je had daarnet al aangegeven, je doet al meerdere acties om regelmatig het zitten te onderbreken door koffie of ergens naartoe te lopen. Als je een cijfer op een schaal van 1-10 moet geven in hoeveel vertrouwen je in jezelf hebt om dat te blijven doen, door de gang lopen, of naar collega of tijdens vergaderingen.

D: 9

O: best hoog

D: zeker wel

O: kan je die toelichten, die 9

D: ik ben sowieso bewegelijk van nature en ik kan ook niet echt stilzitten. En ik ben ook wel bewust dat ik bezig moet zijn met gezond gedrag. Dus dat is ook de trap pakken, bewegen van tijd tot tijd, water drinken. Dus dat ga ik ook volhouden. En ik sport ook veel privé, ik wil gewoon fit zijn. Dus het is onderdeel van m'n leven. Dus ik ga dat wel volhouden.

O: Denk je dat dat bewustzijn een essentiële stap is om minder te zitten op de HZ?

D: ik denk dat het alles is. Bewustzijn en betekenisvol leven, dat is wat het maakt. Zonder bewustzijn weet je het niet, ben je er bewust van oké maar dan moet je het ook betekenisvol doen. Ja ik was bijvoorbeeld bewust dat roken slecht is, maar ik rook toch.

O: en denk je voor andere medewerkers van de HZ? of ze er ook bewust van zijn of dat die stap ook heel belangrijk is

D: het valt me wel op hoe weinig mensen weten van een gezond leven, verbazingwekkend zelf. Heel veel mensen zouden er een stuk wijzer van kunnen maken. Maar aan de andere kant moet je het ook wel weten, als je hele dag stil zit en kroketten dat het ongezond is. Maar dat is ook bewustzijn.

O: ik ben door m'n vragen heen. Ik weet niet of je nog aanvullingen hebt of iets belangrijks wat ik mee kan nemen in het onderzoek?

D: nee, je hebt hele goeie vragen gesteld en ik heb helemaal niks op aan te vullen. Ik hoop dat je analyse een beetje lekker gaat.

O: ik ben benieuwd, haha. Mag je van mij de vragenlijst even doorkijken, of er nog iets ontbreekt en de antwoorden kloppen

D: prima

O: super, dan wil je ik je bedanken voor je tijd

D: graag gedaan

Transcript Deelnemer 6

D: deelnemer

O: onderzoeker

Z1	Hoeveel zitten
Z2	Hoeveel onderbrekingen
K1	Kennis over gezondheidsrisico's
K2	Kennis over normen sedentair gedrag
R1	Waarschijnlijkheid
R2	Ernst
AT1	Beliefs over de consequenties van het gedrag
AT2	Affectieve evaluatie van de consequenties
A1	Externe cues
A2	Interne cues
E1	Schatting van de moeilijkheid
E2	Mate van vertrouwen in zichzelf

O: kan je me vertellen hoe je werkdag eruitziet?

D: meestal begin ik tussen 8 uur en kwart over 8, wanneer ik naar huis ga is verschillend. Laten we zeggen tussen half 5 en half 6. De dag is nogal verschillend. Soms heb ik lessen en dan ben ik veel aan het lopen en doen. En een dag als vandaag dan zit ik juist weer heel veel omdat ik dan vooral met ontwikkelwerk bezig ben of andere dingen uitwerken. Over twee weken hebben we tentamenweek, en dan is er ook veel nakijkwerk bijvoorbeeld. Dan is het vaak een mix van computerwerk, overleggen met collega's en lesgeven. En dat verschilt elke dag van de week een beetje hoe die verhouding daar toe staat.

O: heel dynamisch

D: ja dat vind ik ook wel fijn

O: snap ik. Kan je aangeven hoeveel je op een gemiddelde werkdag zou zitten

D: nou ik denk dat het schrikwekkend hoog is, in die zin van een dag van vandaag dan denk ik dat ik bijna heel de dag zit. Het enige wat ik nu moet lopen is als ik iets te drinken wil, of naar het toilet of een collega moet opzoeken en voor de rest zit ik, dus laten we zeggen dat is zeker wel 85% van de dag. Hoeveel uur is dat dan, ik ben hier 8 uur. Dan zou ik zeker 7 uur wel zitten, als het al niet meer is. Dus dat is echt heel erg, ik ben me daar ook wel van bewust. Op dagen dat ik les geef, tijdens de les ben ik veel aan het rondlopen en aan het doen dus dan is het beduidend minder. Maar alsnog tussendoor zit je veel, dus dat zal ook wel de halve dag zijn dat je alsnog wel zit. Met overleggen bijvoorbeeld, dat is wel anders maar dat is vaak ook zittend. Laten we dan zeggen de helft van de dag, dus dat is dan 4 uur. Waarschijnlijk ook meer denk ik.

O: is ook lastig in te schatten

D: ja vind ik wel

O: kan je aangeven hoe vaak je het zitten onderbreekt, zowel kort als lang

D: nou ik ben me heel erg bewust van sedentair gedrag. Ik weet dat het niet goed is om lang achter elkaar te zitten en dat je het beste ieder halfuur toch een stuk gaat lopen. Alleen het lukt me gewoon niet goed om dat te doen. Dus je vraag was hoeveel, ja dat verschilt dus ook echt enorm. Op momenten dat ik me niet goed kan concentreren dan vind ik toch dat ik eraan moet werken en dan sta ik dus ook niet op. Terwijl dat als ik het gevoel heb van oké ik heb nu echt dorst dan ga ik wel echt drinken halen of als ik een collega nodig heb, dan sta ik meteen op. Omdat ik dan even wat moet vragen of wat dan ook. Dus dat verschilt denk ik ook heel erg. Ik kan makkelijk ook twee uur aan een stuk zitten of langer misschien zelf. Als ik bijvoorbeeld thuis werk, dan heb ik dus geen collega's om me heen en dan kan ik ook gewoon een waterkan en een theepot gewoon naast me hebben staan zodat ik ook niet hoeft te staan, dat is nog erger eigenlijk. Maar ik kan dus makkelijk 2 uur maar ook minder, dus een korte tijd en dan weer lopen. Dus dat verschilt wel erg. Ja ik weet niet of dat je vraag beantwoord.

O: zou je een schatting kunnen maken, hoeveel keer per dag je het dan onderbreekt?

D: als ik thuiswerk dus niet vaak. Als ik hier ben wel vaak omdat ik gewoon snel even naar een collega loop als ik iets wil vragen of even iets te drinken pak. Nou laten we zeggen wel heel vaak, laat zeggen dat ik toch uiteindelijk toch wel vaak even op sta, maar hoe vaak is dat dan.

O: is lastig hoor

D: ja geen idee, heb je echt een getal nodig want ik durf er niet echt een getal aan te hangen

O: we kunnen met dat bandje zien hoeveel het is

D: ja precies dat is wel interessant

O: want zou je een schatting kunnen doen

D: 10 keer ofzo of 15 keer

O: dat is prima, we kijken gewoon

D: dit is echt een wilde gok, ik zou het echt niet weten

O: ja en veel gebeurd ook onbewust dat je even naar een collega loopt..

D: of even iets pakken uit de kast, want dat telt natuurlijk ook al

O: dat is ook inderdaad. Je zei het eigenlijk al, mijn volgende vraag was: ben je bekend met de norm van sedentair gedrag. Je zei al ja 30 minuten en dan even iets anders. Denk je dat je eraan voldoet?

D: nee, ik ben bang van niet.

O: ze hebben die norm opgesteld omdat sedentair gedrag samen hangt met een aantal gezondheidsrisico's. Kan je een aantal van deze gezondheidsrisico's opnoemen

D: aller eerst denk ik een slechte houding, dus pijn in je schouders, in je rug, in je nek. Ik weet ook hoofdpijn. Maar uiteindelijk nog gezondheidsrisico's dat gaat nog verder, want dit zijn eerste klachten. Nou wat zou echt een gezondheidsrisico zijn, misschien wel een verhoogd cholesterol gehalte of zo, of uiteindelijk misschien ook wel hart- en vaatziekten omdat je bloedsomloop op een bepaalde manier geremd wordt. Het wordt wel anders omdat je hart langzamer of niet meer uitgedaagd wordt. Ik weet verder niet zo goed, aan zulke dingen zou ik denken

O: dat zijn inderdaad de dingen, je noemt al hart- en vaatziekten, cholesterolverhoging dus diabetes ligt daar ook in het verlengde van, verschillende vormen van kanker, dus het zijn..

D: oh wauw dat had ik dus niet verwacht

O: het zijn wel lagere percentages, maar het is wel toe te wijden aan sedentair gedrag. Dus je noemde er al heel veel, dat zijn redelijk wat gezondheidsrisico's.

D: en verder denk ik RSI klachten zullen er ook wel bij horen.

O: ja, dus best wel een aantal. Er zijn een redelijk aantal gezondheidsproblemen die je op kan lopen door sedentair gedrag. Hoe groot schat je de waarschijnlijkheid in dat je een gezondheidsrisico oploopt, door het zitten?

D: ikzelf?

O: jijzelf, op een schaal van 1-10. Maar echt persoonlijk hoe jij dat inschat

D: ik vraag het niet voor niks want ik merk ook bij mezelf echt een enorm verschil. Ik weet de ernst ervan en toch heb ik voor mezelf het gevoel dat ik daar misschien wel iets minder vatbaar voor ben. Gewoon omdat ik zodra ik werk als ik pijn heb van mijn schouder dan ga ik toch even recht zitten. Tegelijkertijd weet ik ook wel dat het wel echt een risico is. Er is ook bewezen dat dit gevolgen kunnen zijn, dus laat ik lekker in het midden gaan zitten, een 5.

O: ja. En je gaf net aan je weet de ernst, de volgende is hoe groot schat je de ernst in van een gezondheidsrisico.

D: hou ik denk dat dat best wel ernstig is. Want iets als RSI, zeker kanker, maar laten we eerst even RSI, dat kan je niet zomaar terug draaien. Dus als je dat eenmaal hebt, dan denk ik van oei dan moet je toch wel eens flink achter je oor krabben en je levenshouding een beetje veranderen. Maar ik denk dat dat dus best wel heftig kan zijn als het er eenmaal is. En ik denk het sluimert waarschijnlijk, want je bouwt zo iets natuurlijk op ongemerkt, en opeens is het daar. Maar die terugweg lijkt me nog moeilijker dan erheen. Moet je er ook een cijfer voor?

O: ja als je een schatting kan maken

D: van hoe ernstig het is, en 10 is het meest ernstige

O: ja

D: dan denk ik zeker wel een 8

O: volgende vraag sluit er een beetje op aan, hoe belangrijk vind je het om langdurig zitten te onderbreken? Kan je dan ook die schatting maken van 1-10

D: ik vind het echt wel heel belangrijk, maar ik merk dat ik het heel moeilijk vind. Maar dat is natuurlijk iets anders van hoe belangrijk ik het vind. Maar laten we zeggen, ook een 8.

O: je geeft aan in vind het moeilijk, kan je een beetje uitleggen waarom

D: dat heeft wel heel erg met mezelf te maken. Maar ik vind gewoon op bepaalde momenten dat ik iets moet afmaken ofzo. Dan vind ik niet dat ik, ook al kan ik me niet concentreren of ook al heb ik geen goede ideeën, dan vind ik toch dat ik moet blijven zitten totdat ik iets heb of dat ik dat doel voor mezelf hebt bereikt. Beetje moeilijk uit te leggen.

O: snap wel wat je bedoeld

D: en dan vind ik dat ik daar gewoon mee bezig moet zijn. Iets anders waarom ik een 8 zeg en geen 10 is soms zit je gewoon helemaal in die flow en dan merk je het ook niet dat je heel lang zit of zo. Dus dat is dan weer een andere kant daaraan

O: ervaar je dat als een belemmering?

D: als je in een flow zit, geen belemmering. Of wat bedoel je als belemmering

O: om het langdurig zitten te onderbreken of juist een belemmering om door te kunnen werken

D: nee als ik in de flow zit niet maar wat ik net zei als ik me niet kan concentreren dan weet ik eigenlijk ook van ga nou even lopen of desnoods even naar buiten en toch doe ik het dan niet omdat ik vind dat ik nu daarmee bezig moet zijn, en niet mijn tijd anders moet benutten. Dus dat is een beetje tegenstrijdig, daar ben ik me ook wel bewust van

O: wat je zegt komt een beetje overeen met de volgende stellingen. **Staan tijdens mijn werk zie ik als: gezond.** En dan kan je aangeven of je helemaal niet akkoord of helemaal akkoord bent.

D: **ja, ik vind het zeker wel gezond. Of akkoord, dus helemaal akkoord.** Ik vind het ook wel haalbaar maar soms.. Huub had ook bijvoorbeeld gezegd in het Groene Woud hebben ze ook bureaus die je zeg maar omhoog en omlaag kan doen en dan denk ik oh wauw, fantastisch, geweldig he, het is heel goed om dat af te wisselen. Maar **toch merk ik dat ik het bijvoorbeeld fijn vind om bijvoorbeeld te leunen of zo, en als je staat dan kan dat niet.** Maar zo'n leunkruk ofzo dat je niet helemaal hoeft te staan, maar er tegenaan kan leunen dan denk ik tegelijkertijd oh ja dat zou misschien wel goed zijn, maar soms vraag ik me af of ik het zelf zou doen. Je ziet hoe mijn bureau eruit ziet, er ligt gewoon van alles, en **als ik dat elke keer omhoog moet leggen en dan weer naar beneden.** Dat zou voor mij een extra handeling zijn waar ik geen zin in zou hebben. En dat is een groot deel **luiheid, dus over die haalbaarheid weet ik niet goed als ik echt naar mezelf kijk. Idealiter zou ik zeggen ja geweldig doen, maar zelf als ik weet hoe ik werk dan twijfel ik.** Dus misschien dan die middelste

O: soms wel/soms niet?

D: ja

O: want denk je als er bijvoorbeeld nu op je werkplek een zit sta bureau zou zijn, zou je die dan gebruiken?

D: daar zit ik dus aan te denken. Dat weet ik dus niet, **ik vind het heel goed om te hebben, juist omdat je dan af en toe staan, zitten dat is gewoon voor je lichaam veel gezonder.** Ik heb gewoon altijd zoveel dingen liggen, **maar als ik dat elke keer moet verplaatsen, dan zou dat een extra stap zijn.** Dus dat weet ik niet

O: dus als voorwaarde het moet wel efficiënt zijn en makkelijk..

D: ja precies. Dan misschien wel als het niet teveel handelingen kost

O: ja. En de volgende is: **staan tijdens mijn werk zie ik als storend voor collega's.** Hoe zou je de waarden

D: **nee, ik kan me niet voorstellen dat een collega dat storend moet vinden dat ik sta of zit.** Maar misschien is dat weer te idealistisch gedacht

O: maar het is hoe jij het ervaart, dus dat is prima. **Zou je het zien als efficiënt?**

D: **nee want dat is precies wat ik eigenlijk net zei met die haalbaarheid ook.** Dan denk ik van nee, dat vind ik niet efficiënt.

O: en **raar voor collega's?**

D: nee dat denk ik ook niet. Maar misschien kan het wel storend zijn, om hier op terug te komen, dat je je spullen pakt en omhoog.

O: en je zei net over dat bureau, het zou ook kunnen. De werkomgeving hoe die ingericht is die zou kunnen veranderen. Kan je aangeven wat voor rol de werkomgeving speelt als het om sedentair gedrag gaat?

D: bedoel je dat in die zin dat de omgeving mij zou beperken in het mogen lopen tussendoor

O: ja dus wat voor rol, dus of beperkingen of juist positieve punten

D: ik denk niet dat ik door collega's wordt beperkt, sterker nog iedereen vindt ook dat we best wel veel zitten en aan het eind van de dag halen sommige collega's me ook weg van bureau zo van het is tijd om te gaan zulke dingen. Dus nee ik denk niet dat ik door de omgeving wordt beperkt. Ik denk dat het vooral ikzelf ben.

O: en wat je al aangaf dat je jezelf oplegt dat je zegt ik moet het afmaken.

D: ja precies

O: en heb je voor de rest nog je kan het een belemmering noemen, andere zaken die je ervaart als..

D: nou bijvoorbeeld tijdens een vergadering, als we echt een overleg hebben. Dan is dat vaak anderhalf uur voor ingeroosterd. Dan voel ik me ook niet geroepen om dan tussendoor even op te staan en iets te gaan doen. Tegelijkertijd denk ik als iemand rugklachten had, of dat is wel eens voorgekomen die ging dan tijdens een vergadering opstaan. En dat was geen probleem. Dus tegelijkertijd denk ik van nee eigenlijk is er wel helemaal geen belemmering maar doe je het gewoon niet omdat we gewoon zittend vergaderen of zo. Dus is dat dan een belemmering.. Nee, maar ook niet echt een kans om op te staan maar misschien op die momenten voel je die behoefte wellicht ook minder. Gewoon omdat je dan zit te vergaderen

O: waarschijnlijk ook omdat het meubilair gewoon zo is, dus je denkt er misschien minder snel aan

D: ja dat denk ik eerder.

O: en denk je dat de omgeving van de HZ ervoor zou kunnen zorgen dat je tijdens het werk minder zit?

D: ja stel nou dat je bureaus zou hebben die je met zo'n pedaal omhoog kan doen. Als we zoiets zouden hebben dat zit echt wel in het meubilair want deze bureaus kan je ook wel omhoog en naar beneden doen. Maar dat is niet zo eventjes gedaan. Dus dat nodigt niet uit om op een werkdag een paar keer dat in hoogte te verstellen. Dus ik kan me voorstellen als je meubilair hebt dat het dan makkelijk is daarin. Dat je misschien wel sneller tussentijds zou staan. Of dat er echt een statafel zou zijn, en dat je even je laptop pakt en dan staand even. Dat zou misschien ook werken, dus ik kan me voorstellen dat een omgeving uitnodigender zou kunnen zijn dan dat die nu is.

O: want zie daar nu al opties voor, je noemt al een paar dingen: zit sta bureaus

D: ja dat zijn maar wilde ideeën. Maar het zijn opties dus daar moet altijd wel budget voor zijn. Zoals het er nu is, kijk als je om je heen kijkt, het is niet echt een uitnodigende plek om te wisselen tussen staan en zittend werken. Natuurlijk iets anders als tussen je werktijd even een rondje lopen want die mogelijkheid heb je natuurlijk altijd in principe, die moet je natuurlijk wel nemen. Maar op zich is die er wel. Maar als je kijkt naar afwisseling tussen staand en zittend werken dan zou dat nog wel meer kunnen.

O: en zijn er op dit moment collega's bezig om sedentair gedrag te verminderen, waarvan je het weet natuurlijk.

D: nou ik zou niet weten, maar ik weet wel dat Huub daar heel goed in is want die zit weinig achter zijn bureau als je hem nodig hebt zeg maar haha. Die is altijd ergens. Maar ik weet niet of hij dat bewust doet of dat dat gewoon zijn aard is zeg maar. Dus ik weet niet of iemand er echt bewust mee bezig is.

O: en denk je dat het een bepaalde reden heeft dat ze er niet bewust mee bezig zijn?

D: misschien dezelfde als die ik noemde, dat als je in je flow zit dat je het gewoon wil afmaken of zo. Nou ik denk dat de meeste van ons zich er misschien wel bewust van zijn dat veel zitten niet zo gezond is. Maar ja gewoon dat je ook je werk af wilt krijgen ofzo, denk ik.

O: maar je denkt wel dat je collega's en jezelf bewust zijn van het sedentaire gedrag

D: dat denk ik ja

O: en onderneem je zelf al acties om sedentair gedrag op het werk tegen te gaan?

D: nou ja, mijn acties zijn dus op tijd echt zelf drinken halen als een collega voorstelt om iets te halen vind ik dat heel lief maar dan probeer ik alsnog zelf te lopen. Dus ja dat soort acties, zoals gezegd lukt het niet altijd even goed. Soms merk ik ook dat mijn rug pijn gaat doen dan denk ik oh ik zit hier gewoon echt niet goed achter mijn bureau omdat ik eigenlijk niet recht opzit of zo. Dat zijn wel tekenen dat je eigenlijk te lang zit, dus in die zin doe ik er wellicht te weinig aan nu om dat te voorkomen.

O: je zegt ik doe al een aantal dingen. Welke opties zie je zelf nog die je kan nemen om ervoor te zorgen dat je minder zit

D: nou echt op tijd opstaan eigenlijk, dat. Want zodra ik voel in m'n schouder, ik voel het ook vaak tussen mijn schouderbladen dan merk je toch dat je krom zit of niet goed zit. Maar dat is ook vaak te lang in een verkeerde houding achter het bureau. Dus ik denk dat het voor mij belangrijk is om op tijd even een rondje te lopen bij wijze van spreken

O: en zie je daar al een optie voor hoe je dat zou in kunnen vullen voor jezelf

D: misschien ook wel gewoon dan toch op tijd flesje water vullen of vaker naar een collega te lopen om te storen van we moeten even rond lopen. Ik weet het niet, zulke dingen denk ik meer aan.

O: dat zijn goede opties. Een vraag die er eigenlijk op aansluit: ik denk dat het moeilijk is er een gewoonte van te maken mijn werk staand uit te voeren.

D: ik denk dat die dus ook in het midden uitkomt. Afhankelijk van waar ik mee bezig ben en hoeveel spullen ik daar bij nodig heb. Dat zal misschien afhangen daarvan

O: en die stellingen erboven. Ik ben er zeker van dat ik kan staan tijdens mijn werk ook al: voel ik me slecht, moe..

D: nou als ik me moe voel, ik heb een tijdje ook op die bal gezeten. En ik vind het eigenlijk super fijn in de pauze zit ik ook het liefst op die bal, dat vind ik gewoon leuk en fijn. Alleen hier merk ik als ik nadenk dan leun in vaak naar achter en op zo'n bal kan dat niet. En ik denk dat ik dat juist heel vermoeiend vind. Maar dat is juist een teken ook weer een actieve houding aannemen. Dus als ik me echt moe voel, slecht, gespannen dan denk ik toch dat ik liever zou gaan zitten.

O: dus dan zou je eerder niet akkoord zijn?

D: laten we zeggen het middelste, ja eerder niet akkoord inderdaad

O: en ook al doen je collega's het niet

D: nee, ik denk niet dat dat per se een rol speelt.

O: dus niet akkoord

D: klopt

O: en wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende.

D: nee, die vindt dat denk ik een heel goed idee juist om te gaan staan.

O: prima, ideaal.

D: dus ik denk niet dat die daar wel voorstander van is

O: en zou je een schatting kunnen maken in de mate van vertrouwen die je in jezelf hebt om bijvoorbeeld de verschillende acties die je noemt regelmatig naar een collega gaan of toch eerder drinken halen, hoeveel vertrouwen je in jezelf hebt om dat te gaan doen.

D: nou ik probeer dat al best wel te doen, alleen ik merk gewoon dat ik gewoon vind dat ik bepaalde dingen moet doen voordat ik, kijk ik zie het misschien nog te veel als beloning even opstaan of zo. En als ik nog niet heb gedaan wat ik wilde doen vind ik ook niet dat ik dus naar buiten kan gaan of zo. Dus heb ik er vertrouwen in of me dat gaat lukken, niet meer dan ik nu doe eigenlijk. Dus ja ook matig dan.

O: dan doen we een 5. Ik heb mijn vragenlijst doorgewerkt, zijn er nog aanvullingen die je hebt of iets dat je zegt hey dat is misschien wel interessant om mee te nemen.

D: nou niet hierover. Maar ik ben wel heel nieuwsgierig hoe andere collega's van de HZ hierin staan en of ze er heel anders in handelen dan ik. Daar ben ik wel benieuw naar.

O: dan mag je van mij de vragenlijst nog even doorkijken of die goed ingevuld is of dat de kruisjes goed staan en de antwoorden goed zijn

D: ik denk dat het klopt

O: dan wil ik je bedanken voor je tijd

D: oké, jij veel succes. Ik ben vooral heel nieuwsgierig naar de einduitkomst

Transcript Deelnemer 7

D: deelnemer

O: onderzoeker

Z1	Hoeveel zitten
Z2	Hoeveel onderbrekingen
K1	Kennis over gezondheidsrisico's
K2	Kennis over normen sedentair gedrag
R1	Waarschijnlijkheid
R2	Ernst
AT1	Beliefs over de consequenties van het gedrag
AT2	Affectieve evaluatie van de consequenties
A1	Externe cues
A2	Interne cues
E1	Schatting van de moeilijkheid
E2	Mate van vertrouwen in zichzelf

O: kan je me vertellen hoe je werkdag eruit ziet?

D: ja, tweeledig, nou eigenlijk driedig. De eerste functie is lesgeven en daar zit een administratieve kant aan en die doe ik zittend op mijn kantoor. En er zit een lesgeef competent aan en die doe ik al lesgevend in een klas. En daarnaast voor Sport en Vitaliteit is gecombineerd, soms management op kantoor, soms actief meedoen met activiteiten in het fitness centrum. Dat is grofweg de dag, die loopt van 9 tot 5.

O: en dit onderzoek is bedoeld om je werkdag inzichtelijk te krijgen en vooral het aspect zitten op een werkdag. Kan je aangeven bijvoorbeeld de afgelopen 5 werkdagen, hoeveel uren en minuten je zit op zo'n dag

D: als je uitgaat van 8 uur werken, dan denk ik gemiddeld dat ik 60% daarvan zittend doorbeng, dus zeg maar 5 van de 8 uur, denk ik

O: ja is lastig in te schatten. En kan je aangeven hoe vaak je dat onderbreekt, hoeveel keer per dag?

D: heel vaak. Dat komt omdat ik heel onrustig ben. Dus ik zit nooit langer dan een halfuur. Dan onderbreek ik het met koffie, toilet, praatje maken, ommetje maken.

O: en op wat zou dat neerkomen, hoeveel keer

D: op een dag, dat ik het onderbreek. Toch wel 5 keer per uur, dus over 8 uur zo'n 40 keer.

O: netjes. En ben je ook bekend met de norm van sedentair gedrag?

D: nee. Ik ken wel de beweegnorm en de Fitnorm maar niet de norm van sedentair gedrag.

O: hij varieert een beetje, maar de grove lijn is tussen de 20-30 minuten, zou je het zitten moeten onderbreken met minimaal twee minuten bewegen en het belangrijkste daarbij is dat je beenspieren actief worden.

D: nou dat doe ik dan wel he. Als ik hem 5 keer per uur onderbreek, dan is het elke 12 minuten gemiddeld. En dan gebruik ik wel mijn beenspieren, want dan sta ik op en ga ik lopen.

O: ja volgende vraag was, voldoe je eraan en dat is dus ja

D: daar komen we nu dus achter ja, zonder de norm te weten.

O: kan je aangeven welke risico's van sedentair gedrag bij je bekend zijn

D: ik weet dat langer dan een halfuur zitten negatieve effecten op je lijf heeft, zowel op je botten, je spieren maar volgens mij ook op je zenuwen, organen weet ik niet zeker. Maar met name je spier korset en volgens mij ook wel het niet inspannen van je hart long systeem.

O: ja inderdaad al die verschillende gezondheidsrisico's. Denk je dat een gezondheidsrisico hebt of zou kunnen oplopen door sedentair gedrag

D: ja, ik merk wel als ik van zitten naar staan ga, toch heel vaak wat last heb van een stijve rug. En dat wijt ik wel aan onvoldoende beweging gedurende die dag of te lang stilzitten.

O: en als je de waarschijnlijkheid in zou moeten schatten op een schaal van 1-10 dat je een gezondheidsaandoening loopt door zitten

D: door zitten.

O: ja dus gerelateerd aan zitten

D: dan denk ik wel een 8

O: dus best wel waarschijnlijk

D: voor mezelf, gezien mijn job en mijn leeftijd en mijn fitheid

O: en wat betekend die 8 dan, staat het ergens voor, heeft het een bepaalde waarde

D: het heeft voor mij een alarmering functie, dat ik door de aard van mijn werk teveel zit en daardoor risico's voor mijn gezondheid loop. En die alarmering functie moet er toe lijden dat ik dat minder doe. En dat lukt soms wel, maar soms door de aard van het werk ook niet.

O: en die waarschijnlijkheid schat je best hoog in. Hoe groot zou je dan de ernst inschatten stel je zou een gezondheidsprobleem oplopen..

D: op diezelfde schaal, dan 3

O: dus je zou het niet heel erg vinden..

D: nee

O: kan je aangeven waarom

D: dat is mijn ervaring. Ik bedoel ik doe dit werk al in deze job 8 jaar. En ik heb daar eigenlijk nauwelijks last van, wel eens stijfheid en dat soort dingen daarom die 3 maar niet dat ik echt een hoog gezondheidsrisico nader naar de aard van de kwaal zeg maar.

O: en schat ik het dan goed in dat je zegt de ernst schat ik laag in omdat ik het nog niet heb ervaren omdat ik geen gezondheidsrisico's..

D: ja, ik zeg wel rugklachten maar dat is een beetje stijfheid. Ik heb dus nooit een hernia gehad. Als ik dat zou hebben gehad dan was een 3 veel hoger. Dus door mijn ervaring schat ik het laag in

O: en vind je het belangrijk om langdurig zitten te onderbreken, ook op een schaal van 1-10

D: ja een 9. Dat vind ik wel heel belangrijk

O: en waarom?

D: omdat ik denk dat ik die stijfheidsklachten dan niet heb

O: dus als ik het goed inschat om de gezondheidsrisico's te verminderen

D: ja

O: oké prima. Dan wil ik aansluitend op deze vraag verder gaan met de vragenlijst. De volgende stelling gaat over hoe jij sedentair gedrag ziet, en hier is het dan: staan tijdens mijn werk zie ik als gezond. Wat zou je dan aangeven van helemaal niet akkoord tot helemaal akkoord.

D: of ik staand werken gezond vind. Soms wel/soms niet

O: kan je aangeven waarom

D: ja omdat ik het soms ook heerlijk vind als je moe bent om in een goede gezonde bureaustoel zittend te werken. Ik geloof niet dat zittend werken ongezond is, als je het maar niet te lang doet. En een goede houding hebt en een goede stoel hebt. Dus staand werken is voor mij niet altijd causaal en gerelateerd aan gezond werken.

O: oké. De volgende is haalbaar, staan tijdens mijn werk zie ik als haalbaar.

D: ja soms wel/soms niet zelfde antwoord.

O: en waarom

D: één door de fysieke inrichting van het gebouw, je wordt niet altijd uitgedaagd om te gaan staan. Dus dat heeft te maken met werkplekken, meubilair. En twee ook wel door je agenda. Je zit vaak bij vergaderingen en dan zit je letterlijk bij vergaderingen. Dus dan is het niet haalbaar om, ik ga daar wel eens staan en een rondje lopen en dan kijken mensen heel raar naar je. Dus vandaar soms wel/soms niet.

O: ja. Eigenlijk zeg je al mensen kijken raar.. Staan tijdens mijn werk zie ik als storend voor collega's.

D: ja dat is eerder akkoord.

O: want dat heb je al eerder ervaren?

D: ja dus als ik in vergaderingen toch ga staan of even een rondje loop dan vragen ze wat ben je aan het doen. Dus dat ervaart men als storend

O: en wat vind je daar van?

D: dat snap ik wel, gezien de cultuur die hier is

O: en je zie je staan tijdens het werk als efficiënt?

D: ik zie daar geen efficiëntie slag in

O: nee, helemaal niet akkoord?

D: eerder niet akkoord. Soms doe ik staand wel een afspraak, een gesprek al lopende. Dus dat is dan efficiënt want dan praat je en dan loop je. Maar dat is maar een heel klein percentage van mijn werk.

O: de laatste is dan: staan tijdens mijn werk zie ik als raar voor collega's

D: nee, eerder niet akkoord nee.

O: kan je aangeven of er een verschil is tussen storend voor collega's en raar voor collega's

D: het is storend omdat je een patroon doorbreekt wat mensen niet gewend zijn, als je een vergadering hebt dan zit je. Als je het uitlegt waarom je het doet dan is het in één keer niet meer raar. Dus het heeft wel met de onbekendheid ervan te maken bij collega's. Dus storend ja zonder uitleg, raar nee naar uitleg.

O: oké duidelijk. Dus je collega's hebben een bepaalde rol in het vertonen van sedentair gedrag

D: ja

O: kan je aangeven of de werkomgeving een bepaalde rol speelt in het vertonen van sedentair gedrag of het verminderen

D: ja we hebben een werkomgeving die uitnodigt om te gaan zitten en die niet uitnodigt tot beweging. En dat komt door de inrichting van de werkplekken.

O: ervaar je dat als belemmering?

D: niet als een belemmering, maar het moedigt niet aan om te gaan bewegen. Het moedigt aan om gebruik te maken van die zitpositie.

O: en ervaar je andere belemmeringen op de HZ om sedentair gedrag te verminderen?

D: ik zit te denken, waar we het net over hadden is meubilair is de fysieke inrichting. Maar de grootste belemmering zit hem natuurlijk in het feit dat we geen beweegcultuur hebben. En daar moeten we met z'n allen aan werken. In China begint iedereen met Tai-Chi 's ochtends vroeg. 500 man op een fabriek die 's ochtend om 6 uur op het voorplein gaan bewegen, en wij doen dat niet. Dus die cultuur moet om, en dan worden die belemmeringen ook minder. Dus dat lunchwandelen waar we het over hadden, maar mijn baas om vroeg of we tussen de middag gaan lunchwandelen dat is wel goed. En dat is een cultuur om in mee te gaan, dus het zit hem meer in de cultuur om sedentair gedrag af te laten nemen dan in de fysieke omstandigheden. Ook wel, maar minder

O: de volgende vraag is op welke manier kan de omgeving van de HZ er voor zorgen. Zou je dan zeggen de omgeving minder maar meer de cultuur.

D: wat bedoel je met omgeving

O: de werkomgeving, dus op welke manier kan de werkomgeving van de HZ ervoor zorgen dat er minder sedentair gedrag vertoont wordt

D: dat is dan de fysieke werkomgeving. Het zitten tegengaan door andere inrichting van je werkplek maar ik bedoel om te zorgen dat tussen 12 en 1 je laptop het niet doet dus dan kan je niet werken en moet je wel gaan pauzeren. Dat doe je niet zittend achter je laptop met een boterham maar dan ga je er op uit. Dus dat is dan de fysieke werkomgeving. Het zitten tegengaan door andere inrichting van je werkplek maar ik bedoel om te zorgen dat tussen 12 en 1 je laptop het niet doet dus dan kan je niet werken en moet je wel gaan pauzeren

O: zie je daar effectieve manieren in die momenteel gebruikt worden of eventueel gebruikt zouden kunnen worden

D: hou dat lunchwandelen zie ik wel, dat is een ontspanningsmoment, een sociaal moment maar ook een fysieke inspanning moment. Dus dan combineer je die alle drie. Maar dat zou je ook aan het begin van de dag kunnen doen, waarom begin je de dag niet op deze manier en sluit je hem af op deze manier. En dat is dan cultuur natuurlijk, dat is not done. Maar het kan natuurlijk wel. Dus dat is heel efficiënt. En dat kan je ook met fietsen doen. Maar je kunt ook wandelend vergaderen natuurlijk, er zijn talloze opties, maar dat is allemaal wel cultuur. Ik geloof wel in klein beginnen, dus dat lunchwandelen vind ik al heel goed.

O: de volgende sluit er een beetje op aan. Of er momenteel nu collega's zijn die bezig zijn om sedentair gedrag te verminderen

D: ja, dus onze leidinggevende die neemt het initiatief om te lunchwandelen. Dus die is daar erg bewust mee bezig, verder zie ik geen enkel initiatief binnen ons team van pedagogiek wat leidt tot minder zitten.

O: en kan je aangeven waar dat aan zou kunnen liggen

D: het heeft geen, het zit niet in het bewustzijn van onze medewerkers

O: denk je dat dat de eerste..

D: ja, ze zijn zich niet bewust van A hoeveel ze zitten op een dag en B wat de mogelijk negatieve gevolgen van kunnen zijn. Ik denk als je die bewustwording hebt, dat je er dan ook iets aan gaat doen.

O: ja. En wat denk je dat daar voor nodig is voor de bewustwording en die stappen te gaan maken

D: kennis, kennis en confrontatie. Dus als mensen kennis hebben van wat is zou eigenlijk gezond, hoeveel stappen moet je op een dag zetten, dat zijn er volgens mij 10.000 ongeveer 7.5 km, dat is kennis. En confrontatie is je hebt een stappenteller en je ziet dat je er maar 3.000 per dag maakt, dan wordt je geconfronteerd met je eigen zitgedrag. En als je dat dan koppelt aan kennis aan het feit dat het ongezond is, volgens mij heb je dan de bewustwording te pakken en gaan dan mensen in gang schieten en letterlijk iets doen.

O: want onderneemt u momenteel al acties op het werk om sedentair gedrag te verminderen

D: nee, ik werk al 8 jaar hetzelfde. Dus wat ik in het begin van het gesprek aangaf over hoe mijn werkdag eruit ziet, dat is eigenlijk al 8 jaar hetzelfde. Waarbij ik relatief weinig achter elkaar zit maar dat komt niet door mijn bewustzijn van mijn gezondheid maar meer omdat ik onrustig ben om lang te kunnen zitten.

O: ja precies, dat is ook effectief. En zie je voor de rest nog acties die je eventueel zou kunnen doen om het te verminderen of zeg je ik vind het al goed

D: voor mezelf?

O: ja

D: mijn streven is wel 10.000 stappen op een dag, die haal ik geen enkele dag. Ik heb zo'n stappenteller gehad. En actie is heel simpel, meer bewegen. Maar de verleiding om dat te doen is klein omdat je door je werk wordt opgeslokt dus zolang die cultuur niet veranderd, zolang de fysieke werkomstandigheden niet veranderen zal ik veel blijven zitten.

O: je gaf het eigenlijk al aan, door de omgeving en je wil het wel maar het gebeurt niet. De volgende stelling zegt: ik denk dat het moeilijk is er een gewoonte van te maken mijn werk staand uit te voeren, wat zou je dan aangeven?

D: ja daar ben ik wel eerder mee akkoord, als er niets veranderd dan ga ik ook niet veranderen

O: en de stellingen erboven, ik ben er zeker van dat ik het werk staand uit kan voeren, ondanks deze factoren. Wat zou je dan aangeven

D: nou die eerste ben ik het helemaal niet mee eens, want dan ben ik blij dat ik kan zitten. Omdat ik dat zei als ik een goede stoel heb dan ben ik blij dat ik even kan zitten. Het tweede ben ik helemaal mee eens. En het derde ook. Dus lost van wat iemand anders denkt, of het nou een collega of een leidinggevende is als ik dat wil dan kan ik dat zeker doen dan laat ik me niet beïnvloeden door een collega.

O: en is het dan ook als ik het goed interpreteer, wat collega's en leidinggevende en andere mensen om me heen doen, dat maakt niet uit. Het is meer de omgeving die er invloed of heeft of is het toch die cultuur

D: ook wel je teamcultuur natuurlijk. Want als iedereen gaat lunchwandelen dan ga ik ook mee en ben ik eerder geneigd om mee te gaan. Dus ondanks dat je een stuk individualistisch gedrag hebt, heb je ook een stuk groepsgegedrag en dat dat door de omgeving wel gestimuleerd kan worden. Als je met z'n allen op de fiets gaat, dan ga ik ook op de fiets. Daar beweeg je ook al meer natuurlijk en zit je minder. Dus die collega's hebben wel invloed, maar in de vraag hier staat ik ben er zeker van dat ik ondanks mijn collega's dat kan doen, daar ben ik wel zeker van.

O: ja, en als je in schatting moet maken op een schaal van 1-10 hoeveel vertrouwen je hebt in om meerdere keren het sedentaire gedrag te verminderen

D: beter dan nu, zeg jij. Dat ik minder zit dan mijn actuele zitgedrag

O: nou je voldoet aan de norm, dus in principe is het al goed. Maar hoeveel vertrouwen heb je er in om dat te blijven doen

D: kijk mijn norm is 10.000 stappen, die haal ik nu niet. Als je vraagt op een schaal van 1-10 ga je dat wel of niet halen, dan denk ik een 3 dus ik heb er niet zoveel vertrouwen in.

O: kan je uitleggen waarom

D: één door de aard van het werk en twee door het feit dat ik redelijk fit ben. Als ik een waarschuwing krijg, bijvoorbeeld ik krijg COPD klachten, last van mijn longen en mijn arts zegt je zit teveel. Ik denk dat dat wel een harde waarschuwing zal zijn waardoor je wel meer gaat bewegen. Of hier of thuis. Dus ik denk dat ik eerst een echte waarschuwing, een gezondheidswaarschuwing moet krijgen.

O: voordat het gedrag veranderd

D: ja dus dat is niet proactief maar meer reactief. Dat denk ik, vandaar die 3.

O: en heb je een idee van wat er binnen de HZ moet gebeuren om dat te kunnen vergroten

D: ja dat is twee dingen, de cultuur moet veranderen. Dus hoe kijken we aan tegen ons werk. Per beroepsgroep, want conciërges lopen te veel en docenten te weinig. En twee de fysieke omgeving, dus het nieuwe werken hoe sluit dat ook qua gebouw en arbeidsomstandigheden aan bij deze thematiek van sedentair gedrag. Dus volgens mij moeten er op die twee zaken dingen veranderd worden. Daar zijn we ook mee bezig met het project HZ Vitality zijn we vooral met cultuur bezig en er is net een nieuwe visie geschreven over de

huisvestingstrategie. En daar staat ook heel veel in over hoe je je gebouw zo kunt inrichten dat je het moderne werken voorrang verleend. En eigenlijk is het Groene Woud daar al een voorbeeldje van.

O: ik heb mijn vragen gesteld, heb je nog aanvullingen of iets belangrijks wat ik mee zou kunnen nemen

D: nee, het is wel belangrijk want er zijn 52 weken in het jaar, we hebben het nu over 40 weken gehad waarin ik hier werk. En die 12 weken dat is wel frappant zit je veel minder, dus in de privé situatie het zij weekenden, vrije dagen of vakanties beweeg ik veel meer dan op mijn werk. Bij andere beroepen is dat veel minder, als je kijkt over het hele jaar, meten we nu eigenlijk één week van de 52. Dat is misschien nog van invloed op je onderzoek, dat weet ik niet. Verder niet, verder heb ik alles gezegd

O: dan wil ik even een membercheck doen. Dus je mag even kijken naar de vragenlijst of de antwoorden kloppen, of ze goed ingevuld zijn.

D: nee die klopt

O: als je verder geen aanvullingen hebt dan wil ik je bedanken voor je medewerking en tijd

D: oké, dankjewel

Transcript Deelnemer 8

D: deelnemer

O: onderzoeker

Z1	Hoeveel zitten
Z2	Hoeveel onderbrekingen
K1	Kennis over gezondheidsrisico's
K2	Kennis over normen sedentair gedrag
R1	Waarschijnlijkheid
R2	Ernst
AT1	Beliefs over de consequenties van het gedrag
AT2	Affectieve evaluatie van de consequenties
A1	Externe cues
A2	Interne cues
E1	Schatting van de moeilijkheid
E2	Mate van vertrouwen in zichzelf

O: kan je me vertellen hoe je werkdag eruit ziet?

D: dat hangt er een beetje vanaf. Er zijn drie varianten. Ik heb thuis werk dagen. Ik heb les dagen en ik heb bureau dagen op de HZ. Dus daar is het een beetje van afhankelijk

O: kan je aangeven wat zo'n dag inhoudt.

D: als ik thuiswerk is het heel divers. Dan ga ik meestal sporten om 7 uur en daar werken dus zitten, werken achter de laptop en tussendoor doe ik dan van alles in het huishouden, boodschappen doen, wasje draaien, koken. En als ik een bureau dag heb op de HZ zoals vandaag dan heb ik af en toe een afspraak en tussendoor zit ik achter mijn laptop. Heb ik een lesdag, die heb ik bijna nooit meer trouwens, dan ben ik vooral met lesgeven bezig. Ik ben geen zitter als ik lesgeef, dat vind ik niet zo fijn. Dan ben je erg inactief en mis ik het overzicht dus dan sta en loop ik wat meer.

O: kan je aangeven hoe je op zo'n gemiddelde werkdag in uren zit

D: in uren

O: ja aantal uur.. kan je daar een schatting van maken

D: dat vind ik lastig hoor. Ik hou mijn stappen bij maar niet de uren dat ik zit. Als ik een bureau dag heb op de HZ en ik werk meestal van kwart voor 8 tot 4 uur. Dan zal ik wel zeker 4 uur zitten. Nu heb ik ook nakijk tijd dus ben ik vooral aan het nakijken. Dan ben ik zeker de helft van de tijd aan het zitten.

O: kan je een schatting maken van hoe vaak je dat zitten onderbreekt?

D: heel vaak. We hadden het er net in de pauze nog over, ja heel vaak. Het heeft ook te maken met het feit dat ik zelf niet lang stil kan zitten. Dus ik sta wel eens op en dan ga ik even naar buiten kijken of naar het bord kijken of even naar het toilet of even naar een collega of even een kop thee halen.

O: dus wel regelmatig

D: ja

O: kan je een schatting maken van hoe vaak dat zou zijn, hoeveel keer

D: als je uitgaat van een uur, dan sta ik zeker 2 keer op, niet altijd even lang hoor. Ik kan gewoon niet een uur op één plek zitten. En als ik dan opsta betekend niet dat ik niet meer geconcentreerd ben. Maar wat voor mij werkt is wanneer ik opsta en ik ga een wasje doen dan helpt het me juist om door te denken over het onderwerp waar ik eigenlijk mee bezig ben.

O: ideaal

D: ja. Terwijl als ik blijf zitten, dan vind ik dat ik daar in vast blijf zitten. Daar komt geen nieuwe energie bij

O: dus dat werkt wel voor jou?

D: ja

O: gelukkig. Dus dan zou je zeggen na ongeveer 30 minuten even staan.

D: ja

O: dus dan zou je neerkomen op 8-9 keer per dag

D: ja. Dat is behalve de pauzes dan

O: ben je bekend met de norm van sedentair gedrag?

D: nee

O: de meeste varieert tussen de 20-30 minuten dat je zit zou je moet onderbreken met twee minuten staan, lopen in ieder geval iets om je benen te activeren. Denk je dat je voldoet aan die norm?

D: ik denk het wel. Omdat ik er al jaren mee bezig ben met hoe je werkt, hoe je zit en hoe je.. je leert concentreren zonder altijd steeds in dezelfde houding te blijven zitten.

O: hoe doe je dat

D: nou zoals ik zeg ik heb geleerd van dan sta je op en dan kijk je even naar buiten dat je zelf ook de tijd gunt, dat is het hem vaak. Van ik kijk naar buiten of ik loop even naar buiten, en niet van ik ga even snel, gewoon je loopt op je gemak naar het toilet en misschien kom je wel iemand tegen, dan maak je even een praatje. En dan ga je naar het toilet, dat is ook zo wat, sommige mensen doen dat zelfs heel snel omdat ze weinig tijd hebben. Maar ik heb geleerd in de loop der jaren dat moet je ook op je gemakje doen want dat schijnt ook niet goed te zijn als je blaas niet goed leegt. We hadden het in de pauze er toevallig over, hoe leer je vertragen. Juist als het

hier druk zou hebben, dan zou ik op m'n gemak rustig terug lopen. Dat heb ik in de loop der jaren geleerd, dat hoe druk je het ook hebt die vertraging inbouwen. Als je vertraagd voel ik dan minder stress en minder druk en ik merk dat je ruimte krijgt om over dingen na te denken en soms merk ik als je terug loopt denk je oh ik zat net vast, ik loop nou terug, zo ga ik het oplossen of ik ga het aan die en die vragen.

O: ideaal. **Dus eigenlijk die norm hanteert je een beetje zonder dat je het..**

D: ja onbewust

O: ze hebben die norm opgesteld omdat er een aantal gezondheidsrisico's aan vast zitten. **Welke risico's daarvan zijn bij je bekend?**

D: van teveel zitten

O: ja

D: **overgewicht denk ik, of ik dat obesitas moet noemen vind ik een ingewikkelde term. Ik denk dat het ook gevolgen kan hebben voor je hart en bloedvaten. Maar ook voor je spieropbouw, de bloedsomloop, de doorstroming, dat in elk geval. En ik denk dat zitten ook cognitief inactief maakt.** Ja dat denk ik echt. Als ik zag wat we laatst in Oslo hadden geleerd. Er werd een workshop verzorgd, ik weet niet of je de stad en de cultuur een beetje kent, maar het zijn echt outdoor mensen. Echt niet normaal, dat was zo inspirerend. Dat ze bijvoorbeeld op zondag, als wij visite krijgen dan iedereen in Nederland, zeker als het geen zomer is. Dan komen mensen binnen koffie, iets erbij gaan we eten, dan zitten we binnen of in de zomer buiten en als er kinderen bij zijn dan gaan we gewoon naar een speeltuintje maar het is fijn als ze groot zijn dan kunnen ze lekker zelf. Daar is de cultuur, dat als je visite krijgt dan ga je met z'n allen weer of geen weer naar buiten. Dus met z'n allen gaan ze langlaufen of skiën of door het bos lopen. Kinderfeestjes is dan dat je buiten bent, per definitie. Dus dat vond ik een hele inspirerende omgeving. En daar heb ik geleerd dat ze ook schooltjes hebben, daar zitten kinderen met hun skietjes bij wijze van spreken in de aanslag in de les. Want na een kwartier les is het klik, klik en gaan ze met z'n allen even naar buiten. Ook ongeacht de leeftijd, de grote nemen de kleine mee. We zagen ook kindjes die waren net uit de luiers denk ik, dus heel groot, dik, warm pak aan en die gingen ook mee. En na een kwartier, twintig minuten kwamen ze weer terug en was het volgende blokje les. En dat ging zo de hele dag door. Dus als je vraagt wat zijn de gevolgen in het negatieve, want zij haalden er allemaal positieve dingen uit, is dat je ook die hersenen werken anders als je steeds zit. M'n oma zei altijd je raakt een beetje aangekoekt, dus dat.

O: haha, ja. Wat je zegt zijn ook echt de dingen die te wijten zijn aan zitten. Dus als je bijvoorbeeld een overkoepelende term zou kiezen dan is het hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas en overgewicht. Dus dat zijn redelijk wat gezondheidsrisico's. **Als je een schatting zou maken op een schaal van 1-10 hoe groot zou je dan de waarschijnlijkheid inschatten dat je één van die gezondheidsrisico's op zou lopen door langdurig zitten**

D: ikzelf of in het algemeen

O: ja

D: **ikzelf. Niet denk ik, nee misschien ben ik heel optimistisch maar ik denk van niet omdat ik probeer gezond te eten, voldoende te rusten, te sporten.** Ja op m'n ademhaling te letten, ik doe heel erg m'n best om bepaalde kwalen te vermijden. Dus ik denk altijd als je het krijgt, nou krijgt dat lijkt een cadeautje maar is natuurlijk niet, maar als je een aandoening toch maar krijgt dan is dat al vervelend genoeg. En **ik probeer aan mijn kant van de lijn te doen wat ik kan doen om het te voorkomen.**

O: ja

D: maar dat heeft misschien ook te maken, op een gegeven moment wordt je natuurlijk ouder. Als je 20-30 bent althans zo heb ik het leven ervaren, dan zit er ook letterlijk rek in je lijf. Je kan meer hebben op allerlei gebied en op een gegeven moment merk je dat het gewoon minder wordt. Maar de tijd aan de andere kant van de streep wordt ook korter, dus dan besef je ook dat je na je 30e zeker echt moet investeren in je gezondheid. Want stel dat je iets krijgt dan gebeurt het wel in een fit lijf en dan ben je er beter tegen bestand, Dat is mijn filosofie.

O: dat is wel een goede. **Dus je schat je waarschijnlijkheid best laag in**

D: ja

O: kan je zo'n schatting kunnen maken over de ernst. Dus stel je zou wel een van die gezondheidsrisico's ontwikkelen, een schatting in de mate van de ernst.

D: dan hebben we het over obesitas..

O: obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten er zijn ook aanwijzingen voor verschillende vormen van kanker maar dat zijn de uiterste. Maar ook aan de andere kant weer RSI, rugklachten, dus klachten aan het bewegingsapparaat.

D: en je vraag was

O: of je een schatting kan maken hoe groot je de ernst dan..

D: de ernst jaa.. RSI zou nog wel kunnen denk ik als je het een beetje in.. Bepaalde ziekten zitten er ook in, kanker ook, de kans is groot dat ik dat krijg dus hoe groot de kans in..

O: de ernst.. dus hoe erg je het zou vinden als het zou komen door het zitten

D: **ja dat zou ik heel erg vinden omdat ik dan denk van ja met de kennis van nu, kun je heel veel dingen voorkomen.** Ik snap niet heel goed dat mensen nog steeds verbaasd zijn als ze dan te horen krijgen van je eet ongezond. Dat mis je in je eetpatroon, mensen denken oh dat wist ik niet. Maar sorry onder welke steen heb je gewoon de afgelopen 20-30 jaar, dus dat vind ik bijzonder. **Dus dat zou ik heel erg vinden als dat aan mijn eigen gedrag te wijten was.**

O: zou je er een cijfer aan kunnen geven

D: hoe erg ik het zou vinden

O: ja, op een schaal van 1-10

D: **ik zou mezelf wel kwalijk nemen, dus ik zou mezelf qua gedrag zeker een 2 geven**

O: en de ernst dan hoog?

D: ja

O: wat zou je zeggen

D: het zou toch super dom zijn

O: dus je zegt de waarschijnlijkheid is laag want je probeert heel veel te voorkomen, maar stel het zou gebeuren zou je het wel erg vinden. Zou je dan een schatting kunnen maken over hoe belangrijk je het vindt om langdurig zitten te verminderen

D: in principe heel belangrijk

O: zou je ook een schatting kunnen maken op een schaal van 1-10

D: **een 9 want ik ben niet zo van de 10-en maar ik vind het wel heel belangrijk.** We hebben ook wel eens gespard, Huub en ik over het staand vergaderen bijvoorbeeld. Daar lees ik artikelen over, ik heb het nog nooit gezien maar er schijnen winkelketens te zijn, supermarkten die caissières willen stimuleren om hun vak ook staand uit te oefenen. Ook omdat ze zeiden allerlei dingen die je net opnoemt maar ook dat mensen actiever zijn, dus als je staat heb je een hele andere houding richting je klanten. Ik heb het nog nooit gezien dat ze het in de praktijk hebben uitgevoerd, maar ik had er toen een keer een artikel over gelezen. Dus toen hebben we wel eens erover gedacht van hoe is het nou om te staan en soms dan moet je wel bewust mee bezig zijn. Laatst moest ik ergens wachten en toen zei die meneer kom maar zitten hoor, dus toen zei ik ik sta liever eventjes want ik heb al de hele dag gezeten. Want ik rij natuurlijk heel veel. Ik rij zo'n anderhalf uur per dag. Dus dan denk ik ja ik heb m'n zitten al gehad dan

O: is wel een goede

D: ja

O: dus je zegt ik vind het belangrijk, in de vragenlijst heb ik een aantal stellingen. De eerste is **staan tijdens mijn werk zie ik als gezond.** En in welke mate je daar of helemaal niet akkoord of helemaal akkoord mee bent.

D: **vind ik wel gezond, haalbaar niet altijd anders denken ze daar hebben ze loony weer.**

O: **wanneer zou je het bijvoorbeeld niet haalbaar vinden**

D: **tijdens hele officiële vergaderingen vind ik dat lastig,** als het gewoon adv is of ik ben het zat of ben ongeduldig dan ga ik even staan

O: oh dat doe je ook

D: ja soms moet ik even mijn rug strekken, dat valt verder niemand op. **Maar als het hele officiële bijeenkomsten zijn dan vind ik dat een beetje raar. Dus dan zou ik dat niet gauw doen, als ik die mensen niet ken. Dus dan is het ook wel eens storend. Voor andere collega's is het niet storend denk ik. Dus in sommige settingen wel. Efficiënt, het is efficiënt want dan denk je weer anders vindt ik. Raar.. ja soms wel**

O: kan je aangeven wanneer, je gaf die officiële vergaderingen al aan

D: ja dan is het, **want als je opstaat dan verwacht men dat je iets wil doen, je wil iets zeggen of je vertrekt. Maar als je dat niet doet dan denken ze huh komt er nog wat. En soms leidt je de spreker ook af.**

O: ja dat zou ook kunnen

D: **dan is dat wel raar, behalve als je van tevoren heb gemeld. Dat zie ik mensen ook wel eens doen van goh ik heb een beetje last van m'n rug ik kan niet zo lang zitten, dus als ik straks opsta dan weet je dat. Maar als je dat niet van tevoren heb aangekondigd dan merk ik wel dat mensen het een beetje raar vinden**

O: ja snap ik. En je geeft al aan binnen de HZ zijn er een aantal dingen die van invloed zijn op sedentair gedrag, kan je aangeven wat voor rol de werkomgeving van de HZ op het sedentaire gedrag van jou speelt

D: moet ik even denken aan wat voor dagen ik allemaal heb. **Ik heb zelf de indruk dat is echt de verantwoordelijkheid van jou als individu voor een groot gedeelte. Want als ze je een stoel aanbieden kan je gaan staan als je dat zou willen.**

Wat ik wel mis, echt mis, daar was ik echt teleurgesteld over. Is dat ik opzoek moest naar een andere zetel, een

actievere manier van zitten. En toen heb ik dat gevraagd aan de dienst P&OO, nou ze hadden echt zo iets van nee daar hebben we geen budget voor, daar gaan we niet over meedenken. Het kan pas gefaciliteerd worden, financieel dan als ik een doktersverklaring heb. En ik zei nee we moeten dingen doen in de preventie en niet aan de achterkant van het proces. Zeker omdat de HZ zich de afgelopen jaren zich erg druk heeft gemaakt over de gezondheid van personeel, de vitaliteit. Hoe gek je het ook kon maken, je kon met je team meedoen aan challenges, en de gezondheid en fruit, het kon niet op. Je kon het zo gek niet verzinnen en het zou gefaciliteerd worden. Ik vraag het nog niet eens, ik vraag alleen in het meedenken in is er misschien in het Groene Woud, zijn er daar zetels die ik zou kunnen uitproberen om te kijken welke bevalt en in een later stadium hebben we het over wel of niet faciliteren. Maar de deur werd gewoon dichtgegooid. Dat vond ik heel raar als je kijkt naar preventie en ziektekosten landelijk gezien. Dus ik moet eerst iets hebben voordat... nee ik wil het juist voorkomen want een tijd geleden had ik last van m'n rug en van m'n nek en van m'n schouders en ik dacht dat gaat niet goed. Dus toen een paar jaar geleden heb ik mijn bureau laten stellen. Laatst had ik dat dus weer, want nu heb ik zo'n bal en geen stoel. En toen kwam die meneer van P&OO en die kwam mijn bureau verstellen en die zei je hebt geen stoel maar een bal, hoe moet ik nou weten hoe hoog je bureau moet. Ja ik weet het niet, jij bent de man van de ergonomie. Maar goed toen heeft hij dat aangepast, toen moest ik een steuntje hebben voor mijn laptop, maar die was er niet. Ik moest maar een paar boeken opstapelen. Dus ik zei ja kan ik wel bakstenen meenemen van huis want die boeken die gaan schuiven, bij haar gaan ze ook allemaal schuiven. En toen bleek dat ze ergens op academiebureau hadden ze wel nieuwe monitoren gekregen die verstelbaar waren want deze kakte elke keer in. En een collega zei tegen mij, we hebben nog van die steunen liggen kom die maar halen. En toen heb ik dat zo geregeld, dat vind ik gewoon niet passen bij de vitaliteitsvisie van de HZ. Daar was ik echt teleurgesteld over

O: snap ik

D: dus dat vind ik raar. Dus als je vraagt heeft mijn werkomgeving verband met zitgedrag. Ja het zou actiever kunnen, het zou maar ik vind het eigenlijk mijn eigen verantwoordelijkheid maar ik zou het leuk vinden om ergens een sta tafel neer te zetten, want dan kun je daar ook vergaderen of lunchen of een andere manier van zitten. Ik denk ook dat je mensen mee zou moeten nemen in het proces dat als ze nog niet bewust zijn van de risico's op een ludieke manier krijg je mensen wel mee en dan gaan ze er ook over nadenken. Dus dat zou ik als werkgever, die gaat over vitaliteit zou ik dat soort dingen wel verwachten. Er is een piek geweest, daar was Huub erg mee bezig. Als team kon je meedoen aan allerlei challenges, je kon meedoen aan kookworkshops, gezond koken als team en samen eten en met fruit en je kon een bandje met z'n alle dragen en dan kon je kijken hoeveel stappen en dan kon je als team binnen HZ tegen elkaar. Echt uitgestorven dat idee, beetje jammer.

O: dat geloof ik. Volgende was er voor je belemmeringen, dus wat je aangaf met die bal en de aanvraag, zijn er nog andere belemmeringen die je hebt meegemaakt of die je ervaart als belemmering om sedentair gedrag te verminderen binnen de HZ

D: nee niet zozeer. Nu maak ik het niet meer mee omdat ik geen volle dagen meer heb. Toen ik wel de hele dag les gaf, als ik les geef dan zit ik niet maar wat me wel opviel is dat je nauwelijks tussen de les door heb je net een kwartiertje de tijd, om te plassen, 5 minuten om te plassen want studenten willen nog wat vragen, je gaat ook niet als de les om kwart voor 3 begint dan ben je ook niet om kwart voor 3 dan ben je ook 5 minuutjes eerder. Dus dan vond ik het niet handig, dan is het even plassen, iets te drinken halen en in het lokaal opdrinken. Dan is het 5 uur en is je les afgelopen en dan ga je weer in de auto zitten. Dan heb ik dus geen tijd om even naar buiten te lopen of überhaupt even te lopen. Dus de initiatieven die in de pauze georganiseerd worden zoals Yoga in de pauze en Tai Chi, vindt ik al heel positief. Ik zie ook wel aan mezelf, hoewel ik de ambitie überhaupt niet heb om dat binnen de HZ te doen. Maar ik hoor van collega's dat het een heel beperkte tijd is want wanneer moet je dan eten als je les hebt. Als je geen lessen geeft maakt dat niet uit, dus dat zie ik wel als belemmeringen.

O: dus dan zou je het noemen: tijdsindeling

D: ja

O: kan je aangeven op welke manier de omgeving van de HZ ervoor kan zorgen dat je tijdens het werk minder sedentair gedrag vertoont

D: wat de HZ eraan zou kunnen doen... Ik zou denken kortere lesuren, meer activiteit tussendoor, je kunt je afvragen of het effectief is om 90 minuten.. Bij onze opleiding is dat, er zijn ook opleidingen die doen dat niet. Dus dat zou ik denken, meer ruimte überhaupt en lucht in het dagprogramma. Want voor een gedeelte heb je zelf de regie, maar voor een groot gedeelte niet. En het rooster is gewoon leidend, punt is het dan ook. En zeker als voltijder vind ik dat wel eens, dat wil ik wel.. Maar gelukkig geeft ik dus geen les meer, maar ik kan me voorstellen van collega's die wel 40 uur werken en heel veel lessen geven. Ja, dan heb je een probleem.

O: en zie je al een manier waarop je dat praktisch vorm zou geven, want je zegt meer ruimte, het rooster is een belemmering, zie je voor jezelf als voor je wat opties zijn

D: Ik zou denken niet 90 minuten lessen. Dat is voor niemand goed, voor de studenten ook niet. Want soms denk ik woe ze kunnen zich niet concentreren, denk ik ja vind je het gek. Die hebben dan drie lesuren met een pauze tussendoor van drie kwartier. Maar drie lesuren van 90 minuten gehad. Gewoon 90 minuten les, dat is eigenlijk al crisis aan beide kanten. Dus probeer je met werkvormen van alles te doen en probeer je die mensen ook van hun stoel te krijgen letterlijk. Nou dat vinden ze vaak niet fijn, terwijl je denkt nou is toch leuk dat je dan een opdracht met een partner aan de andere kant van het lokaal moet doen want dan moet je even opstaan en even.. Maar nee want ik zit al heel de dag, en wat ook niet helpt is dat de lokalen op de HZ heel klein zijn dus een werkvorm waarbij je actief moet zijn fysiek, dat is bijna niet te doen. Dus dat vind ik echt wel jammer, dus dat helpt niet echt.

O: klinkt duidelijk. Zijn er op dit moment collega's bezig om sedentair gedrag te verminderen

D: nee, ik weet niet. Ik weet wel dat ze soms een ommetje gaan maken in de pauze, buiten. Maar of dat is ik wil frisse lucht, of ik wil niet zitten of je wil elkaar op een andere manier spreken, ik weet niet wat het argument is.

O: oké en kan je aangeven waarom ze er bijvoorbeeld niet mee bezig zijn

D: durf ik niet te zeggen. Ik denk dat het gros in het onderwijs zijn deeltijders en die hebben wel gauw de neiging, en dat is ook wel logisch denk ik, als je 2-3 dagen aanwezig bent dan moet alles in die 2-3 dagen. Dus dan zie je die mensen maken ook afspraken in de pauze met studenten want ze zijn er dan maar 2 of 3 dagen. Dus dat helpt ook niet om meer lucht in die 3 dagen te krijgen, maar ik weet niet of collega's er echt bewust mee bezig zijn, daar heb ik echt geen idee van.

O: en zijn er op dit moment zelf acties die je onderneemt om sedentair gedrag tegen te gaan

D: voor mezelf, ik probeer me er bewust van te zijn. Zo van wat voel ik daar, het is tijd om even op te staan en iets te gaan doen

O: en hoe doe je dat, dat je er bewust van bent, hoe ben je daar mee bezig

D: Ik heb zo'n bijna interne radar en daar had ik het net toevallig over, op basis van yoga en meditatie heb ik geleerd, behalve je adem te reguleren gaat het ook om je emoties reguleren. En je lichaam beter aan te voelen. Dus je wordt best wel sensitief als het gaat over hoe voel ik me nu, hoe zit ik erbij en waar voel ik nu spanning. Als ik er nu over nadenk denk ik oh ik voel spanning in m'n onderrug dus moet ik eigenlijk een andere zithouding aannemen. Of als je voelt van het wordt hier een beetje stijf, oh ja wacht even ik heb al heel lang naar het scherm gekeken ik moet nu even wat anders doen. Dus wat ik heb geleerd is dat je regelmatig bij

jezelf checkt van hoe zit ik erbij of hoe loop ik erbij, ben je nog bezig met die vertraging. En dat maakt dat je, het is een soort batterij dat je even een oplaadmomentje hebt, dus daar ben ik erg bewust mee bezig

O: goede actie. Zie je voor jezelf nog andere acties of opties die je zou kunnen doen om sedentair gedrag te kunnen verminderen

D: het liefst zou ik dichterbij m'n werk wonen, dan heb je anderhalf uur minder reistijd minstens per dag. Want vroeger ging ik op de fiets naar het werk en dat is het enige wat ik nog mis aan m'n oude baan. Dus nee is zou zelf niet weten wat ik in deze fase van m'n ontwikkeling qua gezond leven betreft zou kunnen aanpassen. Want ik geloof ook wel dat je aanpassingen geleidelijk moet doorvoeren.

O: ja precies, kleine stapjes

D: ja en dan kun je dat borgen en dan kan je kijken van wat kan nou nog. Maar zoals ik er nu voorsta, misschien heb je suggesties hoor, heb ik niet zoiets van oh wat zou ik nog kunnen doen, tuurlijk als ik aan de pauze denk, maar het is heel gezellig zo, leuk om collega's weer te zien, maar we zitten dan wel weer. En een enkele keer gaan we dan wel lopen maar ja, dat zou misschien wat actiever kunnen

O: ja gewoon kijken wat je fijn vindt.

O: ja gewoon kijken wat je fijn vindt. We gaan even terug naar de vragenlijst, er zijn een aantal stellingen, de eerste is: ik ben er zeker van dat ik kan staan tijdens mijn werk, ook al voel ik me slecht/niet fijn. En in welke mate je er helemaal niet akkoord of helemaal akkoord mee bent.

D: dat zijn drie hele verschillende dingen he

O: ja klopt

D: als ik moe ben is het niet zo'n goed idee, maar als ik gespannen ben is het wel een goed idee. Depressief heb ik geen ervaring mee gelukkig. Dan doe ik deze.

O: prima. En ook al doen mijn collega's dit niet.

D: ja boeiend, daar geef ik helemaal niks om

O: haha.

D: ze doen wel meer niet wat ik wel doe en omgekeerd. Daar zullen ze niet mee zitten denk ik. Ik denk dat het moeilijk is er een gewoonte van te maken mijn werk staand uit te voeren.. volledig staand?

O: bijvoorbeeld die afwisseling. Alleen staan is ook niet goed

D: nee, ik denk niet dat het moeilijk is. Ik denk wel dat het een uitdaging blijft. Het moet wel je aandacht blijven houden, want als je kijkt naar menselijk gedrag zijn we heel erg geneigd om toch een beetje terug te vallen in het oude gedrag

O: denk je dat daar dan nog iets in moet veranderen, of dat er iets moet gebeuren op dit moment om dat te bevorderen

D: wat ik zeg als de HZ zou zeggen van goh we gaan met z'n allen aan een statafel introduceren of met z'n allen aan statafels lunchen. Dat zou wel stimuleren, maar ik ben er wel van overtuigd dat ik het zelf moet doen. Ik vind het echt mijn eigen verantwoordelijkheid. Het is mijn gezondheid, dus ja.

O: dus de HZ kan het wel faciliteren, maar de medewerkers of de docenten moeten wel zelf..

D: ja

O: als je een schatting zou moeten maken van een schaal van 1-10 hoeveel vertrouwen je in jezelf hebt om op dagelijkse basis zitten te onderbreken door wat je al doet, even staan, even door de gang lopen, als je een schatting zou moeten maken hoeveel vertrouwen je in jezelf hebt om dat te blijven doen

D: een schaal van 1-10

O: ja

D: schattingen vind ik lastig hoor. **Nou een 9 toch zeker wel**

O: ja je geeft ook al aan dat je het doet

D: ja, **ik weet ook wel wat het oplevert. Ik ben niet heel erg bezig met wat het gaat kosten als het misgaat, maar ik ben meer bezig met wat levert het op. En sommige dingen leveren nu op, niet later maar nu merk je al. Als je nu opstaat merk je al van ja.**

O: ideaal. Ik heb m'n vragen afgewerkt. Ik weet niet of je nog eventuele aanvullingen hebt of iets wat interessant is wat ik mee kan nemen

D: nee niet wat het zitten betreft

O: oké dan wil ik vragen of je deze even door wil lezen, of de antwoorden goed zijn

D: ja

O: prima dan wil ik je bedanken voor je tijd

D: alsjeblieft

Transcript Deelnemer 9

D: deelnemer

O: onderzoeker

Z1	Hoeveel zitten
Z2	Hoeveel onderbrekingen
K1	Kennis over gezondheidsrisico's
K2	Kennis over normen sedentair gedrag
R1	Waarschijnlijkheid
R2	Ernst
AT1	Beliefs over de consequenties van het gedrag
AT2	Affectieve evaluatie van de consequenties
A1	Externe cues
A2	Interne cues
E1	Schatting van de moeilijkheid
E2	Mate van vertrouwen in zichzelf

O: kan je me vertellen hoe je werkdag eruit ziet?

D: meestal kom ik of een uur of 8/kwart over 8 op het werk. Ik begin met een bakje thee en een boterham, mail nalopen, vaak vanaf een uur of 9 start ik met studenten begeleiding. Verder lesvoorbereiding en eventueel lessen als ik die heb tussendoor, eigenlijk is mijn hele dag redelijk gevuld.

O: ja

D: ik stop meestal wel redelijk op tijd. Vaak rond een uur of 4, en op de vrijdag om een uur of 3. Maar ik doe 's avonds ook altijd nog zelf studeren en als ik niet aan het studeren ben, dan ben ik voor de HZ aan het werk

O: veel te doen dus

D: ja, ik denk dat ik 6 dagen in de week wel bezig ben

O: dat is flink wat. Voor dit onderzoek wil ik het zitgedrag in kaart brengen. Kan je aangeven hoeveel uur je op een werkdag gemiddeld zit

D: **het ligt er ook een beetje aan. Als ik lessen heb, bij een les dan loop ik tijdens de les veel. Dus dan sta of wandel je rond. Meestal tussen de middag ga ik regelmatig sporten** en ik probeer 2 keer in de week, laatste maand is het wat minder geweest door blessures. Verder probeer ik altijd wel een wandeling te doen van een halfuur ongeveer.

O: kan je een schatting maken op hoeveel uur je dan neer zou komen

D: zittend.. Dat kan toch wel eens veel zijn. Soms zit ik om kwart over 8 en af en toe om een bakje koffie te wandelen. Als je lekkere koffie wil moet je wel een stuk lopen. Als ik koffiepauze even niet meerekent dan zit ik eigenlijk van een uur of kwart over 8 tot 12 uur zit ik dan. En dan 's middags meestal tussen de middag een halfuurtje niet en de rest weer tot een uur of 4. Behalve als ik lesgeef. En dat is ook weer afhankelijk van welk kwartaal, kwartaal 4 geef ik veel lessen en kwartaal 3 betrekkelijk wat, kwartaal was ook redelijk wat, maar kwartaal 2 was het betrekkelijk weinig.

O: oh ja dat verschilt wel dan. En als je bijvoorbeeld naar de afgelopen 5 werkdagen kijkt

D: Maandag heb ik betrekkelijk veel gezeten, 2 keer vergadering achter elkaar. Ik was hier ook om 8 uur en dan heb ik gezeten tot kwart over 12 ongeveer met verschillende vergaderingen en dan ben ik een rondje gaan wandelen. En vanaf 1 uur heb ik tot 3 uur gezeten, daarna had ik een toets inzage en daarna ben ik naar huis gegaan. Dinsdag hebben we voor het nieuwe uitvoeringsregeling van Engineering, zijn we tussen 9 en 5 bezig geweest, was praktisch alleen zitten, alleen tussen de middag even een halfuurtje gewandeld. Woensdag dan heb ik de tweede helft van de dag thuis gewerkt, want mijn vrouw had migraine aanval. Maar dat ik een stagebezoek niet doorging omdat een stagebegeleider ziek was, en 's ochtends heb ik les gehad. Dus thuis wel gezeten maar dan kom ik aan zittende uren misschien aan een uur of 3.

O: maar dinsdag was dan bijvoorbeeld..

D: dat was heel erg veel zitten, en donderdag kwam de eerste student om kwart over 8 al. En dan heb ik functioneringsgesprek, heb ik wel twee lessen gedraaid. Ik heb dan een uurtje of 4 gezeten. Vandaag heb ik niet zoveel gezeten, alleen vanaf half 9 tot half 11.

O: en zou het gemiddelde dan 6 uur, 5 uur ?

D: ja echt kwartaal afhankelijk, maar ik denk wel op een uur of 5, ruwe schatting

O: ja is lastig ook. Kan je aangeven hoeveel keer je het zitten onderbreekt, dus korte en lange onderbrekingen

D: korte onderbrekingen best wel vaak, het zij om de koffie of even aan een collega wat vragen. Ik ben zelf ook wel een bewegend persoon, dus dat heeft ook invloed. Als ik lang zit ga ik zelf om een bak koffie lopen. Maar hoe vaak dat is, denk toch zeker elk uur wel.

O: oké om elk uur. Dan zou het neerkomen op 8-9 keer per dag

D: ja daar zit van alles bij, toilet of om de koffie

O: ben je bekend met de norm van sedentair gedrag

D: nee

O: dat is 20-30 minuten dat je zit, zou je twee minuten onderbreking van zitten moeten doen door lopen of staan of iets, om in ieder geval je been spieren te activeren. Denk je dat je aan die norm voldoet

D: nee. dat denk ik niet. Want dan moet je dus echt elke 20 minuten doen, nee ik zit zeker wel eens langer dan 20 minuten, regelmatig. Wel grappig, ik wist helemaal niet van die norm.

O: ben je bekend met de risico's die sedentair gedrag met zich meebrengen?

D: deels denk ik, hart- en vaatziekten weet ik dan wel. Ik verwacht ook een hogere kans op suikerziekte, maar verder weet ik het eigenlijk niet zo.

O: dat zijn inderdaad twee van de grootste. Dus hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas gaat daar ook mee gepaard, rugklachten, stijve spieren dus ook kleinere dingen. Hoe groot, op een schaal van 1-10 zou je de waarschijnlijkheid inschatten dat je een gezondheidsaandoening oploopt ten gevolgen van sedentair gedrag

D: of ik dat weet

O: hoe groot je de waarschijnlijkheid inschat

D: dat is denk ik ook van hoeveel uur je zit, ik denk als je echt een kantoorbaan hebt dat je hele dag zit dat dat toch wel significant is, misschien wel 20-30%.

O: en hoe groot schat je het zelf in, gekeken naar je werk binnen de HZ

D: binnen de HZ, schat ik dat niet zo hoog in, misschien 5% ofzo

O: dus op een schaal van 1-10?

D: als dat de oorzaak is zeg maar, een 2 denk ik

O: dus wel redelijk laag

D: schat ik he, maar ik ben geen kenner

O: ja maar wat je persoonlijk denkt, dus je schat je kans laag in dat je een gezondheidsprobleem oploopt doordat ik op de HZ zittend werk verricht. Hoe groot zou je de ernst inschatten, voor jezelf, als je een gezondheid aandoening zou oplopen ten gevolgen van zitten op het werk

D: met name denk ik dat het meeste gevaar wel in die hart- en vaatziekten hebt. Als je daar iets mee hebt dan is het wel gelijk ernstig zijn natuurlijk. Dus het risico, de consequentie, de ernst die zal vrij hoog zijn, die schat ik dan eerder op een 8 of een 9 in

O: dus best hoog

D: ja ik denk dat het risico dan, of het gevaar behoorlijk hoog is

O: ja dus je zegt, de waarschijnlijkheid dat ik iets krijg is laag maar als ik iets krijg dan is het gevolg groot.

D: ja

O: de volgende vraag sluit er een beetje bij aan, hoe belangrijk vind je het om langdurig zitten te onderbreken

D: vind ik wel redelijk belangrijk. Staat toch wel op een 8 denk ik

O: en heeft dat ook relatie met die waarschijnlijkheid en die ernst

D: ja en ook een deel met het onwetendheid. Want die 20-30 minuten dat je om de zoveel tijd moet bewegen, denk dat het wel handig is dat iedereen daar van af zou weten. Als ik er eerder van zou af geweten heb dan had ik wel wat vaker gewandeld

O: ja, en denk je dat er nu collega's bezig zijn met die norm na te leven

D: hee, ik verwacht niet dat er veel collega's zijn die het weten. Bij mij op de afdeling zou het niet verbazen dat het er geen één is.

O: hoe denk je dat het komt dat ze er momenteel niks mee aan het doen zijn

D: het is geen vakgebied, en als dingen je niet verteld worden dan weet je dingen ook gewoon niet.

O: zou dat dan de belangrijkste factor...

D: als je ergens blind voor bent..

O: ja. En denk je dat de werkomgeving van de HZ een rol speelt op het wel of niet vertonen van langdurig zitgedrag

D: ja dat denk ik, ik vind het wel leuk we hebben natuurlijk een sportgedeelte erbij en collega's onderling bij ons op de afdeling zijn erg voor het wandelen tussendoor tussen de middag. Dus dat gedeelte wordt wel aandacht aan besteed, maar verder eigenlijk, het is natuurlijk je hebt heel veel schrijf werk en ontwikkel werk van studiemateriaal. En nakijk werk, dat is allemaal eigenlijk zittend. Vond ik trouwens wel leuk om te zien, bij ons op de afdeling hebben we geen sta bureaus, dat je staand kan werken. Op zich wel fijn als je je bureau zo hoog zou kunnen zetten

O: want denk je dat als dat hier zou komen, die bureaus dat je dan zelf meer staand zou werken

D: ik wel, het moet natuurlijk wel zo zijn als je hem omhoog zet dat je niet je stekkers eruit vliegen

O: ja dat het wel werkbaar is

D: dan zou ik het wel vaker doen denk ik

O: dus als de werkomgeving veranderd zou worden..

D: zou ik mijn gedrag er op aanpassen

O: en denk je dat ook een belangrijke factor is, dat die omgeving moet veranderen voordat het gedrag kan veranderen

D: nee niet één op één. Ik denk eerder dat het parallel is dat er meer, het gaat over gedragsverandering. Er zullen altijd nog mensen zijn die toch niet veranderen

O: maar wel dat de verandering van het meubilair verandering van het gedrag stimuleert

D: ja

O: en ervaar je op dit moment belemmering op de HZ om staand te kunnen werken of minder te zitten

D: ja op zich voor mezelf wel, ik heb natuurlijk geen bureau wat omhoog kan staan. Nu zie ik het dan in Middelburg en dan denk ik zou wel leuk zijn om ook bij ons te hebben. Om een of andere reden door alle drukte ben ik er ook niet echt actief achteraan om toch zo'n bureau te krijgen terwijl ik eigenlijk wel verwacht dat het wel handig zou zijn dat je dat ook zou kunnen krijgen

O: dus je verwacht wel..

D: ik verwacht wel dat de HZ er in mee zou gaan, maar ergens zit er een bepaalde of drempel of want je gaat niet snel, je maakt dan niet snel die stap

O: om die aanvraag te doen

D: ja

O: heb je een idee waar dat aan zou kunnen liggen? Je noemt die drempel

D: weet ik niet, misschien stukje drukte, stukje prioriteit geving, onbekendheid misschien, ik weet ook helemaal niet of de HZ daar dus in mee zou gaan. Stel dat het wel zou zijn, en er wordt gecommuniceerd vanuit de HZ van als je wil kan je ook een sta bureau krijgen, klik op deze link bij wijze van, dan is er toch een bepaalde drempel weg en ga je veel sneller over op actie daarin.

O: ja inderdaad, dat de HZ het faciliteert en dat medewerkers het op relatief makkelijke wijze kunnen aanvragen, denk je dat dat heel veel verschil gaat maken, dat mensen het sneller gaan doen

D: ik denk het wel, en dan krijg je ook iets van groepsgedrag. Als er een paar mensen dat doen, dan heb je kans dat er meerdere gaan volgen

O: ja, zeker weten. Inderdaad als er collega's mee bezig zijn dat je ook sneller..

D: met dat wandelen bij ons op de afdeling doen we dat heel veel. En ik weet van andere afdelingen dat dat veel minder gebruikt wordt. Dus dat zit hem daar eigenlijk wel een beetje in

O: ja precies, dat geloof ik. En onderneem je zelf acties op dit moment om minder te zitten op het werk?

D: ja dan dat wandelen tussen de middag en sport. Verder eigenlijk niet specifiek

O: zie je op dit moment acties of stappen die je zou kunnen ondernemen om het zitten te verminderen.

D: ja dat je zegt die 20 minuten of halfuur dat je even een rondje moet wandelen, denk dat dat op zich wel raadzaam is om daar ook meer op ga mikken. En ook nog iets vaker een korter rondje wandelen

O: ja, want hoe zou je dat voor je zien, hoe je dat richting gaat geven

D: gewoon op de klok kijken en dan een extra rondje wandelen. Kom ik misschien wat vaker in de Bookshop om een nieuwe pen

O: ja dat kan, als het nodig is. Volgende vraag is een stelling, ik denk dat het moeilijk is om er een gewoonte van te maken om mijn werk staand uit te voeren, je kan het ook invullen door minder vaak te zitten

D: dus het gaat er niet over of het moeilijk is om wel of niet een staand bureau te krijgen

O: nee

D: om meer te bewegen

O: ja,

D: oh ik heb er best wel vertrouwen in dat ik dat kan doen

O: helemaal akkoord?

D: ik denk juist dat het makkelijk is

O: oh ja andere kant. En staan tijdens mijn werk zie ik als gezond

D: akkoord

O: helemaal akkoord.

D: ik zie het ook wel als haalbaar, zeker wel. Storend voor mijn collega's dat verwacht ik ook wel enigszins. Als hier één iemand staat en de rest zit, zeker als je tegenover elkaar zit dan ziet het er toch raar uit. Je kijkt ook zo onder iemand z'n bureau zeg maar. Wat dat betreft vind ik die bureaus in Middelburg wel fijn want dan heb je toch zo'n tussenwand er nog tussen zitten.

O: dus in de huidige setting zou het storend zijn..

D: Ja

O: oké

D: maar in Middelburg denk ik dat het weer minder is.

O: ja, en efficiënt. Denk je dat staand werker efficiënter is dan zittend werken

D: denk dat het weinig uitmaakt, weinig verschil

O: eerder niet?

D: ja, ik denk geen verschil

O: en denk je dat het raar is voor collega's?

D: soms wel/soms niet, ligt eraan welke collega en wat zijn eigen perceptie is

O: ja. En dan ik ben er zeker van dat ik kan staan, ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief.

D: ja hoor dan kan ik ook gewoon staan, dat zou voor mij niet uitmaken.

O: ook al doen mijn collega's dit niet

D: ja hoor, ik ben niet zo snel beïnvloedbaar door gedrag van anderen

O: wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende

D: niet mee akkoord. Want volgens mij zou mijn leidinggevende me er juist wel in ondersteunen. Dus helemaal niet akkoord.

O: top. Je geeft net aan het maakt me niet zoveel uit of collega's het wel of niet zouden doen, als ik dat zou willen doen..

D: dan doe ik dat

O: dan heb ik nog als laatste vraag hoeveel vertrouwen je in jezelf hebt, ook weer op een schaal van 1-10 om dagelijks het zitten te onderbreken door of een korte wandeling te maken door koffie te halen om dat regelmatig te doen, hoeveel vertrouwen je in jezelf hebt

D: een 7 schat ik doe, echt wel positief, heb er wel vertrouwen in maar een 8 geef ik hem nog niet want door alle drukte heb je ook de kans dat het weer versloft. Dus die kans is er wel, maar ik verwacht dat ik het wel kan gaan verhogen.

O: want denk je dat die tijdsdruk een belemmerende factor daar op is

D: dat kan omdat je dan veel te druk bezig met die dingen van dat moment en er zijn ook bepaalde zaken die ik heb zoals bijvoorbeeld een overleg met een student met een uur of drie kwartier, ja dan zit je dat uur of die drie kwartier. Dan kan je niet echt makkelijk, en bij een vergadering is dat ook, en bij die vergadering op maandagochtend daar kan ik niet extra gaan wandelen, dat is een beetje raar als je een vergadering zit je even een rondje loopt

O: want zie je daar nog mogelijkheden in of opties

D: ja vaker staand vergaderen, eigenlijk missen we hier een goede vergaderruimte daarvoor, eigenlijk nemen we altijd een gewoon lokaal in plaats van een vergaderruimte. Daar is niet voorziening van een statafel

O: ik ben door mijn vragen heen, ik weet niet of je nog aanvullingen hebt of iets..

D: nee ja goed de meeste dingetjes heb ik wel al gezegd. Ik denk wel vanuit de HZ communicatie over gevaren en over richtlijnen dat dat wel heel goed zou zijn om te doen naar personeel. Dat is een stukje, en op sommige plaatsen faciliteiten. In Middelburg is het wel al redelijk goed meegenomen heb ik het idee. Maar hier in Vlissingen zouden ze ook bepaalde faciliteiten kunnen verbeteren wat dat betreft.

O: en dan geloof je er ook in dat het bevordert om minder te zitten

D: ja dat denk ik wel, ik weet van mezelf van de afdeling en ik zou samen met collega's echt de helft is wel bezig met z'n eigen gezondheid en de andere helft is daar een stuk minder mee bezig. Maar goed bepaalde dingen zoals staand vergaderen dat scheelt al, dan heb je ook gelijk alle docenten die anders zitten in één keer te pakken dat ze allemaal staan.

O: goede opties. Mag je van mij de vragenlijst even doorlezen of die goed ingevuld is

D: ja bij die efficiënt, het is niet minder efficiënt als zittend werk, zo bedoel ik het. Dus misschien kan die beter op soms wel/soms niet. Is het efficiënt, niet efficiëntER maar ook niet minder efficiënt, zo bedoel ik het. Zou mooi zijn als je er naartoe gaat dat zittend werk raar voor collega's is hè.

O: ja, zeker

D: maar hoeft niet zwart/wit op een hele dag, maar als je al een aantal uren staand kan werken dan is dat al een verbetering. Oké, bedankt

O: bedankt voor je tijd

D: is goed

Transcript Deelnemer 10

D: deelnemer

O: onderzoeker

Z1	Hoeveel zitten
Z2	Hoeveel onderbrekingen
K1	Kennis over gezondheidsrisico's
K2	Kennis over normen sedentair gedrag
R1	Waarschijnlijkheid
R2	Ernst
AT1	Beliefs over de consequenties van het gedrag
AT2	Affectieve evaluatie van de consequenties
A1	Externe cues
A2	Interne cues
E1	Schatting van de moeilijkheid
E2	Mate van vertrouwen in zichzelf

O: kan je me vertellen hoe je werkdag eruit ziet?

D: ja elke dat is eigenlijk weer anders want je hebt weer andere lessen, maar in principe je komt binnen, je doet nog even laatste check voor je lokaal en dan haal je even wat koffie en begin je de lessen en zo loop je heel de dag door, van les naar les. Even pauze, les naar les, soms heb je ook een aantal uren geen lessen, dan ben je bezig met voorbereiden van je volgende lessen of met tentamens of het schrijven of beantwoorden van e-mails, stagiaires afstudeerders, zo zien mijn dagen er een beetje uit

O: wel dynamisch

D: ja

O: veel lessen?

D: soms heb ik een hele dag les. We werken wel bij logistiek met het principe dat je drie en een halfuur les achter elkaar doet, in de zin van je geeft een stukje uitleg van theorie. Dan geef je een opdracht en op het laatste halfuur dan kopper je dat terug tussen de groepen. Dus ben je ook veel bezig met tussen de groepen te lopen.

O: ja, kan je een schatting doen van hoeveel tijd je per dag zou zitten in uren/minuten

D: ja veel, ik denk zomaar 2 en een halfuur op de dag, is mijn schatting. Geen idee hoor

O: ja we gaan het zien met het bandje. Kan je aangeven hoe vaak je dat zitten onderbreekt, dus korte en lange onderbrekingen

D: in de les ben je eigenlijk nooit altijd zitten of altijd lopen, een beetje een combinatie. Als ze aan een opdracht bezig zijn dan loop ik wel langs, anders ben ik bang dat ze iets anders gaan doen. Dus dan loop je rond, maar je wil ook niet de controleur zijn dus ik ga af en toe ook zitten om ze zelf iets te laten doen, dus is een beetje een combinatie. En in de pauzes zit je natuurlijk weer, want ik zit wel graag als ik eet.

O: en bureauwerk

D: ja e-mails beantwoorden is toch zitgedrag. Moet je toch zittend doen

O: kan je aangeven hoe vaak je dat onderbreken op een dag

D: voor langere tijd?

O: of korter, dat maakt niet uit

D: ja je loopt ook wel eens naar kopieer apparaat. Of wat dan ook, ja zeker. Ik denk aan 2 keer in een uur, even gemiddeld. Ene keer zit je een uur aan een e-mail en de andere keer.. ik denk 2 keer per uur. Nou 16 keer of 20 keer zou mijn eigen inschatting zijn

O: ja wat je zegt kunnen we ook met dat bandje meten

D: ja ik ben heel benieuwd, volgens mij zal ik er wel helemaal naast zitten

O: ik ben benieuwd. Ben je bekend met de norm?

D: nee geen idee

O: ze zeggen elke 20-30 minuten dat je zit zou je 2 minuten of moeten lopen of in ieder geval je benen activeren

D: scherminstructie van je moet nu even dit of dat

O: heb je dat gehad?

D: nee maar dat zou ik moeten doen, ik ben ermee bekend, maar het is vaak storender..

O: heb je dat wel eens gedaan die scherminstructie

D: nee, ik wist wel dat het er was maar dat ga ik niet doen

O: kan je aangeven waarom

D: dan moet ik het wegglikken, want dan ben je net bezig met de lay-out van het tentamen bezig en dan komt dat weer op je scherm

O: als dat bijvoorbeeld ingevoerd zou worden, dan zou dat voor jou niet effectief zijn

D: nee, ik klik het toch weg. Of ik ben met iets bezig en dan denk ik nee, of in je les op je PowerPoint slide..

O: wel interessant om te weten. en die norm is eigenlijk opgesteld omdat er bepaalde gezondheidsrisico's aan vasthangen, ben je bekend met die gezondheidsrisico's

D: ja dat zal wel met bloedsomloop te maken hebben en dergelijke denk ik zomaar..

O: ja bloedsomloop, hart- en vaatziekten maar ook simpelere dingen als rugklachten. Maar ook diabetes, verschillende vormen van kanker. Dus er zijn redelijk wat gezondheidsrisico's

D: dat kan ik me goed voorstellen

O: als je een schatting zou moeten maken op een schaal van 1-10, hoe groot je de waarschijnlijkheid inschat dat je door het zitten op de HZ een van die gezondheidsrisico's zou oplopen

D: thuis zit ik ook genoeg, ik zit eigenlijk meer dan hier, omdat 's avonds een rustige periode is dat je even gaat zitten en uitrusten van de werkdag. Dus ik denk dat het meer aan mezelf ligt thuis van het zitten dat de HZ daar aan bijdraagt. Maar als ik dan toch een schatting moet doen zou dat eerder een 3-4 zijn en thuis een 6-7.

Omdat ik hier toch veel meer aan het lopen/rennen ben dan thuis

O: Oké. En kan je een schatting maken van de ernst van de gezondheidsrisico's

D: ja als het zo is, dan heb je natuurlijk wel. Dan is de ernst wel hoog denk ik

O: ja, kan je daar een cijfer aan koppelen.

D: een 6 of een 7 denk ik

O: en wat betekend dat voor jou, die 6 of 7

D: boven het gemiddelde, een verhoogde kans

O: en wat voor gevoel heb je daar dan bij, vind je dat hoog of laag

D: ik vind het wel reëel, het is een reële kans.

O: je schat de waarschijnlijkheid laag in maar de ernst wel hoog, kan je dan ook aangeven in welke mate je het belangrijk vindt om zitten te onderbreken

D: ja ik vind het zeker belangrijk, want ik ben er dus ook bewust wel van tijdens een les ook wel op te staan en te lopen en niet alleen achter je bureau te zitten en energie naar de anderen te laten zien. Vind ik ook een verkeerde manier van lesgeven, maar dat terzijde. Maar ik ben ook bewust van goh loop dan een keer langs wat studenten aan het doen zijn, en je geeft een stukje betrokkenheid aan. Maar ook dat je dus rondloopt en dus ook je zitten onderbreekt.

O: ja. Je zegt ik ben er bewust van

D: ja zeker

O: welke dingen doe je daar dan mee, welke acties onderneem je of..

D: ik ga wel vaak met de lift, maar dan vaak omhoog. Naar beneden probeer ik dan weer de trap te pakken. Dat is omdat logistiek op de derde verdieping zit, het is net iets te ver. Als het op de eerste was had ik wel altijd de trap genomen maar de derde dan kom je vaak zwetend en hijgend boven en dat vind ik dan weer jammer dus dan neem ik toch vaak de trap naar beneden. Maar goed thuis heb ik ook gewoon een trap en dan doe ik ook gewoon

O: kan je aangeven op die schaal van 1-10 hoe belangrijk je het vind om het zitten te onderbreken

D: heel belangrijk, echt wel een 8 of een 9. Dat vind ik heel belangrijk, daar ben ik me echt van bewust

O: oké, je zegt ik vind het heel belangrijk. In de vragenlijst zijn er een aantal stellingen, de eerste geeft aan staan tijdens mijn werk zie ik als, en wat je er persoonlijk van vind en in welke mate je er helemaal niet akkoord mee gaat of helemaal akkoord. Welke zou je scoren bij gezond

D: echt staan is ook niet altijd gezond, heeft ook weer met houding te maken. Is niet super gezond, alleen maar staan. Ik heb ook veel in een winkel gestaan vroeger, dat was echt killing voor m'n rug. Dus het is niet altijd gezond, soms wel/soms niet akkoord. Ligt er een beetje aan welke situatie

O: ja snap ik. En zie je het als haalbaar

D: zeker haalbaar, want je kan tijdens de lessen ook gewoon veel staan dus zeker haalbaar

O: zou je het zien als storend voor collega's

D: nee hoor, als ik zou zeggen ik ga even staan dan zeggen ze ga je gang. Nee hoor die zien het niet als storend

O: zie je het als efficiënt

D: dat is een goede, ja zeker efficiënt. Want als je gaat staan heb je toch autoriteit over de klas en het is ook een stukje efficiëntie die je dan hebt. Vind ik ook wel akkoord

O: en raar voor collega's

D: raar voor collega's? nee hoor. Ik ben toch met mezelf bezig, ik ga niet voor collega's zitten of staan.

O: prima.

D: zou het raar vinden als ze het raar vinden

O: ja, je zegt ik doe het voor jezelf. Zijn er op dit moment collega's bezig om sedentair gedrag te verminderen

D: ja, allemaal wel zijn we bezig als team

O: ja?

D: ja zeker

O: en hoe doen jullie dat?

D: veel naar de printer lopen of zal ik even koffie halen of ik heb al hele tijd gezeten dus ik haal wel koffie

O: oh dat wordt ook echt gezegd

D: ja zeker

O: netjes. En motiveer je elkaar ook daarin of is het meer zo gaat het

D: nee het is meer zo gaat het, motiveren is meer een groot woord. Je gaat niet zeggen van goh je zit als twee uur, ga eens even staan, ga eens even koffie halen. Nee zo ver gaat het niet. Maar wel dat we elkaar begrijpen, oh ja dan haal ik volgende keer. Je maakt elkaar wel weer bewust ervan als je het zo zegt van nee ik ga wel koffie halen want ik wil nu even lopen, of ik haal het even van de printer dan zeg je van oké dan ga ik de volgende keer want dan moet ik weer even gaan lopen.

O: ja

D: dus eigenlijk bewustwording van elkaar

O: soort van trigger of aanleiding tot actie

D: ja juist

O: ervaar je binnen de HZ nog andere triggers of aanleidingen

D: ja zeker, het vitaliteitscentrum hier tegenover bij PSD gebouw. Maak ik ook graag gebruik van, laatste tijd minder het is nou ook vrij lastig om elke keer te reserveren als je lessen hebt en die worden weer verschoven of er komt een vergadering tussendoor. Het zou voor mij makkelijker zijn als ik niet hoefde te reserveren, maar

ik vind wel heel goed dat dat er is. En überhaupt onze vitaliteit gedeelte van de school, van dat studenten en docenten er mee bezig zijn, geeft ook heel veel bereid- en zichtbaarheid wat ze doen. Dus met de Valentijnsdag ook weer een loop, een duo loop of ja. Ze zijn er zeker mee bezig, de HZ. Absoluut, vitaliteit staat echt hoog in het vaandel

O: netjes. Je geeft aan voorbeelden hoe ze dat naar buiten brengen. Heb je ook een manier waar dat ze het expliciet voor sedentair gedrag tegen te gaan.

D: nee dat zie ik niet zo zeer. Het is meer de vitaliteit in de zin van je moet blijven sporten. Er is één keer per jaar een sportdag op het strand, dat doen ze wel. Maar echt expliciet zitgedrag te voorkomen dat zie ik niet zo

O: oké, en ervaar je dat als een belemmering?

D: nee zeker niet. Dat moet je gewoon zelf doen, even naar de printer, even koffie halen, even naar een andere docent lopen om iets te overleggen in plaats van te bellen of iets

O: als ik het goed begrijp zeg je het is de eigen verantwoording van de medewerker en de HZ is niet per se verantwoordelijk daarvoor, ze kunnen het wel aanbieden maar..

D: zouden ze kunnen doen, misschien met de studenten van de sportopleiding of iets dergelijks. Maar ik zie daar geen gerichte acties in het zitgedrag terug dringen behalve dan nu dit dan.

O: en verwacht je dat van de HZ dat ze dat aan zouden bieden

D: nee, ik denk dat dat een stukje eigen verantwoordelijkheid is. Want ze laten wel heel duidelijk zien dat ze sport en bewegen tijdens je werk ook heel belangrijk is, door andere acties zoals het sportcentrum, zoals een sportdag. Er is genoeg laten ze zien dat bewegen überhaupt gewoon goed is, dus ook zitgedrag tegen moet gaan. Ja ik vind dat altijd een beetje impliciet eraan

O: ervaar je op de HZ belemmeringen om dat tegen te gaan?

D: nee zeker niet. Nee hoor, als je in een lokaal staat kun je ook rondlopen. Een printer staat ook op de gang en niet bij elke docenten ruimte dus zeker.

O: kan je aangeven wat voor rol de werkomgeving van de HZ speelt voor jou om het sedentaire gedrag te verminderen

D: in welke zin bedoel je dat precies

O: hoe de werkomgeving eruit ziet..

D: ja we hebben ook geen printer bij de docentenkamer, dat vind ik een goede want dan moet je naar de gang lopen om een printje te halen. Lokalen zitten nooit aangrenzend, je moet er echt voor naar het lokaal lopen. Tuurlijk heb je wel een aantal vast geroosterde lokalen die in de buurt van de docentenkamer zitten. Maar niet per definitie. Ja koffieautomaat staat ook niet overal, dus dat is ook al heel goed dat ze dat centraliseren op een gang of verdieping dat je gewoon moet gaan lopen

O: dus wel een redelijke rol

D: ja zeker

O: zie je verder nog andere opties die de HZ kan doen door bijvoorbeeld de omgeving te veranderen

D: je zit natuurlijk ook vast aan lokalen waar je les moet geven. Ze hebben al een sportcentrum waar je kunt bewegen, ze hebben niet overal liften, twee liften in een heel gebouw vind ik ook al netjes. Dat het traplopen wordt bevorderd.

O: zelf had je al aangegeven, ik doe al een aantal acties om minder te zitten of minder sedentair gedrag te vertonen, zijn er nog andere acties die je onderneemt

D: zelf thuis probeer ik op te letten dat ik niet teveel zit, na 9 uur 's avonds nog wel en uurtje zitten maar meer zo van goh ik pak ook de fiets naar m'n werk of ook eens een keer de fiets naar een stageplek als het in de buurt is

O: zie je voor jezelf nog andere acties of stappen die je zou kunnen doen om het sedentair gedrag te verminderen op het werk

D: je zou de lokalen nog verder van elkaar kunnen roosteren.

O: goede. En zijn er collega's momenteel bezig met acties die je zelf niet doet

D: nee we hebben allemaal wel een beetje dezelfde acties. Gewoon even een printje halen en even iets bespreken met een collega in persoon, dus niet bellen of mailen maar dat je er even naartoe moet lopen. Bijvoorbeeld administratie als je tentamens hebt, dan loop ik daar ook even heen.

O: de stelling ik ben er zeker van dat ik staan tijdens mijn werk ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief. Wat zou je daar bij aangeven

D: ja dat kan toch altijd, als ik me even wat minder goed voel dan kan ik toch ook gewoon staan, dus dat kan zeker

O: helemaal akkoord?

D: ja

O: ook al doen mijn collega's dit niet

D: dat is hun eigen verantwoordelijkheid of ze dat wel of niet doen. Maar dat kan gewoon

O: dus dan zou je het ook gewoon doen?

D: ja zeker

O: ook al wordt ik niet gesteund door mijn leiding gevende

D: helemaal niet van toepassing, die vind het prima als je vind dat je meer moet lopen ga je gang, hartstikke goed van je. Hij stimuleert het alleen maar.

O: ik denk dat het moeilijk is er een gewoonte van te maken mijn werk staand uit te voeren

D: helemaal staand is wel lastig

O: ja afwisselen

D: ja, je moet echt die afwisseling hebben. Helemaal staand kan ik mijn werk niet doen, dan zou je zuilen moeten maken om je mail te beantwoorden al staand, het zou kunnen. Maar ik vind het wel heel ver gaan, want ik denk dat de afwisseling het goede is. Heel veel staan is ook niet het beste, ik denk juist dat je afwisseling moet hebben

O: dat vind je fijner

D: ja die afwisseling, en die norm moet je wel rekening mee houden dat je elk halfuur, eigenlijk 20 minuten even gaat staan en lopen.

O: want zie je dat als haalbaar om dat te doen

D: ja zeker, ik doe het gewoon niet altijd maar het is wel haalbaar

O: als je een schatting zou moeten maken op een schaal van 1-10 hoeveel vertrouwen je in jezelf hebt om ook daadwerkelijk het zitten met korte onderbrekingen, door bijvoorbeeld door de gang te lopen, of tijdens vergaderingen staan, wat voor cijfer zou je daar aan geven

D: een 8

O: wel redelijk wat vertrouwen

D: ja moet echt wel kunnen

O: heb je dan nog een idee dat er wat moet veranderen om dat te kunnen doen of is de huidige situatie zoals die is, zou het kunnen

D: leent zich daar prima voor, vind ik wel

O: ik heb mijn vragen afgewerkt, ik weet niet of je nog een aanvulling hebt

D: nee niet zo snel

O: dan mag je van mij de vragenlijst doorlezen en kijken of die klopt, de antwoorden die ik ingevuld heb

D: ja klopt hoor

O: prima, dan wil ik je bedanken voor je tijd

D: dankjewel

Transcript Deelnemer 11

D: deelnemer

O: onderzoeker

Z1	Hoeveel zitten
Z2	Hoeveel onderbrekingen
K1	Kennis over gezondheidsrisico's
K2	Kennis over normen sedentair gedrag
R1	Waarschijnlijkheid
R2	Ernst
AT1	Beliefs over de consequenties van het gedrag
AT2	Affectieve evaluatie van de consequenties
A1	Externe cues
A2	Interne cues
E1	Schatting van de moeilijkheid
E2	Mate van vertrouwen in zichzelf

O: kan je me vertellen hoe je werkdag eruit ziet?

D: vanaf het begin, ik sta om half 7 op. Om half 8 spring ik in de auto, dan ben ik hier zo rond kwart voor 9 en dan begint m'n werkdag. En dan doe je administratief werk, je geeft college, je bereid colleges voor, je spreekt met studenten, je gaat de deur uit om stagebezoeken af te leggen. Ja dat is het zo'n beetje

O: wel heel divers

D: ja

O: met dit onderzoek wil ik het onderzoek van HZ docenten in kaart brengen. Kan je aangeven hoeveel je op een gemiddelde werkdag zit in aantal uren

D: zonder de reistijd neem ik aan

O: ja, alleen als je op de HZ aanwezig bent

D: ik denk dat je 6 uur van de 8 uur zit. Als ik college geef, dat zijn blokuren van 3.5 uur, waarvan ik dan wel 2 uur sta. Dus op de dagen dat ik les geef denk ik dat ik 4 uur zit en 4 uur rondloop

O: dat is dan minder. Kan je aangeven hoe vaak je op een gemiddelde werkdag het zitten onderbreekt, dus door lange onderbreking of korte

D: ik denk 1 keer per uur even een kopje koffie halen, en die haal ik altijd beneden dus dat is trappen op en trappen af. Goed dan heb je lunchpauze waar je naartoe loopt, ik rook af en toe een sigaretje. Dus ja hoelang zal ik gemiddeld achter elkaar zitten, een halfuurtje.

O: en hoeveel keer zou het dan neerkomen dat je per dag opstaat

D: 5 keer 's ochtends, 4 keer 's middags. 8 keer

O: met het bandje kunnen we dat ook zien.

D: ben benieuwd

O: ben je bekend met de norm van sedentair gedrag

D: nee

O: oké het is elke 20-30 minuten van zitten zou je onderbreken met 2 minuten even lopen of in ieder geval je beenspieren activeren. Voldoe je denk je aan die norm

D: ik denk het wel, maar de meting zal het gaan uitwijzen

O: ik ben benieuwd. Er zijn een aantal risico's verbonden aan sedentair gedrag, welke risico's daarvan zijn bij je bekend.

D: ik denk dat het voor de aderen in je benen slecht is, dat je er misschien spataderen van kan krijgen en dat soort dingen. En ik denk dat het ook voor je totale bloedsomloop niet goed is

O: klopt dat is inderdaad een groot gezondheidsprobleem, net als diabetes, obesitas, rugklachten. Dus redelijk wat gezondheidsaandoening die gerelateerd zijn aan zitten. Hoe groot zou je de waarschijnlijkheid inschatten, op een schaal van 1-10 dat je gezondheidsproblemen oploopt door te langdurig te zitten op de HZ

D: die schat ik op 0% in

O: niet hoog

D: nee, omdat ik daarnaast heel veel beweeg

O: omdat je het zitten vaak onderbreekt?

D: ja

O: oké, stel je zou wel een gezondheidsprobleem gerelateerd aan zitten krijg je, hoe groot zou je dan de ernst aangeven

D: van 0 tot 10

O: ja

D: misschien met rugklachten, een 3.

O: dus redelijk laag allebei, dus de waarschijnlijkheid op 0 en de ernst al iets hoger. Kan je aangeven hoe belangrijk je het vindt..

D: ik vind het heel moeilijk om zeg maar het zitgedrag op de HZ de schuld te geven. Je kunt pijn in je rug te krijgen door in het weekend in de tuin te werken wat zich dan op maandag manifesteert. En komt dat dan door de school, of komt het omdat je in de tuin hebt gewerkt

O: ja dat is lastig. Want vind u het belangrijk om zitten te onderbreken regelmatig?

D: dat doe ik vanzelf, het is niet omdat ik het belangrijk vind dat is meer hoe ik zelf in elkaar zit

O: dat je snel iets anders..

D: dan wil je gewoon na een halfuurtje even bewegen.

O: kan je aangeven of je het belangrijk vindt of niet van toepassing

D: ik vind het wel prettig, een 5. Ik zou niet heel de dag willen zitten, dan zou ik gek worden als ik heel de dag een zittend beroep zou hebben.

O: snap ik. De volgende stellingen geven aan staan tijdens mijn werk zie ik als: gezond. En dan in welke mate je er helemaal niet akkoord of helemaal akkoord mee bent.

D: helemaal akkoord gezond. Haalbaar ook helemaal akkoord, storend voor collega's niet akkoord.

O: kan je aangeven waarom

D: die storen zich daar toch niet aan als ik opsta, dus ik zou niet in zien waarom ze zich daar aan storen. We staan allemaal op. Efficiënt helemaal mee eens, raar voor collega's helemaal mee oneens.

O: interessant, je geeft aan ik vind het haalbaar, gezond en efficiënt en niet storend of raar voor collega's

D: ik denk dat die allemaal, we zijn een vrije bewegelijk team. Dus het is niet zo dat de een de hele dag zit en de ander beweegt maar iedereen staat op en beweegt

O: denk je dat dat ook invloed heeft op jouw zitgedrag, dat andere collega's dat doen

D: nee

O: denk je dat de werkomgeving van de HZ daar invloed op heeft

D: je moet af en toe lange afstanden lopen en we hebben meerdere kantoren die we gebruiken. Dus je staat eerder op om naar een collega te gaan om wat te vragen dan dat je een mailtje stuurt

O: goede manier. Ervaar je belemmeringen op de HZ die ervoor zorgen dat je niet staand kan werken

D: nee

O: denk je dat de omgeving van de HZ ervoor kan zorgen dat je tijdens je werk minder zittend werk uitvoert

D: ja je kunt staand gaan vergaderen, dat zou ook efficiënt zijn dan duren ze wat korter

O: doen jullie dat wel eens

D: nee

O: kan je aangeven waarom niet

D: omdat we geen staande hoge tafels hebben

O: oké en stel de mogelijkheid is er wel om staand te vergaderen zouden jullie dat dan met collega's gaan doen

D: moeilijke vraag. Nee ik denk dat er weinig animo voor is

O: wel grappig want je zegt het is een bewegelijk team..

D: maar ik denk dat iedereen zo iets heeft van we bewegen al genoeg dus laten we tijdens de vergaderingen even zitten

O: denk je dat het idee: we bewegen al genoeg, dat dat idee binnen jullie team alleen is of binnen de HZ

D: nee, ik kan alleen maar voor ons eigen team

O: zijn er momenteel collega's bezig om sedentair gedrag te verminderen

D: niet dat ik weet

O: en doe je zelf acties ondernemen om sedentair gedrag op de HZ te verminderen

D: nee

O: en zie je opties om dat wel te doen

D: als je alle koffie zet apparaten op alle gangen weg haalt en je zet er maar één in de kantine neer, dan dwing je automatisch de mensen om te lopen. Maar goed dat gaat weer ten koste van je werkuren. Vanaf hier ben je een paar minuten aan het lopen.

O: zie je verder nog andere opties die bijvoorbeeld in de omgeving veranderd kunnen worden of in het eigen team qua gedrag

D: nee

O: oké, dan gaan we naar de vragenlijst. Ik denk dat het moeilijk is om er een gewoonte van te maken om mijn werk staan uit te voeren

D: ja

O: kan je aangeven waarom je denkt dat het lastig is

D: Omdat als ik heel de dag zou staan dan denk ik dat ik andere gezondheidsproblemen zou krijgen, ik denk dat een gezonde afwisseling tussen af en toe even zitten en af en toe staan het beste is

O: ja

D: als je hele dag moet staan is ook niet goed

O: ja, en de stelling ik ben er zeker van dat ik kan staan tijdens mijn werk ook al: voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief.

D: nee

O: niet akkoord

D: nee

O: ook al doen mijn collega's dit niet

D: hier heb je het over permanent staan

O: de afwisseling

D: de afwisseling die ik al heb..

O: als je bijvoorbeeld zegt er komt een plek waar ik staand kan werken

D: oh nee, ik ga daar niet aan bewust aan werken

O: oké. Dus ook al doen mijn collega's dit niet is het dan niet akkoord

D: ja ik bedoel ik kan staan, maar ik zal dat niet doen

O: oké.

D: voor mij staat het helemaal los van wat mijn collega's doen. Ik denk niet dat je in een kamer waar de ene helft zit en de andere helft gaat staan dat geeft een beetje een gek beeld. Als iedereen zou staan dan doe je dat ook, maar als iedereen blijft zitten dan denk ik dat iedereen blijft zitten

O: en denk je dat dat een belangrijk punt is binnen de HZ

D: nee ik bedoel over het algemeen zijn docenten redelijk eigenwijs, dus die maakt het niet zoveel uit hoe het groepsgedrag is. Als ze het willen dan doen ze het

O: oké interessant. En ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende

D: ik denk dat mijn leidinggevende het wel zou steunen als ik dat zou willen

O: oh ja

D: en hoe kan je leidinggevende je steunen, hij is verantwoordelijk voor het budget. Dus als je zegt er komt geen hoge tafel, dan kan je wel gaan staan maar dan komt er geen hoge tafel.

O: dat is ook zo.

D: doe maar eerder akkoord

O: kan je aangeven hoeveel vertrouwen je in jezelf zou hebben om meerdere keren per dag het zitten te onderbreken, je geeft als aan dat doe ik al met koffie halen en naar collega's lopen, kan je daar een cijfer aan lopen

D: nog meer gaan staan

O: nee hoeveel vertrouwen je in jezelf hebt om dat te blijven doen

D: veel vertrouwen, 8

O: prima, ik heb al mijn vragen afgewerkt, ik weet niet of u nog aanvullingen hebt

D: nee

O: dan doen we een membercheck mag je kijken of de vragenlijst goed is ingevuld

D: die is goed

O: prima dan wil ik je bedanken voor je tijd

D: geen probleem

Transcript Deelnemer 12

D: deelnemer

O: onderzoeker

Z1	Hoeveel zitten
Z2	Hoeveel onderbrekingen
K1	Kennis over gezondheidsrisico's
K2	Kennis over normen sedentair gedrag
R1	Waarschijnlijkheid
R2	Ernst
AT1	Beliefs over de consequenties van het gedrag
AT2	Affectieve evaluatie van de consequenties
A1	Externe cues
A2	Interne cues
E1	Schatting van de moeilijkheid
E2	Mate van vertrouwen in zichzelf

O: kan je me vertellen hoe je werkdag eruit ziet

D: dat varieert heel erg. Begint het een uur in de auto, ik woon in Brabant dus dat is echt een uur in de auto en dan kom ik hier, kopje koffie en opstarten. De ene dag moet ik lesgeven, de andere dag niet, de ene dag is projectbegeleiding en de andere weer niet. Dus dat wisselt echt heel erg. Heel veel overleg met collega's.

O: heel divers

D: en één keer per week tussendoor nog een beetje sporten

O: met het onderzoek wil ik graag het sedentaire gedrag van HZ docenten in kaart brengen, kan je aangeven hoeveel je op een gemiddelde werkdag ongeveer zit in aantal uren

D: teveel, haha. soms echt bijna de hele dag. Maar als je twee blokken moet les geven dan zit je zomaar weer een paar uur minder. We gaan tussen de middag ook vaak nog een halfuurtje wandelen. Dus dat varieert echt van 7 uur zitten op een dag tot soms maar, er zijn wel eens dagen dat ik bijna niet zit, maar dat is zeldzaam

O: wat zou je gemiddeld zeggen, bijvoorbeeld de afgelopen 5 werkdagen.

D: zeker een uur of 5

O: oké. En kan je aangeven hoe vaak je dat zitten onderbreekt, korte en lange onderbrekingen.

D: ook dat varieert. Ieder halfuur/ieder uur en soms wel vaker.

O: en op hoeveel keer zou het dan neerkomen per dag

D: een keer of 10

O: prima, is ook lastig in te schatten hoor

D: heel lastig ja

O: ben je bekend met de norm van sedentair gedrag?

D: nou ja ik heb er wel eens wat over gelezen maar ik zou hem zo gauw niet meer weten. Ik denk maximaal een halfuur achter elkaar of zo

O: ja precies inderdaad. 30 minuten zitten zou weer gecompenseerd moeten worden door 2 minuten lopen of in ieder geval je benen actief te krijgen. Denk je dat je voldoet aan die norm

D: soms wel/soms niet. Ik zit echt wel eens langer dan een halfuur

O: ben je bekend met de risico's die sedentair gedrag met zich meebrengt

D: in z'n algemeenheid wel, hoe actiever hoe gezonder natuurlijk.

O: ja, ben je bekend met gezondheidsrisico's die te wijten zijn aan sedentair gedrag

D: als je ze noemt zeg ik oh ja waarschijnlijk

O: ja bijvoorbeeld diabetes, hart- en vaatziekten, obesitas, maar natuurlijk ook rugklachten. Als je die gezondheidsrisico's nu weet. Hoe groot zou je de waarschijnlijkheid inschatten op een schaal van 1-10 dat je zo'n gezondheidsrisico oploopt, gerelateerd aan zitten op het werk

D: last van m'n rug heb ik af en toe wel eens. Of het nou door het werk komt weet ik niet. In het verleden heb ik dat wel gehad

O: en dan door het zitten..

D: ja, m'n rug was meer zo iets van stijve armen, schouders, spieren. Combinatie van lange zitten en ongelukkig zitten, toen had ik nog niet zo'n optimaal afgestelde werkplek

O: want dat heeft wel geholpen

D: dat heeft zeker geholpen

O: wat is er toen veranderd

D: ik had toen gewoon een vast bureau op een vaste hoogte, niet instelbaar en te hoog dus. Toen ik later een andere plek kreeg was dat toch wel beter

O: gelukkig. En als je een cijfer zou moeten geven aan die waarschijnlijkheid

D: dan lijkt dat me toch wel vrij hoog. Dat risico bestaat gewoon, dat weet ik. Aan de andere kant, ik ben me er wel van bewust en zodra ik maar iets voel dan ga je er wel wat aan doen weer, gerichte oefeningen

O: zou je dat kunnen uitdrukken in een cijfer van 1-10

D: een 8

O: best hoog dan

D: ja

O: en stel dat zou gebeuren, je zou bijvoorbeeld rugklachten krijgen ten gevolge van zitten, hoe groot zou je dan de ernst inschatten

D: hoe erg ik het zou vinden, of hoe erg de klachten zouden zijn

O: hoe erg je het zou vinden, dat je een gezondheidsprobleem oploopt door sedentair gedrag

D: ja dat is een lastige, het is haast alsof het er een beetje bij hoort. Hoe erg ik het zou vinden.. 6 of 7.

O: hoe bedoel je erbij hoort

D: iedereen heeft dat wel eens een keer

O: en stel we zouden een erger gezondheidsrisico, stel je zou diabetes krijgen omdat je op de HZ heel lang zit

D: dat is veel ernstiger natuurlijk

O: ja, heeft dat ook invloed op hoe belangrijk je het vind om zitten te onderbreken

D: ja in denk het wel

O: kan je aangeven hoe belangrijk je dat vindt op een schaal van 1-10

D: een 8

O: ook wel redelijk hoog. Ben je er momenteel mee bezig om sedentair gedrag te verminderen

D: nou ja een beetje

O: op welke manier

D: dit bandje verteld mij ieder halfuur dat het even tijd wordt om even in beweging te komen, maar daar luister ik niet altijd naar

O: helpt het wel

D: ja, ik luister er niet altijd naar. Maar ik ben me er wel wat meer van bewust zeg maar

O: en denk je dat er nog andere methoden zijn om je er bewust van te maken, naast zo'n bandje wat af en toe een signaal afgeeft

D: ik weet natuurlijk dat teveel zitten niet gezond is, ik zou zo snel geen andere methode weten. In zoverre wandelen tijdens de lunch is ook..

O: een manier om niet te zitten tijdens de lunch. Ik pak even de vragenlijst erbij. De eerste stellingen mag je aangeven of je er helemaal niet akkoord of helemaal akkoord mee bent. De eerste is **staan tijdens mijn werk zie ik als gezond**, wat zou je dan aangeven

D: ja soms wel/soms niet denk ik

O: kan je aangeven waarom

D: alleen maar staan lijkt me ook niet gezond. Haalbaar soms wel maar lesgeven sta je trouwens ook

O: precies

D: gisteren hadden we de hele dag vergaderingen. Maar dan wil je niet heel de dag staan. Maar korte vergaderingen gaan prima staand

O: want doen jullie tijdens vergaderingen over het algemeen zitten of staan

D: ja zitten. Maar korte vergaderingen kunnen ook heel goed staand. Er zien hier en daar wel ruimtes waar sta tafels zijn

O: dat doen jullie ook wel regelmatig

D: laatst toevallig een keertje dat iemand zei kom we gaan hier even vergaderen, dat was ook een halfuur dus dat was te doen

O: ja dat geloof ik. Storend voor collega's

D: soms wel/soms niet

O: kan je aangeven waarom collega's het soms wel storend zouden vinden en soms niet

D: misschien is het ook wel niet zo. Ja kijk hier kan het gewoon niet

O: en stel er is een mogelijkheid om staand te werken, want denk je dat je directe collega's er van zouden vinden

D: ik denk niet dat ze daar... niet zo storend. Efficiënt ja ook daar soms wel/soms niet. Raar voor collega's, nou collega's hier die zijn wel wat gewend. Zijn er een aantal die op zo'n grote rubberen bal zitten dus nee..

O: prima. Hier geef je aan wat je houding er tegenover is.. Kan je aangeven wat voor rol de werkomgeving binnen de HZ speelt op het verminderen van sedentair gedrag

D: geen enkele rol. Die lunchwandelingen wel natuurlijk, we trekken elkaar wel mee binnen het team

O: komt het dan vooral omdat collega's dat onderling doen

D: ja.

O: ervaar je ook belemmeringen op de HZ om sedentair gedrag te verminderen

D: nee niet echt

O: kan je aangeven op welke manier de omgeving van de HZ ervoor zou kunnen zorgen dat sedentair gedrag verminderd wordt

D: wat bedoel je met de omgeving van de HZ

O: de werkomgeving, dus echt het kantoor maar als je het groter maakt in heel de HZ of eventueel buiten. Hoe de omgeving van de HZ ervoor zou kunnen zorgen dat medewerkers minder zitten

D: nee

O: je denk niet dat de omgeving

D: ik denk dat het toch uit de mensen zelf moet komen

O: denk je dat dat de belangrijkste factor is..

D: ja

O: er zijn bijvoorbeeld van die zit sta bureaus. Stel dat zou ingevoerd worden, denk je dat dat een effect zou hebben

D: dat zou wel helpen ja. Ik sprak laatst een collega die had in Middelburg een werkplek gevonden en die dacht kom laat ik eens gaan staan

O: wat vond hij ervan

D: heb ik niet meegekregen, maar dat ga je natuurlijk niet een hele dag doen

O: nee inderdaad. Zijn er momenteel collega's die bezig zijn om sedentair gedrag te verminderen

D: niet dat ik weet, anders dan het lunchwandelen niet

O: hoe komt het denk je dat ze er niet mee bezig zijn

D: die hebben wel wat anders aan hun hoofd. Zoveel werk, en de meeste hebben ook geen gezondheidsproblemen

O: en denk je dat dat een belangrijke voorwaarde is, het wel of niet hebben van een gezondheidsprobleem

D: nee, maar dat is wel een trigger. Geen voorwaarde maar wel een trigger

O: wat denk je dat er binnen de HZ nodig is om docenten te triggeren om minder te zitten

D: maar jij suggereert dat ze teveel zitten, haha. Nee ik weet het niet, ik heb echt geen idee.

O: dat is ook lastig inderdaad. Je zei al ik doe een aantal acties zoals het lunchwandelen en het bandje dat af en toe een melding geeft. Zie je voor de rest nog andere opties om zitten te verminderen

D: meer luisteren naar dat bandje dat zegt dat ik even in beweging moet komen. We klagen wel eens dat de wc hier zo ver weg is, maar dat betekent dat je er wel naartoe moet lopen. Soms lessen in een compleet ander deel van het gebouw, moet je ook een stuk lopen

O: zijn een aantal goede opties. Gaan we naar de vragenlijst. Ik denk dat het moeilijk is er een gewoonte van te maken mijn werk staand uit te voeren

D: ik denk dat dat inderdaad moeilijk is. In zoverre les geven doe je natuurlijk staand. Dus een deel van het werk is altijd al staand..

O: en het overige werk, hoe zou je dat inschatten

D: gewoon het computerwerk, de lessen voorbereiden en zo dat ga ik voorlopig niet staand doen, in ieder geval niet op grote schaal. Als er werkplekken zouden zijn zou ik daar misschien wel eens een uurtje gaan staan, maar echt dagen staan zie ik ook niet zitten. Dat trekken mijn voeten ook niet.

O: ja

D: dus dat het moeilijk is, dat denk ik wel

O: en dan de stellingen erboven. Ik ben er zeker van dat ik kan staan tijdens mijn werk ook al..

D: als ik me slecht voel dan ga ik echt niet staan. En als mijn collega's dat wel of niet doen dan interesseert me dat helemaal niets. Dat interesseert me niets.

O: je gaf net aan als er verschillende werkruimtes zijn waar je dat wel kan doen, dan zou ik het wel doen. Denk je dan..

D: dan zou ik het in ieder geval een keertje gaan proberen

O: precies. En denk je dat het veranderen van de omgeving of het faciliteren dat het mogelijk is dat dat een belangrijke voorwaarde is om het te verminderen

D: dat zou wel helpen, want op dit moment zijn er gewoon geen werkplekken waar je staand kan werken. Dus dat zou wel helpen

O: stel dat zou komen of de situatie blijft zoals het nu is, kan je dan inschatten hoeveel vertrouwen je in jezelf hebt om meerdere keren per dag het zitten te onderbreken door de gang te lopen, of koffie.

D: Die koffie die staat hier voor de deur dus daar hoef ik niet ver voor te lopen. Wat dat betreft het zou wel handig zijn als ik boven zou zitten dan moet ik elke keer die trap op en af en dan zit je al sneller meer in beweging

O: want doe je dat wel eens, dat je zegt ik ga naar een ander koffiezet apparaat om koffie om extra stukje te lopen

D: nee eigenlijk niet

O: kan je die inschatting maken, hoeveel vertrouwen je in jezelf hebt om dat meer te gaan

D: niet zo heel veel

O: kan je het uitdrukken is een cijfer

D: 6

O: dus waarschijnlijk niet

D: net genoeg

O: ik heb mijn vragenlijst doorgewerkt, ik weet niet of je nog aanvullingen hebt die belangrijk zijn voor het onderzoek

D: nee, ik zou het niet weten

O: oké dan mag je de vragenlijst even doorkijken en kijken of de antwoorden goed staan

D: ja die zijn wel goed ingevuld hoor

O: prima, dan wil je ik bedanken voor je tijd en medewerking

D: graag gedaan, succes met je onderzoek

O: dankjewel

D	Topic	Citaat	Open codering	Axiale codering
1	Hoeveel zitten	Die maandag is een redelijke zitdag, 's ochtends, 's middags, dus dan kom je wel aan een uur of 5. Ik denk dat je op zitdagen aan een uur of 5 gemiddeld zitten komt	Aantal uren zitten	Aantal uren zitten
2	Hoeveel zitten	Ik denk tussen de 6-7 uur zittend	Aantal uren zitten	Aantal uren zitten
3	Hoeveel zitten	Ga uit van 8 uur. Een uurtje van 4, de helft van de tijd	Aantal uren zitten	Aantal uren zitten
4	Hoeveel zitten	Laten we zeggen over het hele jaar heen, zou ik denken dat ik een uur of 4 zit per dag	Aantal uren zitten	Aantal uren zitten
5	Hoeveel zitten	Normaal van de 8 uur denk ik dat ik wel een uurtje van 4-5 zit ongeveer	Aantal uren zitten	Aantal uren zitten
6	Hoeveel zitten	Ik denk dat het schrikwekkend hoog is, in die zin van een dag van vandaag dan denk ik dat ik bijna heel de dag zit. Het enige wat ik nu moet lopen is als ik iets te drinken wil, of naar het toilet of een collega moet opzoeken en voor de rest zit ik, dus laten we zeggen dat is zeker wel 85% van de dag. Hoeveel uur is dat dan, ik ben hier 8 uur. Dan zou ik zeker 7 uur wel zitten, als het al niet meer is. Dus dat is echt heel erg, ik ben me daar ook wel van bewust.	Aantal uren zitten	Aantal uren zitten
7	Hoeveel zitten	Als je uitgaat van 8 uur werken, dan denk ik gemiddeld dat ik 60% daarvan zittend doorbeng, dus zeg maar 5 van de 8 uur	Aantal uren zitten	Aantal uren zitten
8	Hoeveel zitten	Als ik een bureau dag heb op de HZ en ik werk meestal van kwart voor 8 tot 4 uur. Dan zal ik wel zeker 4 uur zitten	Aantal uren zitten	Aantal uren zitten
9	Hoeveel zitten	Ja echt kwartaal afhankelijk, maar ik denk wel op een uur of 5, ruwe schatting	Aantal uren zitten	Aantal uren zitten
10	Hoeveel zitten	Ja veel, ik denk zomaar 2 en een halfuur op de dag	Aantal uren zitten	Aantal uren zitten
11	Hoeveel zitten	Ik denk dat je 6 uur van de 8 uur zit	Aantal uren zitten	Aantal uren zitten

12	Hoeveel zitten	Zeker een uur of 5	Aantal uren zitten	Aantal uren zitten
1	Hoeveel onderbrekingen	per dag zeker wel 5, 6. Na 6 tot 8 keer zeker	Aantal onderbrekingen	Aantal onderbrekingen
2	Hoeveel onderbrekingen	dat ik het zitten onderbreek is 6 keer, 7 keer	Aantal onderbrekingen	Aantal onderbrekingen
3	Hoeveel onderbrekingen	Een stuk of 20	Aantal onderbrekingen	Aantal onderbrekingen
4	Hoeveel onderbrekingen	Dan zou dat tussen de 6 en de 8 keer per dag	Aantal onderbrekingen	Aantal onderbrekingen
5	Hoeveel onderbrekingen	als ik heel de dag zou zitten zou ik ongeveer een keertje van 16-17 zeker onderbreken	Aantal onderbrekingen	Aantal onderbrekingen
6	Hoeveel onderbrekingen	10 keer ofzo of 15 keer	Aantal onderbrekingen	Aantal onderbrekingen
7	Hoeveel onderbrekingen	Toch wel 5 keer per uur, dus over 8 uur zo'n 40 keer	Aantal onderbrekingen	Aantal onderbrekingen
8	Hoeveel onderbrekingen	Dus dan zou je zeggen na ongeveer 30 minuten even staan, dus dan zou je neerkomen op 8-9 keer per dag	Aantal onderbrekingen	Aantal onderbrekingen
9	Hoeveel onderbrekingen	Dan zou het neerkomen op 8-9 keer per dag	Aantal onderbrekingen	Aantal onderbrekingen
10	Hoeveel onderbrekingen	ik denk 2 keer per uur. Nou 16 keer of 20 keer	Aantal onderbrekingen	Aantal onderbrekingen
11	Hoeveel onderbrekingen	5 keer 's ochtends, 4 keer 's middags. 8 keer	Aantal onderbrekingen	Aantal onderbrekingen
12	Hoeveel onderbrekingen	een keer of 10	Aantal onderbrekingen	Aantal onderbrekingen
1	Hoeveel onderbrekingen	Ja, houd dat gemiddeld dan op minimaal 1 uur of twee en een halfuur	Na welke periode zitten onderbreken	Na welke periode zitten onderbreken
2	Hoeveel onderbrekingen	ik denk dat ik ja minimaal 1 keer in de twee uur loop	Na welke periode zitten onderbreken	Na welke periode zitten onderbreken

3	Hoeveel onderbrekingen	nooit langer dan een halfuur dat ik zit. Want ik kan slecht zitten	Na welke periode zitten onderbreken	Na welke periode zitten onderbreken
4	Hoeveel onderbrekingen	ja toch zeker wel om de drie kwartier. En soms ook vaker.	Na welke periode zitten onderbreken	Na welke periode zitten onderbreken
5	Hoeveel onderbrekingen	ik zelf doe het zeker in een halfuur	Na welke periode zitten onderbreken	Na welke periode zitten onderbreken
6	Hoeveel onderbrekingen	Maar ik kan dus makkelijk 2 uur maar ook minder, dus een korte tijd en dan weer lopen. Dus dat verschilt wel erg	Na welke periode zitten onderbreken	Na welke periode zitten onderbreken
7	Hoeveel onderbrekingen	heel vaak. Dat komt omdat ik heel onrustig ben. Dus ik zit nooit langer dan een halfuur. Dan onderbreek ik het met koffie, toilet, praatje maken, ommetje maken	Na welke periode zitten onderbreken	Na welke periode zitten onderbreken
8	Hoeveel onderbrekingen	als je uitgaat van een uur, dan sta ik zeker 2 keer op, niet altijd even lang hoor. Ik kan gewoon niet een uur op één plek zitten. En als ik dan opsta betekent niet dat ik niet meer geconcentreerd ben. Maar wat voor mij werkt is wanneer ik opsta en ik ga een wasje doen dan helpt het me juist om door te denken over het onderwerp waar ik eigenlijk mee bezig ben	Na welke periode zitten onderbreken	Na welke periode zitten onderbreken
9	Hoeveel onderbrekingen	korte onderbrekingen best wel vaak, het zij om de koffie of even aan een collega wat vragen. Ik ben zelf ook wel een bewegend persoon, dus dat heeft ook invloed. Als ik lang zit ga ik zelf om een bak koffie lopen. Maar hoe vaak dat is, denk toch zeker elk uur wel.	Na welke periode zitten onderbreken	Na welke periode zitten onderbreken
10	Hoeveel onderbrekingen	Ik denk aan 2 keer in een uur	Na welke periode zitten onderbreken	Na welke periode zitten onderbreken
11	Hoeveel onderbrekingen	ik denk 1 keer per uur even een kopje koffie halen	Na welke periode zitten onderbreken	Na welke periode zitten onderbreken
12	Hoeveel onderbrekingen	ook dat varieert. Ieder halfuur/ieder uur en soms wel vaker	Na welke periode zitten onderbreken	Na welke periode zitten onderbreken
1	Kennis over gezondheidsrisico's	Ik denk dat zitten een veroorzaker is, niet alleen zoals ik aangeef klachten in je buik, maar dat is natuurlijk ook helemaal niet goed voor je bloedsuikerspiegel, je	Bekend & Gezondheidsrisico's	Bekend met gezondheidsrisico's

		bloedsomloop en al dat soort zaken. Dat voel je ook als je zit, en je rug.		
2	Kennis over gezondheidsrisico's	Ik denk hart problemen, ja hart- en vaatziekten dat het dat bevordert. Of ja, dat je daar meer risico op hebt. Dat voornamelijk denk ik	Bekend & Gezondheidsrisico's	Bekend met gezondheidsrisico's
3	Kennis over gezondheidsrisico's	O: ja. En weetje welke gezondheidsrisico's er mee verbonden worden? D: nee	Niet bekend	Niet bekend met gezondheidsrisico's
4	Kennis over gezondheidsrisico's	nou ik kan wel dingen bedenken die ook door ander gedrag worden bevordert. Maar wat ik me erbij voorstel is dichtslibben van de aderen, het minder stevig zijn van spieren en botten, het lijkt me voor het hart niet zo best	Bekend & Gezondheidsrisico's	Bekend met gezondheidsrisico's
5	Kennis over gezondheidsrisico's	ik zou er wel een paar kunnen bedenken. Als je stilzit dan is je hart niet echt bezig met het rondpompen van bloed en zo, maar als je veel beweegt gaat je hart sneller pompen en dat is goed voor je gezondheid. Je spieren worden korter als je zit, je borstkas is vaak gekrompen, niet open, je rug is niet goed, voor je ademhaling, zoiets? Doorbloeding vooral	Bekend & Gezondheidsrisico's	Bekend met gezondheidsrisico's
6	Kennis over gezondheidsrisico's	aller eerst denk ik een slechte houding, dus pijn in je schouders, in je rug, in je nek. Ik weet ook hoofdpijn. Maar uiteindelijk nog gezondheidsrisico's dat gaat nog verder, want dit zijn eerste klachten. Nou wat zou echt een gezondheidsrisico zijn, misschien wel een verhoogd cholesterol gehalte of zo, of uiteindelijk misschien ook wel hart- en vaatziekten omdat je bloedsomloop op een bepaalde manier geremd wordt. Het wordt wel anders omdat je hart langzamer of niet meer uitgedaagd wordt	Bekend & Gezondheidsrisico's	Bekend met gezondheidsrisico's
7	Kennis over gezondheidsrisico's	ik weet dat langer dan een halfuur zitten negatieve effecten op je lijf heeft, zowel op je botten, je spieren maar volgens mij ook op je zenuwen, organen weet ik niet zeker. Maar met name je spier korset en volgens mij ook wel het niet inspannen van je hart long systeem	Bekend & Gezondheidsrisico's	Bekend met gezondheidsrisico's

8	Kennis over gezondheidsrisico's	overgewicht denk ik, of ik dat obesitas moet noemen vind ik een ingewikkelde term. Ik denk dat het ook gevolgen kan hebben voor je hart en bloedvaten. Maar ook voor je spieropbouw, de bloedsomloop, de doorstroming, dat in elk geval. En ik denk dat zitten ook cognitief inactief maakt	Bekend & Gezondheidsrisico's	Bekend met gezondheidsrisico's
9	Kennis over gezondheidsrisico's	deels denk ik, hart- en vaatziekten weet ik dan wel. Ik verwacht ook een hogere kans op suikerziekte, maar verder weet ik het eigenlijk niet zo	Bekend & Gezondheidsrisico's	Bekend met gezondheidsrisico's
10	Kennis over gezondheidsrisico's	ja dat zal wel met bloedsomloop te maken hebben en dergelijke denk ik zomaar	Bekend & Gezondheidsrisico's	Bekend met gezondheidsrisico's
11	Kennis over gezondheidsrisico's	ik denk dat het voor de aderen in je benen slecht is, dat je er misschien spataderen van kan krijgen en dat soort dingen. En ik denk dat het ook voor je totale bloedsomloop niet goed is	Bekend & Gezondheidsrisico's	Bekend met gezondheidsrisico's
12	Kennis over gezondheidsrisico's	als je ze noemt zeg ik oh ja waarschijnlijk	Niet bekend	Niet bekend met gezondheidsrisico's
1	Bekend met de norm	Ja dat heb ik wel gehad, dat heb ik niet paraat dat zou ik echt moeten opzoeken	Niet bekend met de norm	Niet bekend met de norm
2	Bekend met de norm	Volgens mij is het eigenlijk de bedoeling, maar dat weet ik niet zeker. Ik weet dat het bestaat zeg maar, maar ik denk dat je zelfs ieder halfuur eigenlijk even zou moeten bewegen.	Bekend met de norm	Bekend met de norm
3	Bekend met de norm	nee, ik heb er geen onderzoek naar gedaan	Niet bekend met de norm	Niet bekend met de norm
4	Bekend met de norm	nou ik heb me daar nog wel eens in verdiept omdat ik nogal last kreeg van RSI. En daar was niet zoveel mee te doen dus heb ik me daar maar een beetje doorheen geduwd. En dan had ik ook zo'n timer op de computer, zo'n programma dat alles stil ligt na een aantal minuten. Maar ik heb eerlijk gezegd geen idee. Ik zou zelf denken dat langer dan een halfuur zitten achter elkaar niet zo heel erg goed is	Bekend met de norm	Bekend met de norm

5	Bekend met de norm	O: en ze hebben ook een bepaalde norm van sedentair gedrag. Ben je bekend met die norm? D: nee	Niet bekend met de norm	Niet bekend met de norm
6	Bekend met de norm	Ik weet dat het niet goed is om lang achter elkaar te zitten en dat je het beste ieder halfuur toch een stuk gaat lopen.	Bekend met de norm	Bekend met de norm
7	Bekend met de norm	nee. Ik ken wel de beweegnorm en de Fitnorm maar niet de norm van sedentair gedrag	Niet bekend met de norm	Niet bekend met de norm
8	Bekend met de norm	Nee	Niet bekend met de norm	Niet bekend met de norm
9	Bekend met de norm	Nee	Niet bekend met de norm	Niet bekend met de norm
10	Bekend met de norm	Nee geen idee	Niet bekend met de norm	Niet bekend met de norm
11	Bekend met de norm	Nee	Niet bekend met de norm	Niet bekend met de norm
12	Bekend met de norm	nou ja ik heb er wel eens wat over gelezen maar ik zou hem zo gauw niet meer weten. Ik denk maximaal een halfuur achter elkaar of zo	Bekend met de norm	Bekend met de norm
1	Voldoen aan de norm	Bij lange na niet	Voldoet niet	Voldoet niet aan de norm
2	Voldoen aan de norm	nee	Voldoet niet	Voldoet niet aan de norm
3	Voldoen aan de norm	ja ik denk het wel	Voldoet wel	Voldoet wel aan de norm
4	Voldoen aan de norm	nee, nou nee niet. Soms wel, maar dan is het meer noodgedwongen, niet bewust dan	Voldoet niet	Voldoet niet aan de norm
5	Voldoen aan de norm	denk ongeveer wel	Voldoet wel	Voldoet wel aan de norm
6	Voldoen aan de norm	nee, ik ben bang van niet	Voldoet niet	Voldoet niet aan de norm

7	Voldoen aan de norm	nou dat doe ik dan wel he	Voldoet wel	Voldoet wel aan de norm
8	Voldoen aan de norm	ik denk het wel. Omdat ik er al jaren mee bezig ben met hoe je werkt, hoe je zit en hoe je.. je leert concentreren zonder altijd steeds in dezelfde houding te blijven zitten	Voldoet wel	Voldoet wel aan de norm
9	Voldoen aan de norm	O: Dus eigenlijk die norm hanteert je een beetje zonder dat je het.. D: ja onbewust	Voldoet wel	Voldoet wel aan de norm
10	Voldoen aan de norm	nee. dat denk ik niet	Voldoet niet	Voldoet niet aan de norm
11	Voldoen aan de norm	ik denk het wel	Voldoet wel	Voldoet wel aan de norm
12	Voldoen aan de norm	soms wel/soms niet. Ik zit echt wel eens langer dan een halfuur	Voldoet niet	Voldoet niet aan de norm
1	Waarschijnlijkheid	O: Als je op een schaal van 1-10 een cijfer zou moeten geven aan hoe groot je de waarschijnlijkheid inschat dat je gezondheidsproblemen zou kunnen oplopen door sedentair gedrag? D: nou ja, I've been there. Dus dat scoort bij mij hoog. Dat zal een uitzondering zijn, maar ik zit zeker wel op een 9.	Waarschijnlijkheid >5	Waarschijnlijkheid hoog
2	Waarschijnlijkheid	ik denk 6, omdat ik wel nu vier keer in de week ook sport. Dus ik ben al iets in beweging. Dus ik denk dat ik het al iets heb teruggebracht heb, maar ik denk toch nog wel 6	Waarschijnlijkheid >5	Waarschijnlijkheid hoog
3	Waarschijnlijkheid	ik denk niet zo groot. Ik heb eigenlijk nooit ergens last van, ik heb nooit geen klachten O: zou je er een cijfer aan kunnen geven, op een schaal van 1-10? D: 2	Waarschijnlijkheid <5	Waarschijnlijkheid laag

4	Waarschijnlijkheid	ja als ik ergens anders zou werken, zou het waarschijnlijk hetzelfde zijn. Ik zou de HZ niet de schuld willen geven. Ik denk 7-8	Waarschijnlijkheid >5	Waarschijnlijkheid hoog
5	Waarschijnlijkheid	voor mezelf denk ik niet. Omdat ik ook veel sport erbij. Maar voor andere mensen die 's middags die kroketjes eten in de kantine en heel de dag zitten en voor de rest niet bewegen denk ik dat het heel kwalijk is om zoveel te zitten. voor mezelf zou het een 2 zijn als die andere mensen in combinatie met een ongezonde leefstijl dan denk ik wel een 8 of een 9	Waarschijnlijkheid <5	Waarschijnlijkheid laag
6	Waarschijnlijkheid	Ik weet de ernst ervan en toch heb ik voor mezelf het gevoel dat ik daar misschien wel iets minder vatbaar voor ben, tegelijkertijd weet ik ook wel dat het wel echt een risico is. Er is ook bewezen dat dit gevolgen kunnen zijn. Een 5	Waarschijnlijkheid 5	Waarschijnlijkheid gemiddeld
7	Waarschijnlijkheid	voor mezelf, gezien mijn job en mijn leeftijd en mijn fitheid, dan denk ik wel een 8	Waarschijnlijkheid >5	Waarschijnlijkheid hoog
8	Waarschijnlijkheid	ikzelf. Niet denk ik, nee misschien ben ik heel optimistisch maar ik denk van niet omdat ik probeer gezond te eten, voldoende te rusten, te sporten. Ik probeer aan mijn kant van de lijn te doen wat ik kan doen om het te voorkomen. O: Dus je schat je waarschijnlijkheid best laag in D: ja	Waarschijnlijkheid <5	Waarschijnlijkheid laag
9	Waarschijnlijkheid	dat is denk ik ook van hoeveel uur je zit, ik denk als je echt een kantoorbaan hebt dat je hele dag zit dat dat toch wel significant is, misschien wel 20-30%. Binnen de HZ, schat ik dat niet zo hoog in, misschien 5% ofzo. Als dat de oorzaak is zeg maar, een 2 denk ik	Waarschijnlijkheid <5	Waarschijnlijkheid laag
10	Waarschijnlijkheid	thuis zit ik ook genoeg, ik zit eigenlijk meer dan hier, omdat 's avonds een rustige periode is dat je even gaat zitten en uitrusten van de werkdag. Dus ik denk dat het	Waarschijnlijkheid <5	Waarschijnlijkheid laag

		meer aan mezelf ligt thuis van het zitten dat de HZ daar aan bijdraagt. Maar als ik dan toch een schatting moet doen zou dat eerder een 3-4 zijn en thuis een 6-7		
11	Waarschijnlijkheid	die schat ik op 0% in, omdat ik daarnaast heel veel beweeg	Waarschijnlijkheid <5	Waarschijnlijkheid laag
12	Waarschijnlijkheid	dan lijkt dat me toch wel vrij hoog. Dat risico bestaat gewoon, dat weet ik. Aan de andere kant, ik ben me er wel van bewust en zodra ik maar iets voel dan ga je er wel wat aan doen weer, gerichte oefeningen, een 8	Waarschijnlijkheid >5	Waarschijnlijkheid hoog
1	Ernst	O: Als je een cijfer moet geven tussen 1-10 hoe groot je de ernst zou inschatten als je een gezondheidsaandoening zou oplopen? D: Als ik dat op mezelf betrek dan geef ik dat een 10. Want ik ben echt ernstig ziek geweest	Ernst >5	Ernst hoog
2	Ernst	Nou dat zou ik wel heel erg vinden eigenlijk. Dat zou ik wel een 9 vinden	Ernst >5	Ernst hoog
3	Ernst	dat zal wel een 7 of een 8 worden	Ernst >5	Ernst hoog
4	Ernst	als je de hele tijd pijn hebt dan raak je moe en kun je ook niet meer functioneren en niet meer werken. Dus objectief gezien zou ik het ernstig moeten vinden, en subjectief ja een 3 of zo	Ernst <5	Ernst laag
5	Ernst	die zou weer hoog zijn, ik zeg een 8. Want dan zou het bijvoorbeeld zijn dat ik last van mijn rug zou krijgen door het zitgedrag dan zou het ook gelijk een chronisch iets zijn wat je niet zo even kan verbeteren. Als er klachten zouden zijn, dan zou ik verwachten dat de klachten wel echt hoog zouden zijn.	Ernst >5	Ernst hoog
6	Ernst	ik denk het sluimert waarschijnlijk, want je bouwt zoiets natuurlijk op ongemerkt, en opeens is het daar. Maar die terugweg lijkt me nog moeilijker dan erheen. Dan denk ik zeker wel een 8	Ernst >5	Ernst hoog

7	Ernst	dan 3, dat is mijn ervaring. Ik bedoel ik doe dit werk al in deze job 8 jaar. En ik heb daar eigenlijk nauwelijks last van, wel eens stijfheid en dat soort dingen daarom die 3 maar niet dat ik echt een hoog gezondheidsrisico nader naar de aard van de kwaal zeg maar. Dus door mijn ervaring schat ik het laag in	Ernst <5	Ernst laag
8	Ernst	ja dat zou ik heel erg vinden omdat ik dan denk van ja met de kennis van nu, kun je heel veel dingen voorkomen. Dus dat zou ik heel erg vinden als dat aan mijn eigen gedrag te wijten was. ik zou mezelf wel kwalijk nemen, dus ik zou mezelf qua gedrag zeker een 2 geven	Ernst >5	Ernst hoog
9	Ernst	met name denk ik dat het meeste gevaar wel in die hart- en vaatziekten hebt. Als je daar iets mee hebt dan is het wel gelijk ernstig zijn natuurlijk. Dus het risico, de consequentie, de ernst die zal vrij hoog zijn, die schat ik dan eerder op een 8 of een 9 in	Ernst >5	Ernst hoog
10	Ernst	ja als het zo is, dan heb je natuurlijk wel. Dan is de ernst wel hoog denk ik, een 6 of een 7 denk ik. Ik vind het wel reëel, het is een reële kans	Ernst >5	Ernst hoog
11	Ernst	misschien met rugklachten, een 3.	Ernst <5	Ernst laag
12	Ernst	ja dat is een lastige, het is haast alsof het er een beetje bij hoort. Hoe erg ik het zou vinden.. 6 of 7	Ernst >5	Ernst hoog
2	Beliefs over de consequenties van het gedrag	zoals het nu is denk ik een 7	Belangrijk >5	Belangrijk hoog
4	Beliefs over de consequenties van het gedrag	ik vind het belangrijk, maar nog meer voor het geestelijke aspect. Omdat ik er helemaal niet van hou om in m'n eentje in een hok te zitten bijvoorbeeld. Dat past niet bij hoe ik voor een deel ben, ik wil mensen ook graag zien en spreken. En ik beweeg eigenlijk wel heel graag. Dan zit toch wel bij de 9	Belangrijk >5	Belangrijk hoog

5	Beliefs over de consequenties van het gedrag	ja op een schaal van 1-10 een 10. Extreem belangrijk. Je weet ik vind sowieso gezond leven heel belangrijk	Belangrijk >5	Belangrijk hoog
6	Beliefs over de consequenties van het gedrag	ik vind het echt wel heel belangrijk, maar ik merk dat ik het heel moeilijk vind. Maar dat is natuurlijk iets anders van hoe belangrijk ik het vind. Maar laten we zeggen, ook een 8. Dat heeft wel heel erg met mezelf te maken. Maar ik vind gewoon op bepaalde momenten dat ik iets moet afmaken ofzo. Dan vind ik niet dat ik, ook al kan ik me niet concentreren of ook al heb ik geen goede ideeën, dan vind ik toch dat ik moet blijven zitten totdat ik iets heb of dat ik dat doel voor mezelf hebt bereikt. dan vind ik dat ik daar gewoon mee bezig moet zijn. Iets anders waarom ik een 8 zeg en geen 10 is soms zit je gewoon helemaal in die flow en dan merk je het ook niet dat je heel lang zit of zo. Dus dat is dan weer een andere kant daaraan	Belangrijk >5	Belangrijk hoog
7	Beliefs over de consequenties van het gedrag	ja een 9. Dat vind ik wel heel belangrijk. Omdat ik denk dat ik die stijfheidsklachten dan niet heb	Belangrijk >5	Belangrijk hoog
8	Beliefs over de consequenties van het gedrag	een 9 want ik ben niet zo van de 10-en maar ik vind het wel heel belangrijk	Belangrijk >5	Belangrijk hoog
9	Beliefs over de consequenties van het gedrag	vind ik wel redelijk belangrijk. Staat toch wel op een 8 denk ik. Ook een deel met het onwetendheid. Want die 20-30 minuten dat je om de zoveel tijd moet bewegen, denk dat het wel handig is dat iedereen daar van af zou weten. Als ik er eerder van zou af geweten heb dan had ik wel wat vaker gewandeld	Belangrijk >5	Belangrijk hoog
10	Beliefs over de consequenties van het gedrag	ja ik vind het zeker belangrijk, want ik ben er dus ook bewust wel van tijdens een les ook wel op te staan en te lopen en niet alleen achter je bureau te zitten en energie naar de anderen te laten zien. Vind ik ook een verkeerde manier van lesgeven, maar dat terzijde. Maar ik ben ook bewust van goh loop dan een keer langs wat studenten	Belangrijk >5	Belangrijk hoog

		aan het doen zijn, en je geeft een stukje betrokkenheid aan. Maar ook dat je dus rondloopt en dus ook je zitten onderbreekt. heel belangrijk, echt wel een 8 of een 9. Dat vind ik heel belangrijk, daar ben ik me echt van bewust		
11	Beliefs over de consequenties van het gedrag	ik vind het wel prettig, een 5. Ik zou niet heel de dag willen zitten, dan zou ik gek worden als ik heel de dag een zittend beroep zou hebben	Belangrijk 5	Belangrijk gemiddeld
12	Beliefs over de consequenties van het gedrag	Een 8	Belangrijk >5	Belangrijk hoog
1	Affectieve evaluatie van de consequenties - gezond	Gezond: ik ben ermee akkoord maar een hele dag staan vind ik ook niet prettig. Dus ik wil wel, er mag wel afwisseling in zijn. Ooit in het CIOS waren er van die hangstoelen, daar werd ik doodmoe op. Dan sta ik liever aan een tafel, dan kan ik daarna even zitten bijvoorbeeld	Akkoord	Gezond: Akkoord
2	Affectieve evaluatie van de consequenties - gezond	ik geloof best wel dat het gezonder is, maar die helemaal akkoord dan klinkt het alsof ik het eigenlijk ook zou willen doen, en daar ben ik nog niet helemaal	Akkoord	Gezond: Akkoord
4	Affectieve evaluatie van de consequenties - gezond	helemaal akkoord	Akkoord	Gezond: Akkoord
5	Affectieve evaluatie van de consequenties - gezond	Maar als je het fysiologisch bekijkt heeft staan dus heel veel voordelen, je bloed stroomt, je lichaam moet harder werken om de balans te houden, dus alleen maar voordelen	Staan heeft veel voordelen	Gezond: Akkoord
6	Affectieve evaluatie van de consequenties - gezond	ja, ik vind het zeker wel gezond. Of akkoord, dus helemaal akkoord	Akkoord	Gezond: Akkoord

7	Affectieve evaluatie van de consequenties - gezond	Soms wel/soms niet. Omdat ik het soms ook heerlijk vind als je moe bent om in een goede gezonde bureaustoel zittend te werken. Ik geloof niet dan zittend werken ongezond is, als je het maar niet te lang doet. En een goede houding hebt en een goede stoel hebt. Dus staand werken is voor mij niet altijd causaal en gerelateerd aan gezond werken.	Soms wel/soms niet	Gezond: soms wel/soms niet
8	Affectieve evaluatie van de consequenties - gezond	vind ik wel gezond	Akkoord	Gezond: Akkoord
9	Affectieve evaluatie van de consequenties - gezond	akkoord	Akkoord	Gezond: Akkoord
11	Affectieve evaluatie van de consequenties - gezond	helemaal akkoord gezond	Akkoord	Gezond: Akkoord
1	Affectieve evaluatie van de consequenties - haalbaar	staan tijdens mijn werk zie ik als haalbaar. Ja, dat denk ik zeker, daar ben ik mee akkoord ook. Het is wel iets wat moet groeien. Ik wil dat wel, maar anderen moeten dat ook vinden.	Akkoord	Haalbaar: Akkoord
2	Affectieve evaluatie van de consequenties - haalbaar	ook weer eerder akkoord	Akkoord	Haalbaar: Akkoord
3	Affectieve evaluatie van de consequenties - haalbaar	ja, mits er voorzieningen zijn. En dan zeg ik inderdaad hoge tafel O: dus je staat er wel voor open? D: ja, ja hoor. Absoluut haalbaar	Akkoord Mits voorzieningen	Haalbaar: Akkoord

4	Affectieve evaluatie van de consequenties - haalbaar	voor mijn taken zou het prima kunnen, maar de setting is er niet geschikt voor. Het is erg krap op kantoor. Want ik heb wel eens gekeken of daar misschien een statafel zou kunnen neerzetten, maar dat past er ook niet in. En het is ook niet flexibel he, en je wil steeds flexibele werkplekken. En zo'n statafel die moet op jou hoogte dan, dus dan zou ik zeggen eerder niet akkoord. Met goede wil wel maar..	Niet akkoord	Haalbaar: Niet akkoord
5	Affectieve evaluatie van de consequenties - haalbaar	O: tweede stelling is: staan tijdens mijn werk zie ik als haalbaar D: zeker. Ik heb ook een voorstel gedaan voor een statafel op het kantoor	Akkoord	Haalbaar: Akkoord
6	Affectieve evaluatie van de consequenties - haalbaar	Ik vind het ook wel haalbaar, maar toch merk ik dat ik het bijvoorbeeld fijn vind om bijvoorbeeld te leunen of zo, en als je staat dan kan dat niet. Maar zo'n leunkruk ofzo dat je niet helemaal hoeft te staan, maar er tegenaan kan leunen dan denk ik tegelijkertijd oh ja dat zou misschien wel goed zijn, maar soms vraag ik me af of ik het zelf zou doen. Als ik dat elke keer omhoog moet leggen en dan weer naar beneden. Dat zou voor mij een extra handeling zijn waar ik geen zin in zou hebben. En dat is een groot deel luiheid, dus over die haalbaarheid weet ik niet goed als ik echt naar mezelf kijk. Idealiter zou ik zeggen ja geweldig doen, maar zelf als ik weet hoe ik werk dan twijfel ik	Akkoord	Haalbaar: Akkoord
7	Affectieve evaluatie van de consequenties - haalbaar	soms wel/soms niet. één door de fysieke inrichting van het gebouw, je wordt niet altijd uitgedaagd om te gaan staan. Dus dat heeft te maken met werkplekken, meubilair. En twee ook wel door je agenda. Je zit vaak bij vergaderingen en dan zit je letterlijk bij vergaderingen. Dus dan is het niet haalbaar om, ik ga daar wel eens staan en een rondje lopen en dan kijken mensen heel raar naar je	Soms wel/soms niet	Haalbaar: soms wel/soms niet

8	Affectieve evaluatie van de consequenties - haalbaar	Haalbaar niet altijd anders denken ze daar hebben ze die loony weer. O: wanneer zou je het bijvoorbeeld niet haalbaar vinden D: tijdens hele officiële vergaderingen vind ik dat lastig. Maar als het hele officiële bijeenkomsten zijn dan vind ik dat een beetje raar. Dus dan zou ik dat niet gauw doen, als ik die mensen niet ken.	Soms wel/soms niet	Haalbaar: soms wel/soms niet
9	Affectieve evaluatie van de consequenties - haalbaar	ik zie het ook wel als haalbaar, zeker wel	Akkoord	Haalbaar: Akkoord
10	Affectieve evaluatie van de consequenties - haalbaar	zeker haalbaar, want je kan tijdens de lessen ook gewoon veel staan dus zeker haalbaar	Akkoord	Haalbaar: Akkoord
11	Affectieve evaluatie van de consequenties - haalbaar	Haalbaar ook helemaal akkoord	Akkoord	Haalbaar: Akkoord
12	Affectieve evaluatie van de consequenties - haalbaar	Haalbaar soms wel maar lesgeven sta je trouwens ook. gisteren hadden we de hele dag vergaderingen. Maar dan wil je niet heel de dag staan. Maar korte vergaderingen gaan prima staand. Er zijn hier en daar wel ruimtes waar sta tafels zijn	Soms wel/soms niet	Haalbaar: soms wel/soms niet
1	Affectieve evaluatie van de consequenties - storend voor collega's	staan tijdens mijn werk vind ik niet storend voor collega's, daar ben ik helemaal niet mee akkoord.	Niet akkoord	Storend voor collega's: Niet akkoord

2	Affectieve evaluatie van de consequenties - storend voor collega's	eerder niet akkoord. Durf niet te zeggen dat het ze helemaal niet stoort... moeten ze maar mee dealen	Niet akkoord	Storend voor collega's: Niet akkoord
3	Affectieve evaluatie van de consequenties - storend voor collega's	Storend voor collega's.. Ja dat hangt van andermans gedrag af. Kijk als iedereen heen en weer gaat lopen en dat als vrijbrief ziet om net als in een café heen en weer te lopen. Ja dan komt er van vergaderen niet zo heel veel terecht.	Soms wel/soms niet	Storend voor collega's: soms wel/soms niet
4	Affectieve evaluatie van de consequenties - storend voor collega's	nee ik denk zelfs dat ik staand minder plek inneem als zittend. Maar het is soms wel wat ik heb, soms moet je mensen op hun gemak stellen en dan moet je gewoon erbij gaan zitten. Als iemand komt uithuilen of zo, of iemand heeft problemen dat past in onze cultuur bij dat je gaat zitten. Of misschien een stukje wandelen of echt gaan zitten zodat je kan laten zien dat je aan het focussen bent. Maar dat is voor een deel van de collega's voor sommige gesprekken, maar dat geldt nog meer voor met studenten. Dus dan zou het storend zijn. Maar voor de rest niet	Soms wel/soms niet	Storend voor collega's: soms wel/soms niet
5	Affectieve evaluatie van de consequenties - storend voor collega's	O: storend voor collega's D: nee	Niet akkoord	Storend voor collega's: Niet akkoord
6	Affectieve evaluatie van de consequenties - storend voor collega's	nee, ik kan me niet voorstellen dat een collega dat storend moet vinden dat ik sta of zit	Niet akkoord	Storend voor collega's: Niet akkoord

7	Affectieve evaluatie van de consequenties - storend voor collega's	ja dat is eerder akkoord. Als ik in vergaderingen toch ga staan of even een rondje loop dan vragen ze wat ben je aan het doen. Dus dat ervaart men als storend. O: en wat vind je daar van? D: dat snap ik wel, gezien de cultuur die hier is	Akkoord	Storend voor collega's: Akkoord
8	Affectieve evaluatie van de consequenties - storend voor collega's	Dus dan is het ook wel eens storend. Voor andere collega's is het niet storend denk ik. Dus in sommige settingen wel.	Soms wel/soms niet	Storend voor collega's: soms wel/soms niet
9	Affectieve evaluatie van de consequenties - storend voor collega's	Storend voor mijn collega's dat verwacht ik ook wel enigszins. Als hier één iemand staat en de rest zit, zeker als je tegenover elkaar zit dan ziet het er toch raar uit. Je kijkt ook zo onder iemand z'n bureau zeg maar. maar in Middelburg denk ik dat het weer minder is	Soms wel/soms niet	Storend voor collega's: soms wel/soms niet
10	Affectieve evaluatie van de consequenties - storend voor collega's	nee hoor, als ik zou zeggen ik ga even staan dan zeggen ze ga je gang. Nee hoor die zien het niet als storend	Niet akkoord	Storend voor collega's: Niet akkoord
11	Affectieve evaluatie van de consequenties - storend voor collega's	storend voor collega's niet akkoord. Die storen zich daar toch niet aan als ik opsta, dus ik zou niet in zien waarom ze zich daar aan storen. We staan allemaal op	Niet akkoord	Storend voor collega's: Niet akkoord
12	Affectieve evaluatie van de consequenties - storend voor collega's	soms wel/soms niet	Soms wel/soms niet	Storend voor collega's: soms wel/soms niet

1	Affectieve evaluatie van de consequenties - efficiënt	Ik vind het efficiënt, zeker. Ik denk dat je staand veel sneller kan overleggen even, even iets opzoeken	Akkoord	Efficiënt: Akkoord
2	Affectieve evaluatie van de consequenties - efficiënt	dat weet ik niet zo goed. Of dat efficiënt of minder efficiënt is	Soms wel/soms niet	Efficiënt: soms wel/soms niet
3	Affectieve evaluatie van de consequenties - efficiënt	Ja ik denk het wel. Als je gaat staan dat het vergaderen wel, werken nee	Soms wel/soms niet	Efficiënt: soms wel/soms niet
4	Affectieve evaluatie van de consequenties - efficiënt	dat ligt er ook aan wat je allemaal tot je beschikking hebt. Ik zou zeggen soms wel/soms niet	Soms wel/soms niet	Efficiënt: soms wel/soms niet
5	Affectieve evaluatie van de consequenties - efficiënt	dat je de koppeling maakt tussen dat je en aan het werk ben, dan kan je net zo goed staan dan ben je ook nog gezond bezig. Kijk of je nou staand of liggend of zittend les geeft dat maakt voor de rest niet uit. Ik zie het wel als effectief. Als je maar genoeg staat dan gaat je lichaam doorbloeden en voel je je automatisch ook beter. Dat is één op één zeg maar	Akkoord	Efficiënt: Akkoord
6	Affectieve evaluatie van de consequenties - efficiënt	nee want dat is precies wat ik eigenlijk net zei met die haalbaarheid ook. Dan denk ik van nee, dat vind ik niet efficiënt	Niet akkoord	Efficiënt: Niet akkoord
7	Affectieve evaluatie van de consequenties - efficiënt	ik zie daar geen efficiëntie slag in. Soms doe ik staand wel een afspraak, een gesprek al lopende. Dus dat is dan efficiënt want dan praat je en dan loop je. Maar dat is maar een heel klein percentage van mijn werk	Niet akkoord	Efficiënt: Niet akkoord

8	Affectieve evaluatie van de consequenties - efficiënt	Het is efficiënt want dan denk je weer anders vindt ik.	Akkoord	Efficiënt: Akkoord
9	Affectieve evaluatie van de consequenties - efficiënt	denk dat het weinig uitmaakt, weinig verschil. Het is niet minder efficiënt als zittend werk, zo bedoel ik het. Dus misschien kan die beter op soms wel/soms niet. Is het efficiënt, niet efficiëntER maar ook niet minder efficiënt	Soms wel/soms niet	Efficiënt: soms wel/soms niet
10	Affectieve evaluatie van de consequenties - efficiënt	ja zeker efficiënt. Want als je gaat staan heb je toch autoriteit over de klas en het is ook een stukje efficiëntie die je dan hebt	Akkoord	Efficiënt: Akkoord
11	Affectieve evaluatie van de consequenties - efficiënt	Efficiënt helemaal mee eens	Akkoord	Efficiënt: Akkoord
12	Affectieve evaluatie van de consequenties - efficiënt	Efficiënt ja ook daar soms wel/soms niet	Soms wel/soms niet	Efficiënt: soms wel/soms niet
1	Affectieve evaluatie van de consequenties - raar voor collega's	raar voor collega's. Daar heb ik helemaal niks mee, dus wat mij betreft helemaal niet akkoord.	Niet akkoord	Raar voor collega's: Niet akkoord
2	Affectieve evaluatie van de consequenties - raar voor collega's	als ik denk aan mijn directe collega's dan denk ik het wel, dus die eerder akkoord. Ik heb een aantal collega's en zodra je iets voor je gezondheid doet bijvoorbeeld ook toen ik vorig jaar op m'n eten ging letten. Toen gingen ze dat een beetje belachelijk maken. In dat sfeertje zit het een beetje bij mijn op het kantoor. Dus ik denk dat het wel	Akkoord	Raar voor collega's: Akkoord

		raar voor ze zou zijn dat je dat doet, en dat ze misschien ook een beetje jaloers zouden zijn dat je dat doet		
3	Affectieve evaluatie van de consequenties - raar voor collega's	nee, helemaal niet. Totaal niet	Niet akkoord	Raar voor collega's: Niet akkoord
4	Affectieve evaluatie van de consequenties - raar voor collega's	ja dat interesseert me echt helemaal geen biet	Niet akkoord	Raar voor collega's: Niet akkoord
5	Affectieve evaluatie van de consequenties - raar voor collega's	O: ja denk je dat, raar voor collega's? D: nee. Die zouden het raar vinden als ik alleen maar stil zou zitten	Niet akkoord	Raar voor collega's: Niet akkoord
6	Affectieve evaluatie van de consequenties - raar voor collega's	nee dat denk ik ook niet. Maar misschien kan het wel storend zijn, om hier op terug te komen, dat je je spullen pakt en omhoog	Soms wel/soms niet	Raar voor collega's: soms wel/soms niet
7	Affectieve evaluatie van de consequenties - raar voor collega's	eerder niet akkoord nee	Niet akkoord	Raar voor collega's: Niet akkoord
8	Affectieve evaluatie van de consequenties	Raar.. ja soms wel. want als je opstaat dan verwacht men dat je iets wil doen, je wil iets zeggen of je vertrekt. Maar als je dat niet doet dan denken ze huh komt er nog wat. En soms leidt je de spreker ook af	Soms wel/soms niet	Raar voor collega's: soms wel/soms niet

	- raar voor collega's			
9	Affectieve evaluatie van de consequenties - raar voor collega's	soms wel/soms niet, ligt eraan welke collega en wat zijn eigen perceptie is	Soms wel/soms niet	Raar voor collega's: soms wel/soms niet
10	Affectieve evaluatie van de consequenties - raar voor collega's	raar voor collega's? nee hoor. Ik ben toch met mezelf bezig, ik ga niet voor collega's zitten of staan	Niet akkoord	Raar voor collega's: Niet akkoord
11	Affectieve evaluatie van de consequenties - raar voor collega's	raar voor collega's helemaal mee oneens	Niet akkoord	Raar voor collega's: Niet akkoord
12	Affectieve evaluatie van de consequenties - raar voor collega's	Raar voor collega's, nou collega's hier die zijn wel wat gewend. Zijn er een aantal die op zo'n grote rubberen bal zitten dus nee..	Niet akkoord	Raar voor collega's: Niet akkoord
2	Externe cues - (werk)omgeving	ik denk dat qua meubilair dat het niet echt uitnodigt om actief te zijn, of ja, dat nodigt gewoon uit tot zitten en niet teveel bewegen	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn
3	Externe cues - (werk)omgeving	ja, het is ingericht op zitten, helemaal. De bureaus, statafels zijn er amper. En als je dan een statafel wilt hebben dan moet je weet niet hoeveel formulieren en bewijzen en weet ik veel wat aanvoeren om dat te doen.	Meubilair ingericht op zitten	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn

4	Externe cues - (werk)omgeving	ja die is wel groot, want als je hier komt werken dan krijg je een kantoor, en dan krijg je een tafel en een computer en een stoel. Dus daar ga je op zitten	Meubilair ingericht op zitten	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn
4	Externe cues - (werk)omgeving	dus je moet echt moeite doen. Want stel je voor dat je op een kantoor komt waar dat anders is ingericht, zoals nu bijvoorbeeld die ruimte op het einde van de gang bij HRM. Ik denk dat je dan ook veel gedachtelozer of zonder dingen te organiseren daar gebruik van maakt	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn
7	Externe cues - (werk)omgeving	ja we hebben een werkomgeving die uitnodigt om te gaan zitten en die niet uitnodigt tot beweging. En dat komt door de inrichting van de werkplekken	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn
8	Externe cues - (werk)omgeving	Ik heb zelf de indruk dat is echt de verantwoordelijkheid van jou als individu voor een groot gedeelte. Want als ze je een stoel aanbieden kan je gaan staan als je dat zou willen.	Eigen verantwoordelijkheid	Eigen verantwoordelijkheid van werknemers
8	Externe cues - (werk)omgeving	Dus als je vraagt heeft mijn werkomgeving verband met zitgedrag. Ja het zou actiever kunnen, het zou maar ik vind het eigenlijk mijn eigen verantwoordelijkheid maar ik zou het leuk vinden om ergens een sta tafel neer te zetten, want dan kun je daar ook vergaderen of lunchen of een andere manier van zitten. Ik denk ook dat je mensen mee zou moeten nemen in het proces dat als ze nog niet bewust zijn van de risico's op een ludieke manier krijg je mensen wel mee en dan gaan ze er ook over nadenken. Dus dat zou ik als werkgever, die gaat over vitaliteit zou ik dat soort dingen wel verwachten	Eigen verantwoordelijkheid Statafel Mensen meenemen in proces van bewustwording	Eigen verantwoordelijkheid van werknemers
9	Externe cues - (werk)omgeving	O: dus als de werkomgeving veranderd zou worden.. D: zou ik mijn gedrag er op aanpassen O: en denk je dat ook een belangrijke factor is, dat die omgeving moet veranderen voordat het gedrag kan veranderen	Als werkomgeving veranderd, zou ik gedrag aanpassen	Eigen verantwoordelijkheid van werknemers

		D: nee niet één op één. Ik denk eerder dat het parallel is dat er meer, het gaat over gedragsverandering. Er zullen altijd nog mensen zijn die toch niet veranderen O: maar wel dat de verandering van het meubilair verandering van het gedrag stimuleert D: ja		
10	Externe cues - (werk)omgeving	ik denk dat dat een stukje eigen verantwoordelijkheid is. Want ze laten wel heel duidelijk zien dat ze sport en bewegen tijdens je werk ook heel belangrijk is, door andere acties zoals het sportcentrum, zoals een sportdag. Er is genoeg laten ze zien dat bewegen überhaupt gewoon goed is, dus ook zitgedrag tegen moet gaan. Ja ik vind dat altijd een beetje impliciet eraan. Als je in een lokaal staat kun je ook rondlopen. Een printer staat ook op de gang en niet bij elke docenten ruimte dus zeker	Eigen verantwoordelijkheid	Eigen verantwoordelijkheid van werknemers
1	Externe cues - belemmeringen	Kijk als ik nu een kamer laat inrichten, kan ik kiezen tussen een tafel en een bureau. Dat zijn de smaken die er zijn	Beperkte keuze meubilair	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn
1	Externe cues - belemmeringen	Ik had ook kunnen zeggen goh die kamer is nu leeg. We willen geen vergadertafel daar, maar we willen een statafel daar. Ja, maar als ik die bestel, dan krijg ik hem niet. Want die is er niet	Beperkte keuze meubilair	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn
1	Externe cues - belemmeringen	Ik beschouw het meubilair als ik er even op 225, hiernaast betrek. Beschouw ik eerder als voorwaarde scheppend. Dat maakt het makkelijker om het te doen.	Meubilair is voorwaardenscheppend	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn
4	Externe cues - belemmeringen	nou ik vind het meubilair sowieso een beetje belemmerend. Het is groot, verder het is ook wat er aan vast meubilair staat aan kasten en toestanden	Meubilair is belemmerend	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn
7	Externe cues - belemmeringen	niet als een belemmering, maar het moedigt niet aan om te gaan bewegen. Het moedigt aan om gebruik te maken van die zitpositie. ik zit te denken, waar we het net over hadden is meubilair is de fysieke inrichting. Maar de grootste belemmering zit hem natuurlijk in het feit dat we	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn Mindset	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn

		geen beweegcultuur hebben. En daar moeten we met z'n allen aan werken. Dus die cultuur moet om, en dan worden die belemmeringen ook minder. Dus dat lunchwandelen waar we het over hadden, maar mijn baas om vroeg of we tussen de middag gaan lunchwandelen dat is wel goed. En dat is een cultuur om in mee te gaan, dus het zit hem meer in de cultuur om sedentair gedrag af te laten nemen dan in de fysieke omstandigheden. Ook wel, maar minder		
2	Externe cues - belemmeringen	hoe de HZ het belemmerd, ja nou ja goed dat vind ik ergens een beetje flauw. Want je kunt zeggen bijvoorbeeld koffieapparaten zijn allemaal op relatief korte afstand. Ik loop dan naar die naar de personeelscorner. Dus ik loop naar diegene die ver weg is. Dus dat kan je ook zelf doen, dat ligt een beetje aan je eigen motivatie denk ik. Maar ik denk wel dat ze qua meubilair in de kantoren zouden ze aan kunnen passen waardoor je makkelijk, meer kunt bewegen	Eigen verantwoordelijkheid Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn	Meubilair nodigt niet uit om actief te zijn
5	Externe cues - belemmeringen	eigenlijk is het eigen verantwoordelijkheid. Alleen de mensen werken wel zo, er moet wel een bepaald aanbod zijn. Maar ik vind wel, als het aanbod er eenmaal is daarna is het ook voor de medewerkers	Eigen verantwoordelijkheid HZ moet aanbod bieden	Eigen verantwoordelijkheid van werknemers
5	Externe cues - belemmeringen	O: en ervaar je dan belemmeringen op de HZ om dat te verminderen? Want je geeft aan het is druk D: nee het is eigen verantwoordelijkheid, je kan het zo druk maken als je zelf wilt. Kijk mij lukt het ook, waarom zou het andere niet lukken. Het ligt eraan welke prioriteit je pakt, dus dat is een prioriteitending. En een dingetje voor docenten is om prioriteiten te stellen.	Eigen verantwoordelijkheid	Eigen verantwoordelijkheid van werknemers
12	Externe cues - belemmeringen	O: ervaar je ook belemmeringen op de HZ om sedentair gedrag te verminderen D: nee niet echt. Ik denk dat het toch uit de mensen zelf moet komen	Eigen verantwoordelijkheid	Eigen verantwoordelijkheid van werknemers

1	Externe cues - collega's	O: want zijn er op dit moment collega's mee bezig om sedentair gedrag te verminderen? D: nee dat denk ik niet	Niet bezig met sedentair gedrag verminderen	Collega's niet bezig met het verminderen van sedentair gedrag
2	Externe cues - collega's	O: zijn er collega's bezig momenteel om sedentair gedrag te verminderen D: niet zo heel erg nee. Ik denk eentje misschien een klein beetje O: en hoe doet ze dit? D: ja ook meer sporten. Probeert ook een klein beetje meer te lopen denk ik. Maar denk dat het niemand zich daar echt heel erg voor inzet bij ons	Niet bezig met sedentair gedrag verminderen	Collega's niet bezig met het verminderen van sedentair gedrag
3	Externe cues - collega's	O: en zijn er op dit moment collega's op dit moment bezig om sedentair gedrag te verminderen? D: ik geloof niet bewust nee O: en hoe komt dit dan denkt u, dat ze daar niet mee bezig zijn? D: niemand van ons heeft kwaaltjes of last of last van obesitas of wat dan ook O: en denkt u dat dat een trigger zou moeten zijn of een belangrijke trigger is om het gedrag te veranderen? D: het zal wel bij bewustwording, sowieso. En ik denk dat die bewustwording sowieso een trigger zal zijn. En dat begint niet bij hard roepen, want iedereen die weet het wel dat zitten het nieuwe roken is, maar doet er vervolgens niks mee.	Niet bezig met sedentair gedrag verminderen Gezondheidsprobleem als trigger voor bewustzijn	Collega's niet bezig met het verminderen van sedentair gedrag
7	Externe cues - collega's	D: dus onze leidinggevende die neemt het initiatief om te lunchwandelen. Dus die is daar erg bewust mee bezig, verder zie ik geen enkel initiatief binnen ons team van pedagogiek wat leidt tot minder zitten. O: en kan je aangeven waar dat aan zou kunnen liggen	Niet bewust van sedentair gedrag	Collega's niet bezig met het verminderen van sedentair gedrag

		D: het heeft geen, het zit niet in het bewustzijn van onze medewerkers. Ze zijn zich niet bewust van A hoeveel ze zitten op een dag en B wat de mogelijk negatieve gevolgen van kunnen zijn. Ik denk als je die bewustwording hebt, dat je er dan ook iets aan gaat doen		
8	Externe cues - collega's	O: Zijn er op dit moment collega's bezig om sedentair gedrag te verminderen D: nee, ik weet niet. Ik weet wel dat ze soms een ommetje gaan maken in de pauze, buiten. Maar of dat is ik wil frisse lucht, of ik wil niet zitten of je wil elkaar op een andere manier spreken, ik weet niet wat het argument is. Ik denk dat het gros in het onderwijs zijn deeltijders en die hebben wel gauw de neiging, en dat is ook wel logisch denk ik, als je 2-3 dagen aanwezig bent dan moet alles in die 2-3 dagen. Dus dan zie je die mensen maken ook afspraken in de pauze met studenten want ze zijn er dan maar 2 of 3 dagen. Dus dat helpt ook niet om meer lucht in die 3 dagen te krijgen, maar ik weet niet of collega's er echt bewust mee bezig zijn, daar heb ik echt geen idee van.	Niet bezig met sedentair gedrag verminderen	Collega's niet bezig met het verminderen van sedentair gedrag
9	Externe cues - collega's	nee, ik verwacht niet dat er veel collega's zijn die het weten. Het is geen vakgebied, en als dingen je niet verteld worden dan weet je dingen ook gewoon niet	Collega's niet bekend met de norm	Collega's niet bezig met het verminderen van sedentair gedrag
10	Externe cues - collega's	O: Zijn er op dit moment collega's bezig om sedentair gedrag te verminderen D: ja, allemaal wel zijn we bezig als team. Veel naar de printer lopen of zal ik even koffie halen. Je gaat niet zeggen van goh je zit als twee uur, ga eens even staan, ga eens even koffie halen. Nee zo ver gaat het niet. Maar wel dat we elkaar begrijpen, oh ja dan haal ik volgende keer. Je maakt elkaar wel weer bewust ervan als je het zo zegt van nee ik ga wel koffie halen want ik wil nu even lopen, of ik haal het even van de printer dan zeg je van oké dan	Collega's bezig met sedentair gedrag verminderen	Collega's niet bezig met het verminderen van sedentair gedrag

		ga ik de volgende keer want dan moet ik weer even gaan lopen		
11	Externe cues - collega's	O: zijn er momenteel collega's bezig om sedentair gedrag te verminderen D: niet dat ik weet	Niet bezig met sedentair gedrag verminderen	Collega's niet bezig met het verminderen van sedentair gedrag
12	Externe cues - collega's	O: Zijn er momenteel collega's die bezig zijn om sedentair gedrag te verminderen D: niet dat ik weet, anders dan het lunchwandelen niet O: hoe komt het denk je dat ze er niet mee bezig zijn D: die hebben wel wat anders aan hun hoofd. Zoveel werk, en de meeste hebben ook geen gezondheidsproblemen O: en denk je dat dat een belangrijke voorwaarde is, het wel of niet hebben van een gezondheidsprobleem D: nee, maar dat is wel een trigger. Geen voorwaarde maar wel een trigger	Niet bezig met sedentair gedrag verminderen Werkdruk Gezondheidsprobleem als trigger voor bewustzijn	Collega's niet bezig met het verminderen van sedentair gedrag
3	Interne cues - eigen acties	nee, dat is meer dat ik zelf moeilijk stil kan zitten en niet dat ik denk bewust oh ik heb 30 minuten gezeten, de wekker loopt af en laat ik eens een rondje lopen	Kan niet goed stil zitten Niet bewust mee bezig	Niet bewust mee bezig om sedentair gedrag te verminderen
7	Interne cues - eigen acties	O: want onderneemt u momenteel al acties op het werk om sedentair gedrag te verminderen D: nee, ik werk al 8 jaar hetzelfde. Waarbij ik relatief weinig achter elkaar zit maar dat komt niet door mijn bewustzijn van mijn gezondheid maar meer omdat ik onrustig ben om lang te kunnen zitten.	Niet door bewustzijn maar door slecht stil te zitten	Niet bewust mee bezig om sedentair gedrag te verminderen
8	Interne cues - eigen acties	ik probeer me er bewust van te zijn. Zo van wat voel ik daar, het is tijd om even op te staan en iets te gaan doen. ik heb zo'n bijna interne radar. Dus wat ik heb geleerd is dat je regelmatig bij jezelf checkt van hoe zit ik erbij of hoe loop ik erbij, ben je nog bezig met die vertraging. En dat maakt dat je, het is een soort batterij dat je even een	Bewust van sedentair gedrag	Bewust bezig met sedentair gedrag te verminderen

		oplaadmomentje hebt, dus daar ben ik erg bewust mee bezig		
3	Interne cues - eigen acties	maar in plaats van iemand bellen kan ik ook zeggen, ik loop er even naartoe. Of in plaats van een e-mail te sturen loop er wel even naartoe. Maar dat is ook de reden face-to-face contact is soms wel belangrijker en makkelijker om dingen te regelen dan alles via de e-mail	Lopen in plaats van mailen of bellen	Individuele acties zoals: trappen nemen, lopen langs collega's en drinken halen
5	Interne cues - eigen acties	maar ik probeer ook altijd wel de trap te pakken en zo, zulke dingen. Dan denk ik even een stukje lopen. Dus ik	Trap pakken	Individuele acties zoals: trappen nemen, lopen langs collega's en drinken halen
6	Interne cues - eigen acties	mijn acties zijn dus op tijd echt zelf drinken halen	Drinken halen	Individuele acties zoals: trappen nemen, lopen langs collega's en drinken halen
9	Interne cues - eigen acties	ja dan dat wandelen tussen de middag en sport. dat je zegt die 20 minuten of halfuur dat je even een rondje moet wandelen, denk dat dat op zich wel raadzaam is om daar ook meer op ga mikken. En ook nog iets vaker een korter rondje wandelen. gewoon op de klok kijken en dan een extra rondje wandelen	Wandelen tussen de middag en sporten	Individuele acties zoals: trappen nemen, lopen langs collega's en drinken halen
1	Interne cues - opties	O: en denk je dat dan ook de sterkste manier is om het tegen te gaan? om het in je team te integreren? D: dat is één. Nou ja er over te praten met elkaar denk ik en het toch te gaan doen en in het begin zal het wel wat lacherig zijn en ik denk dat dat uiteindelijk heel gewoon kan worden en ook vrij snel gewoon kan worden. Maar toch ook iets doen aan je inrichting op kamers. Het is ik zou mijn bureau niet willen missen, want ik moet werken aan mijn bureau. Alleen kun je dat bureau nou ook eens afwisselen met iets anders. Kan je ook eens even ergens aan staan bijvoorbeeld om te werken of even te overleggen of er vanaf te lopen. En die ruimte moeten we gaan maken.	Praten binnen het team Andere inrichting	Fysieke werkomgeving anders inrichten

1	Interne cues - opties	ik vind het rand voorwaardelijk dat je plekken creëert waar je anders aan de slag kunt dan dat je moet zitten. Als we door het gebouw gaan, dan leent zich dat qua ruimte daar wel voor. Maar de inrichting, de meubels nu nog niet.	Meubilair is voorwaardenscheppend	Fysieke werkomgeving anders inrichten
1	Interne cues - opties	We moeten naar andere settingen van overleg en praten en met het team lukt dat wel, dan doen we dat ook, vinden we ook leuk	Andere setting van vergaderen	Fysieke werkomgeving anders inrichten
1	Interne cues - opties	Je kan ook zeggen, zo'n MT dat nu anderhalf uur duurt. Dat gaan we gewoon eens een halfuur staand doen over een onderwerp als bijvoorbeeld als dit. Dan is het ook meteen leuk.	Andere setting van vergaderen	Fysieke werkomgeving anders inrichten
1	Interne cues - opties	in die algemene openbare ruimtes zouden we ook wat meer op dat gebied kunnen doen. Waardoor je gemakkelijker, kort even staand met elkaar dingen kunt doen en niet altijd zittend, dat hoeft niet.	Algemene ruimtes anders inrichten	Fysieke werkomgeving anders inrichten
2	Interne cues - opties	In vergaderruimtes. Ja, misschien zouden ze ook in de kantine of in die koffiecorner dat je van die stoelen hebt. Volgens mij heb je van die krukjes of zo die je kunt verstellen of die wat, zoiets bijvoorbeeld zou wel een, maar goed ja. Je hebt natuurlijk ook te maken met een grote groep personeel, dus of die daar allemaal wel zo blij mee zijn weet ik niet. Misschien dat ze een inventarisatie zouden kunnen doen van wie heeft interesse en daar de kantoren op aanpassen	Algemene ruimtes anders inrichten Grote groep met verschillende meningen	Fysieke werkomgeving anders inrichten
3	Interne cues - opties	meubilair, om het mogelijk te maken en begin het eens te doen en kijk eens hoe het werkt. Want zet een statafel van beneden die in het atrium zit hier neer en wie weet wordt er gebruik van gemaakt. En dan zonder de barkrukken, of misschien met de barkrukken of te weinig barkrukken, dat kan ook. Dat je mensen dwingt om te staan. En degene die willen zitten die kunnen zitten en andere die staan dus, dat kan ook.	Algemene ruimtes anders inrichten Grote groep met verschillende meningen	Fysieke werkomgeving anders inrichten

3	Interne cues - opties	ik denk door vergaderruimten met bijvoorbeeld statafel te faciliteren. Dus echt een vergaderruimte dan wel ik zeg ik ga in een werkkamer of werkruimte daar zet ik een statafel neer als je even iets wil bespreken dat je daar kan gaan staan. In plaats van dat je in een stoel neerploft, dus dat kan heel goed. Als het aanbod er is dan wordt er wel gebruikt van gemaakt.	Faciliteren vergaderruimte met statafel	Fysieke werkomgeving anders inrichten
4	Interne cues - opties	Als je een omgeving hebt waar, kijk nu hebben we alleen maar bureaus en stoelen, punt en dat is het, overal. En ook als je in een lokaal gaat zitten, heb je tafels en stoelen. Terwijl als je ruimtes gaat inrichten, zeker met inzichten van nu, zou je die extremen verder uit elkaar kunnen leggen. Dus je zou aan de ene kant ergens een gemakkelijke stoel kunnen hebben, als je iets zou moeten lezen. Nou ja dat doen we eigenlijk, tenminste ik niet op werk. Je zou eens moeten bestuderen of iets met mensen bespreken, een makkelijk zitje, statafels, meer ruimte, meer loopruimte ook meer beweegruimte.	Meubilair is beperkend Algemene ruimtes anders inrichten	Fysieke werkomgeving anders inrichten
6	Interne cues - opties	ja stel nou dat je bureaus zou hebben die je met zo'n pedaal omhoog kan doen. Als we zoiets zouden hebben dat zit echt wel in het meubilair want deze bureaus kan je ook wel omhoog en naar beneden doen. Maar dat is niet zo eventjes gedaan. Dus dat nodigt niet uit om op een werkdag een paar keer dat in hoogte te verstellen. Dus ik kan me voorstellen als je meubilair hebt dat het dan makkelijk is daarin. Dat je misschien wel sneller tussentijds zou staan. Of dat er echt een statafel zou zijn, en dat je even je laptop pakt en dan staand even. Dat zou misschien ook werken, dus ik kan me voorstellen dat een omgeving uitnodigender zou kunnen zijn dan dat die nu is	Meubilair is voorwaardenscheppend Meubilair nodigt niet uit tot bewegen	Fysieke werkomgeving anders inrichten
6	Interne cues - opties	het is niet echt een uitnodigende plek om te wisselen tussen staan en zittend werken. Natuurlijk iets anders als tussen je werktijd even een rondje lopen want die mogelijkheid heb je natuurlijk altijd in principe, die moet je natuurlijk wel nemen. Maar op zich is die er wel. Maar	Meubilair nodigt niet uit tot bewegen	Fysieke werkomgeving anders inrichten

		als je kijkt naar afwisseling tussen staand en zittend werken dan zou dat nog wel meer kunnen.		
7	Interne cues - opties	dat is dan de fysieke werkomgeving. Het zitten tegengaan door andere inrichting van je werkplek maar ik bedoel om te zorgen dat tussen 12 en 1 je laptop het niet doet dus dan kan je niet werken en moet je wel gaan pauzeren	Fysieke werkomgeving anders inrichten	Fysieke werkomgeving anders inrichten
7	Interne cues - opties	O: en heb je een idee van wat er binnen de HZ moet gebeuren om dat te kunnen vergroten D: ja dat is twee dingen, de cultuur moet veranderen. Dus hoe kijken we aan tegen ons werk. Per beroepsgroep, want conciërges lopen te veel en docenten te weinig. En twee de fysieke omgeving, dus het nieuwe werken hoe sluit dat ook qua gebouw en arbeidsomstandigheden aan bij deze thematiek van sedentair gedrag.	Mindset moet veranderen Fysieke werkomgeving anders inrichten	Fysieke werkomgeving anders inrichten
12	Interne cues - opties	O: En denk je dat het veranderen van de omgeving of het faciliteren dat het mogelijk is dat dat een belangrijke voorwaarde is om het te verminderen D: dat zou wel helpen, want op dit moment zijn er gewoon geen werkplekken waar je staand kan werken. Dus dat zou wel helpen	Fysieke werkomgeving anders inrichten	Fysieke werkomgeving anders inrichten
1	Interne cues - opties	dat moet ook in cultuur komen. Dat is nog wel een spannende om in gang te brengen. Net wat ik zei de randvoorwaarde kan zijn, de ruimtes waarin je vergaderd of overlegd of bent. Nou wat ik al zei korter overleg, en toch wat dynamischer, en niet alles van hetzelfde. Als we om ons heen kijken denk ik ja, op dit moment oogt dat niet als een gezonde of prettige ruimte vind ik. Het is niet een ruimte waarin je heel lang in wil verblijven, en soms moet je	Mindset moet veranderen	Cultuur en mindset van staand werken veranderen
1	Interne cues - opties	je zult met een collectief meer naar een mindset moeten. Iedereen moet op een gegeven moment het prettig vinden om ook een keer te zeggen nou weetje dit overleg dit gaan we gewoon eens even staand voeren.	Mindset moet veranderen	Cultuur en mindset van staand werken veranderen

1	Interne cues - opties	We staan ook wel aan de vooravond van echt serieus verandering. En mensen moeten echt anders gaan worden, denken, zijn. Willen we vitaal zijn/blijven, fit zijn, ouder worden. Het is heel belangrijk dat we dat doen. Dat we daar ook kritisch op zijn.	Staan op het punt van veranderen	Cultuur en mindset van staand werken veranderen
5	Interne cues - opties	O: wat denk je dat de situatie die je schets, wat er moet veranderen om sedentair gedrag uiteindelijk ook te kunnen verminderen D: dat is een lastige, toch een stuk bewustzijn. Het moeilijke is, menseigen, iedereen is van ja dat gaan we doen en na een tijdje gaat het weer weg. Om daar te komen is echt een hele grote stap en heel veel collega's die weten niet hoe ze zouden moeten beginnen. Het is gewoon een mindset en het is gewoon een drukke baan	HZ meer sturen op bewustzijn Mindset moet veranderen Werkdruk	Cultuur en mindset van staand werken veranderen
7	Interne cues - opties	nou dat lunchwandelen zie ik wel, dat is een ontspanningsmoment, een sociaal moment maar ook een fysieke inspanning moment. Dus dan combineer je die alle drie. Maar dat zou je ook aan het begin van de dag kunnen doen, waarom begin je de dag niet op deze manier en sluit je hem af op deze manier. En dat is dan cultuur natuurlijk, dat is not done. Maar het kan natuurlijk wel. Dus dat is heel efficiënt. En dat kan je ook met fietsen doen. Maar je kunt ook wandelend vergaderen natuurlijk, er zijn talloze opties, maar dat is allemaal wel cultuur. Ik geloof wel in klein beginnen, dus dat lunchwandelen vind ik al heel goed	Mindset moet veranderen	Cultuur en mindset van staand werken veranderen
7	Interne cues - opties	O: en heb je een idee van wat er binnen de HZ moet gebeuren om dat te kunnen vergroten D: ja dat is twee dingen, de cultuur moet veranderen. Dus hoe kijken we aan tegen ons werk. Per beroepsgroep, want conciërges lopen te veel en docenten te weinig. En twee de fysieke omgeving, dus het nieuwe werken hoe sluit dat ook qua gebouw en arbeidsomstandigheden aan bij deze thematiek van sedentair gedrag.	Mindset moet veranderen Fysieke werkomgeving anders inrichten	Cultuur en mindset van staand werken veranderen

4	Interne cues - opties	je kunt het faciliteren. Ik zou altijd kiezen voor een vorm van manipulatie, positieve manipulatie, dat je het zachtjes, dat je de mensen helpt. Helpen is dan een effemisme voor afdwingen	HZ zou kunnen faciliteren	Rol van de HZ bij het faciliteren
5	Interne cues - opties	Als ik de HZ was zou ik niet sturend maar het zou meer bewustzijn	HZ meer sturen op bewustzijn	Rol van de HZ bij het faciliteren
5	Interne cues - opties	ze zouden meer bewustzijn bij de medewerkers kunnen creëren door misschien nog meer marketing technisch, nog meer, iedere gang een banner neer zetten van let even op met zitten en zo	HZ meer sturen op bewustzijn	Rol van de HZ bij het faciliteren
5	Interne cues - opties	Ik denk het wel, maar er zit denk ik wel een grens aan. Ik vind namelijk dat de HZ al heel veel doet, er moet ergens ook wel een bepaalde grens. Het is ook een eigen verantwoordelijkheid. Maar de HZ wil natuurlijk gezonde medewerkers en minder zieke medewerkers, dat heeft ook een financieel kantje. Maar dat zou kunnen, mensen laten beseffen dat zitten eigenlijk niet zo goed is. Even om het halfuurtje benen strekken, dat zou kunnen. Zo'n banner lijkt me wel oké	Genoeg aanbod binnen de HZ Eigen verantwoordelijkheid	Rol van de HZ bij het faciliteren
7	Interne cues - opties	O: ja. En wat denk je dat daar voor nodig is voor de bewustwording en die stappen te gaan maken D: kennis en confrontatie. Dus als mensen kennis hebben van wat is zou eigenlijk gezond, hoeveel stappen moet je op een dag zetten, dat zijn er volgens mij 10.000 ongeveer 7.5 km, dat is kennis. En confrontatie is je hebt een stappenteller en je ziet dat je er maar 3.000 per dag maakt, dan wordt je geconfronteerd met je eigen zitgedrag. En als je dat dan koppelt aan kennis aan het feit dat het ongezond is, volgens mij heb je dan de bewustwording te pakken en gaan dan mensen in gang schieten en letterlijk iets doen.	HZ meer sturen op bewustzijn Bewustzijn door kennis en confrontatie	Rol van de HZ bij het faciliteren

9	Interne cues - opties	Ik denk wel vanuit de HZ communicatie over gevaren en over richtlijnen dat dat wel heel goed zou zijn om te doen naar personeel	HZ zou kunnen communiceren	Rol van de HZ bij het faciliteren
9	Interne cues - opties	hier in Vlissingen zouden ze ook bepaalde faciliteiten kunnen verbeteren wat dat betreft.	HZ zou kunnen faciliteren	Rol van de HZ bij het faciliteren
1	Schatting van de moeilijkheid	Nee het is niet moeilijk, want het is gewoon in je hoofd de knop om en het gewoon doen. Maar ja, het is moeilijk omdat je niet alleen op deze wereld bent. En je hebt te maken ook met anderen en wat ik net zei als iedereen gaat zitten, en jij gaat als enige aan die tafel staan. Ja, dan wordt dat toch een ongemakkelijke setting.	Niet moeilijk want het is knop omzetten Mening van anderen beïnvloed gedrag	Niet moeilijk
2	Schatting van de moeilijkheid	nee ik denk eerder niet akkoord. Ik denk dat het even wennen is, maar dat je er wel snel aan went	Niet moeilijk, even wennen	Niet moeilijk
8	Schatting van de moeilijkheid	nee, ik denk niet dat het moeilijk is. Ik denk wel dat het een uitdaging blijft. Het moet wel je aandacht blijven houden, want als je kijkt naar menselijk gedrag zijn we heel erg geneigd om toch een beetje terug te vallen in het oude gedrag.	Niet moeilijk, wel een uitdaging om niet terug te vallen in oude gedrag	Niet moeilijk
9	Schatting van de moeilijkheid	oh ik heb er best wel vertrouwen in dat ik dat kan doen	Vertrouwen om te doen	Niet moeilijk
1	Schatting van de moeilijkheid	Ik denk als ik heel eerlijk ben dat dat nog best moeilijk is. En hoe vervelend het ook is, dan denk ik dat ik daar eerder niet akkoord moet geven. Hoewel ik dat zelf wel vind, maar je moet het wel op gang brengen	Best moeilijk want moet in gang gezet worden	Moeilijk
3	Schatting van de moeilijkheid	O: ik denk dat het moeilijk is om er een gewoonte van te maken mijn werk staand uit te voeren. D: ja dat is zeker ja. Eerder akkoord, ik zeg niet dat het onmogelijk is, maar het is wel iets wat weerbarstig is	Moeilijk het is niet weerbarstig	Moeilijk
3	Schatting van de moeilijkheid	O: kunt u aangeven waarom je denkt dat het lastig is D: omdat het een gewoonte is zitten	Zitten is een gewoonte	Moeilijk

5	Schatting van de moeilijkheid	ik denk bijna onmogelijk, omdat ik geef maar 20% les. 80% doe ik allemaal andere dingen, deze week heb ik 10 onderzoeksvoorstellen die ik moet nakijken, daar moet ik echt bij zitten. Dan heb ik echt mijn ruimte nodig, mijn laptop en spullen. Statafel zou trouwens ook kunnen, maar ik moet leunen. O: dus stel er zou een statafel komen, dan zou je werkzaamheden zoals nakijken daar doen? D: dat denk ik, maar ik weet niet of als ik nou 6 uur sta of ik dan ook uitgeput wordt. Dat weet ik niet. Maar nakijken heb je echt wel een oppervlakte nodig	Bijna onmogelijk, nakijken is zit werk	Moeilijk
7	Schatting van de moeilijkheid	ja daar ben ik wel eerder mee akkoord, als er niets veranderd dan ga ik ook niet veranderen.	Als er niets veranderd dan verander ik ook niet	Moeilijk
10	Schatting van de moeilijkheid	helemaal staand is wel lastig. ja, je moet echt die afwisseling hebben. Helemaal staand kan ik mijn werk niet doen, dan zou je zuilen moeten maken om je mail te beantwoorden al staand, het zou kunnen. Maar ik vind het wel heel ver gaan, want ik denk dat de afwisseling het goede is. Heel veel staan is ook niet het beste, ik denk juist dat je afwisseling moet hebben. Ik doe het gewoon niet altijd maar het is wel haalbaar	Afwisseling tussen zitten en staan is belangrijk	Moeilijk
11	Schatting van de moeilijkheid	Ja, omdat als ik heel de dag zou staan dan denk ik dat ik andere gezondheidsproblemen zou krijgen, ik denk dat een gezonde afwisseling tussen af en toe even zitten en af en toe staan het beste is	Afwisseling tussen zitten en staan is belangrijk	Moeilijk
12	Schatting van de moeilijkheid	ik denk dat dat inderdaad moeilijk is. In zoverre les geven doe je natuurlijk staand. Dus een deel van het werk is altijd al staand.. gewoon het computerwerk, de lessen voorbereiden en zo dat ga ik voorlopig niet staand doen, in ieder geval niet op grote schaal. Als er werkplekken zouden zijn zou ik daar misschien wel eens een uurtje gaan staan, maar echt dagen staan zie ik ook niet zitten	Afhankelijk van de werkzaamheden	Moeilijk

1	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief	nou die eerste wel. Dat geloof ik wel, die durf ik wel te zeggen akkoord, of helemaal akkoord	Akkoord	Ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief: Akkoord
2	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief	eerder akkoord	Akkoord	Ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief: Akkoord
3	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief	helemaal akkoord	Akkoord	Ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief: Akkoord
4	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief	depressie zit niet in m'n benen. Doe maar helemaal akkoord	Akkoord	Ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief: Akkoord
5	Mate van vertrouwen in zichzelf	helemaal akkoord. Deze baan geeft alle ruimte om te doen wat ik wil. Als ik staand les wil geven, dan geef ik staand les. Als ik een statafel wil dan komt er een statafel, dan ga ik gewoon staand nakijken. Dus die ruimte is er wel allemaal	Akkoord	Ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief: Akkoord

	- ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief			
6	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief	Alleen hier merk ik als ik nadenk dan leun in vaak naar achter en op zo'n bal kan dat niet. En ik denk dat ik dat juist heel vermoeiend vind. Dus als ik me echt moe voel, slecht, gespannen dan denk ik toch dat ik liever zou gaan zitten.	Niet akkoord	Ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief: Niet akkoord
8	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief	als ik moe ben is het niet zo'n goed idee, maar als ik gespannen ben is het wel een goed idee. Depressief heb ik geen ervaring mee gelukkig	Niet akkoord	Ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief: Niet akkoord
9	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief	ja hoor dan kan ik ook gewoon staan, dat zou voor mij niet uitmaken	Akkoord	Ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief: Akkoord
10	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief	ja dat kan toch altijd, als ik me even wat minder goed voel dan kan ik toch ook gewoon staan, dus dat kan zeker	Akkoord	Ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief: Akkoord

11	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief	Niet akkoord	Niet akkoord	Ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief: Niet akkoord
12	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief	als ik me slecht voel dan ga ik echt niet staan	Niet akkoord	Ook al voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief: Niet akkoord
1	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al doen mijn collega's dit niet	Ja, doen mijn collega's dit niet, dat heb ik jou net ook verteld, geldt ook voor mij. Je valt bijna mee automatisch mee in dat gedrag.	Valt automatisch mee in gedrag	Ook al doen mijn collega's dit niet: groepsgedrag
2	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al doen mijn collega's dit niet	helemaal akkoord	Akkoord	Ook al doen mijn collega's dit niet: Akkoord
3	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al doen mijn collega's dit niet	Ook al doen mijn collega's dit niet. Nee dat zou ik niet doen. Want dan zit je communicatief op een andere situatie. Als zij zitten en jij staat dan heb jij een soort natuurlijk overwicht over hun. Als presentator is het wel handig. Maar als een van de leden binnen een vergadering niet. Dus dan wil je bewust die rol niet	Niet akkoord Andere communicatieve houding t.o.v. de rest	Ook al doen mijn collega's dit niet: Niet akkoord

4	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al doen mijn collega's dit niet	ook akkoord, helemaal	Akkoord	Ook al doen mijn collega's dit niet: Akkoord
5	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al doen mijn collega's dit niet	Ja hoor. Tenminste als je in je eentje gaat staan bij een teamoverleg, hoe raar vinden ze je dan. Nou ja het zou kunnen, ze zouden je wel een rare vogel vinden. Eigenlijk wel logisch, als 15 man zit en eentje staat. Is apart, maar ze zouden het allemaal wel begrijpen als ik het uit zou leggen van ja ik sta want ik vind het gezond. Ik zou het niet snel doen, maar het kan	Akkoord Andere communicatieve houding t.o.v. de rest	Ook al doen mijn collega's dit niet: Akkoord
6	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al doen mijn collega's dit niet	ik denk niet dat dat per se een rol speelt	Collega's spelen geen rol op sedentair gedrag	Ook al doen mijn collega's dit niet: collega's spelen geen rol
7	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al doen mijn collega's dit niet	Het tweede ben ik helemaal mee eens. Dus lost van wat iemand anders denkt, of het nou een collega of een leidinggevende is als ik dat wil dan kan ik dat zeker doen dan laat ik me niet beïnvloeden door een collega	Akkoord Collega's spelen geen rol op sedentair gedrag	Ook al doen mijn collega's dit niet: Akkoord
8	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al doen mijn collega's dit niet	ja boeiend, daar geef ik helemaal niks om. Ze doen wel meer niet wat ik wel doe en omgekeerd. Daar zullen ze niet mee zitten denk ik.	Collega's spelen geen rol op sedentair gedrag	Ook al doen mijn collega's dit niet: collega's spelen geen rol
9	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al doen mijn collega's dit niet	ja hoor, ik ben niet zo snel beïnvloedbaar door gedrag van anderen	Collega's spelen geen rol op sedentair gedrag	Ook al doen mijn collega's dit niet: collega's spelen geen rol

10	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al doen mijn collega's dit niet	dat is hun eigen verantwoordelijkheid of ze dat wel of niet doen. Maar dat kan gewoon	Eigen verantwoordelijkheid	Ook al doen mijn collega's dit niet: eigen verantwoordelijkheid
11	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al doen mijn collega's dit niet	oh nee, ik ga daar niet aan bewust aan werken. Ik bedoel ik kan staan, maar ik zal dat niet doen. Voor mij staat het helemaal los van wat mijn collega's doen. Ik denk niet dat je in een kamer waar de ene helft zit en de andere helft gaat staan dat geeft een beetje een gek beeld. Als iedereen zou staan dan doe je dat ook, maar als iedereen blijft zitten dan denk ik dat iedereen blijft zitten. Nee ik bedoel over het algemeen zijn docenten redelijk eigenwijs, dus die maakt het niet zoveel uit hoe het groepsgedrag is. Als ze het willen dan doen ze het	Ga niet bewust werken aan sedentair gedrag Collega's spelen geen rol op sedentair gedrag	Ook al doen mijn collega's dit niet: collega's spelen geen rol
12	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al doen mijn collega's dit niet	als mijn collega's dat wel of niet doen dan interesseert me dat helemaal niets.	Collega's spelen geen rol op sedentair gedrag	Ook al doen mijn collega's dit niet: collega's spelen geen rol
1	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n)	En wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende.. Nou dat laatste geloof ik niet, dus uh daar ben ik helemaal niet mee akkoord. Want ik wordt wel gesteund door mijn leidinggevende	Wordt gesteund door leidinggevende	Ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n): wordt gesteund
2	Mate van vertrouwen in zichzelf	dan wordt het lastiger denk ik. Ik kan me alleen niet voorstellen dat die niet akkoord zou gaan. Maar goed als die niet akkoord zou gaan dan zou ik eerder niet akkoord kiezen hier. Dat zijn uiteindelijk toch degene die de situatie moeten faciliteren zeg maar. En misschien dat ik	Wordt gesteund door leidinggevende	Ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n): wordt gesteund

	- ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n)	dan toch wel zo gezagsgetrouw ben dat als de leidinggevende het niet goedkeurt, dat ik zou denken van dan niet. uiteindelijk ben ik niet degene die kan beslissen of een sta bureau bijvoorbeeld ingevoerd wordt ja of nee. Ik kan het wel willen, maar of ik het krijgt is toch afhankelijk van die leidinggevende. Dus in dat opzicht ben je er wel van afhankelijk. Het is niet zozeer als mijn leiding gevende zou zeggen: ik weet niet of het werkt, maar hier heb je het. Dan zou ik niet denken van oh die is er sceptisch over dus ik ga het niet doen. Dus het is niet zozeer de mening maar meer dat dat degene is die het moet faciliteren		
3	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n)	we zijn een zelfsturend team dus we hebben geen leidinggevende	Hebben geen leidinggevende	Ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n): hebben geen leidinggevende
4	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n)	nee het is wel handig als ze helpen bij het mogelijk maken. Stel we gaan dat doen en dat dat ook door leidinggevende daar ook akkoord mee gaan dat we dat meer afwisselen als je werkgever je een bepaalde werkomgeving voorschotelt dan denk je nou dit is het dus hier ga ik dan binnen werken. Dan is het wel zo zodra je in een organisatie werkt met hoger opgeleiden, eigenwijze mensen, wat wij toch eigenlijk allemaal wel zijn als docent. Wat er niet gaat werken bij sommige mensen is als je zegt die verantwoordelijkheid wordt snel binnen de HZ een bevel. Dus dan wordt het een order van gij zult staan u werk uitvoeren. Terwijl de hele tijd staan ook niet per se goed is	Leidinggevende moet faciliteren	Ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n): leidinggevende moet faciliteren

		ik denk dat je als werkgever de verantwoordelijk hebt om een werkplek zo in te richten dat je medewerkers er niet ziek van worden. En als je denkt dat het je verantwoordelijkheid is als werkgever om gezonder gedrag te stimuleren, dat je dat zeker in een omgeving met dit soort eigenwijze hoog opgeleiden mensen		
5	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n)	ik wordt juist heel erg gesteund. Wat je wil, als ik zeg ik wil zitten op een zitzak dan ga ik zitten op een zitzak, nee prima	Wordt gesteund door leidinggevende	Ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n): wordt gesteund
6	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n)	die vindt dat denk ik een heel goed idee juist om te gaan staan	Wordt gesteund door leidinggevende	Ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n): wordt gesteund
7	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n)	En het derde ook mee eens. Dus lost van wat iemand anders denkt, of het nou een collega of een leidinggevende is als ik dat wil dan kan ik dat zeker doen dan laat ik me niet beïnvloeden door een collega	Niet beïnvloed door leidinggevende	Ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n): niet beïnvloed door leidinggevende
9	Mate van vertrouwen in zichzelf	niet mee akkoord. Want volgens mij zou mijn leidinggevende me er juist wel in ondersteunen	Wordt gesteund door leidinggevende	Ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n): wordt gesteund

	- ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n)			
10	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n)	helemaal niet van toepassing, die vindt het prima als je vind dat je meer moet lopen ga je gang, hartstikke goed van je. Hij stimuleert het alleen maar.	Wordt gesteund door leidinggevende	Ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n): wordt gesteund
11	Mate van vertrouwen in zichzelf - ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n)	en hoe kan je leidinggevende je steunen, hij is verantwoordelijk voor het budget. Dus als je zegt er komt geen hoge tafel, dan kan je wel gaan staan maar dan komt er geen hoge tafel	Leidinggevende moet faciliteren Als leidinggevende niet zou goedkeuren dan niet doen	Ook al wordt ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n): leidinggevende moet faciliteren
1	Schatting eigen vertrouwen	Ik ben geneigd te zeggen zeg hem maar heel hoog, maar ik merk als ik zo praat hier met jou en je stelt me deze kritische vragen. Dat is dat wel heel graag en dat ik er zeker aan ga werken, maar dat ik zover nog niet ben. Als ik ergens op een 6.5 zit, dan doe ik het goed op dit moment	Schatting eigen vertrouwen >5	Schatting eigen vertrouwen hoog
2	Schatting eigen vertrouwen	een 8. Als ik iets per se wil dan kan ik het wel	Schatting eigen vertrouwen >5 Als ik iets wil dan kan ik het	Schatting eigen vertrouwen hoog
3	Schatting eigen vertrouwen	oh een 8, ik ga wel voor een 8. Perfect zal het niet zijn	Schatting eigen vertrouwen >5	Schatting eigen vertrouwen hoog
4	Schatting eigen vertrouwen	nu in het gesprek zeg ik natuurlijk kan ik dat. Alleen weet ik ook dat zodra ik zit en er zit een batterij mails in de box waar dringend iets mee gedaan moet worden, of ik heb een afgrijselijke stapel nakijkwerk dat ik dat dan makkelijker snel uit het oog verlies. Dus ik heb er wel	Schatting eigen vertrouwen >5 Wanneer het druk is minder vertrouwen	Schatting eigen vertrouwen hoog

		vertrouwen in, ik zie geen obstakels. Maar soms heb je zulke vervelende taken die aandacht en concentratie vergen dat je denk eerst zitten maar en ik hak me er doorheen Dus vertrouwen absoluut, maar ik ken de realiteit en ik weet dat je snel langer zit dan je eigenlijk zou willen zitten		
5	Schatting eigen vertrouwen	9, ik ben sowieso bewegelijk van nature en ik kan ook niet echt stilzitten. En ik ben ook wel bewust dat ik bezig moet zijn met gezond gedrag. Dus dat is ook de trap pakken, bewegen van tijd tot tijd, water drinken. Dus dat ga ik ook volhouden	Schatting eigen vertrouwen >5 Kan slecht stilzitten Bewust van sedentair gedrag	Schatting eigen vertrouwen hoog
6	Schatting eigen vertrouwen	nou ik probeer dat al best wel te doen, alleen ik merk gewoon dat ik gewoon vind dat ik bepaalde dingen moet doen voordat ik, kijk ik zie het misschien nog te veel als beloning even opstaan of zo. En als ik nog niet heb gedaan wat ik wilde doen vind ik ook niet dat ik dus naar buiten kan gaan of zo. Dus heb ik er vertrouwen in of me dat gaat lukken, niet meer dan ik nu doe eigenlijk	Wanneer het druk is minder vertrouwen	Niet meer vertrouwen dan op dit moment
7	Schatting eigen vertrouwen	kijk mijn norm is 10.000 stappen, die haal ik nu niet. Als je vraagt op een schaal van 1-10 ga je dat wel of niet halen, dan denk ik een 3 dus ik heb er niet zoveel vertrouwen in. één door de aard van het werk en twee door het feit dat ik redelijk fit ben. Als ik een waarschuwing krijg, bijvoorbeeld ik krijg COPD klachten, last van mijn longen en mijn arts zegt je zit teveel. Ik denk dat dat wel een harde waarschuwing zal zijn waardoor je wel meer gaat bewegen. Dus ik denk dat ik eerst een echte waarschuwing, een gezondheidswaarschuwing moet krijgen. Dus dat is niet proactief maar meer reactief. Dat denk ik, vandaar die 3	Schatting eigen vertrouwen <5 Aard van het werk en geen gezondheidsklachten als trigger	Schatting eigen vertrouwen laag
8	Schatting eigen vertrouwen	Nou een 9 toch zeker wel. Ik weet ook wel wat het oplevert. Ik ben niet heel erg bezig met wat het gaat kosten als het misgaat, maar ik ben meer bezig met wat	Schatting eigen vertrouwen >5 Voordelen van zitten onderbreken als trigger	Schatting eigen vertrouwen hoog

		levert het op. En sommige dingen leveren nu op, niet later maar nu merk je al. Als je nu opstaat merk je al van ja		
9	Schatting eigen vertrouwen	een 7 schat ik doe, echt wel positief, heb er wel vertrouwen in maar een 8 geef ik hem nog niet want door alle drukte heb je ook de kans dat het weer versloft. Dus die kans is er wel, maar ik verwacht dat ik het wel kan gaan verhogen. Dat kan omdat je dan veel te druk bezig met die dingen van dat moment en er zijn ook bepaalde zaken die ik heb zoals bijvoorbeeld een overleg met een student met een uur of drie kwartier, ja dan zit je dat uur of die drie kwartier. Dan kan je niet echt makkelijk, en bij een vergadering is dat ook, en bij die vergadering op maandagochtend daar kan ik niet extra gaan wandelen, dat is een beetje raar als je een vergadering zit je even een rondje loopt	Schatting eigen vertrouwen >5 Wanneer het druk is minder vertrouwen	Schatting eigen vertrouwen hoog
10	Schatting eigen vertrouwen	een 8	Schatting eigen vertrouwen >5	Schatting eigen vertrouwen hoog
11	Schatting eigen vertrouwen	veel vertrouwen, 8	Schatting eigen vertrouwen >5	Schatting eigen vertrouwen hoog
12	Schatting eigen vertrouwen	Die koffie die staat hier voor de deur dus daar hoef ik niet ver voor te lopen. Wat dat betreft het zou wel handig zijn als ik boven zou zitten dan moet ik elke keer die trap op en af en dan zit je al sneller meer in beweging, dus een 6	Schatting eigen vertrouwen >5	Schatting eigen vertrouwen hoog

Algemene informatie	
Informed consent toelichten en laten tekenen <u>Gegevens respondent</u> Naam: Geboorte datum: M / V Lengte: Gewicht: L / R Voice recorder aan	
Openingsvraag	
Hoe ziet uw werkdag eruit?	
Topic / onderwerp	
Kennis	<u>Vragenlijst</u> Hoeveel tijd brengt u zittend door op een gemiddelde werkdag, gekeken naar de afgelopen 5 werkdagen? Hoe vaak onderbreekt u het zitten op het werk? Bent u bekend met de norm van sedentair gedrag? Indien ja → voldoet u aan deze norm? Indien nee → uitleggen wat de norm is
	Welke risico's van sedentair gedrag zijn bij u bekend?
Risicoperceptie	Hoe groot schat u de waarschijnlijkheid in dat u gezondheidsproblemen oploopt door sedentair gedrag? Op een schaal van 1-10 Wat betekend dit cijfer voor u?
	Hoe groot schat u de ernst in van de gezondheidsrisico's gerelateerd aan langdurig zitten? Op een schaal van 1-10 Wat betekend dit cijfer voor u?
Attitude	Hoe belangrijk vindt u het om langdurig zitten te onderbreken? Op een schaal van 1-10 Wat betekend dit cijfer voor u?
	<u>Vragenlijst</u> Staan tijdens mijn werk zie ik als:
Aanleiding tot actie	Wat voor rol speelt uw werkomgeving als het gaat om sedentair gedrag te verminderen?
	Welke belemmeringen ervaart u op de HZ om sedentair gedrag te verminderen?
	Op welke manier kan de omgeving van de HZ ervoor zorgen dat u tijdens het werk minder sedentair gedrag vertoont?

	Zijn er collega's die bezig zijn met sedentair gedrag te verminderen? Indien ja → hoe doen ze dit? Indien nee → hoe komt dit volgens u?
	Welke acties onderneemt u zelf momenteel om sedentair gedrag op het werk te verminderen?
	Welke opties ziet u persoonlijk om ervoor te zorgen dat u op het werk minder sedentair gedrag vertoont?
Eigen effectiviteit	<u>Vragenlijst</u> Ik denk dat het moeilijk is om er een gewoonte van te maken mijn werk staand uit te voeren.
	<u>Vragenlijst</u> Ik ben er zeker van dat ik kan staan tijdens mijn werk, ook al:
	Hoeveel vertrouwen heeft u in zichzelf om per dag meerdere keren het sedentaire gedrag te onderbreken, door bijvoorbeeld door de gang te lopen, wandeling te maken, tijdens vergaderingen? Op een schaal van 1-10 Wat betekent dit cijfer voor u?
Afsluiten Heeft u nog eventuele aanvullingen? Membercheck - vragenlijst controleren Ten slotte wil ik u heel erg bedanken voor u medewerking en tijd.	

8.6 Bijlage 6

Vragenlijst

Hoeveel tijd brengt u zittend door op een gemiddelde werkdag, gekeken naar de afgelopen 5 werkdagen? ____uur ____ minuten

Hoe vaak onderbreekt u het zitten op het werk? ____ keer

Na welke tijdsperiode onderbreekt u het zitten op het werk? Na een periode van ____uur Na een periode van ____minuten

Duid aan in welke mate u akkoord gaat met de volgende stellingen:

STAAN TIJDENS WERK	Helemaal niet akkoord	Eerder niet akkoord	Soms wel/niet akkoord	Eerder akkoord	Helemaal akkoord
Staan tijdens mijn werk zie ik als:					
- gezond	☐	☐	☐	☐	☐
- haalbaar	☐	☐	☐	☐	☐
- storend voor collega's	☐	☐	☐	☐	☐
- efficiënt	☐	☐	☐	☐	☐
- raar voor collega's	☐	☐	☐	☐	☐
Ik ben er zeker van dat ik kan staan tijdens mijn werk, ook al:					
- voel ik me slecht, moe, gespannen of depressief	☐	☐	☐	☐	☐
- doen mijn collega's dit niet	☐	☐	☐	☐	☐
- word ik niet gesteund door mijn leidinggevende(n)	☐	☐	☐	☐	☐
Ik denk dat het moeilijk is om er een gewoonte van te maken mijn werk staand uit te voeren	☐	☐	☐	☐	☐

Vlissingen, 17 december 2018

Onderzoek: Sedentair gedrag van HZ docenten

Beste HZ medewerker,

Ik wil u vragen om mee te doen aan een onderzoek met de titel: 'Sedentair gedrag van HZ docenten'. Dit onderzoek wordt uitgevoerd onder verantwoordelijkheid van de HZ University of Applied Sciences te Vlissingen. Ik heb u benaderd omdat u werkzaam bent op de HZ, u beslist zelf of u wilt meedoen aan het onderzoek. Voordat u de beslissing neemt, is het van belang om meer te weten over het onderzoek. Lees daarom deze informatiebrief rustig door en stel gerust vragen.

Ik voer dit onderzoek uit voor mijn afstudeerscriptie. Ik ben een vierdejaarsstudent Sportkunde en wil graag weten hoe het is gesteld met het sedentaire gedrag op de HZ. Sedentair gedrag is een ander woord voor langdurig zitten. Ik wil graag inzichten verkrijgen in de hoeveelheid waarin HZ docenten zitten op een werkdag. De reden waarom ik dit wil onderzoeken is omdat recente onderzoeken steeds vaker laten zien dat langdurig zitten samengaat met risico's voor de gezondheid. Deze onderzoeken laten zien dat langdurig zitten invloed heeft op de duurzame inzetbaarheid van werknemers. Ik wil graag inzicht verkrijgen in de omvang van het aantal zituren op een werkdag. Vanuit deze gegevens kunnen acties opgericht worden om de duurzame inzetbaarheid op de HZ te waarborgen.

Deelnemen aan dit onderzoek houdt in dat u een bewegingsmeter draagt voor een periode van vijf werkdagen. Deze bewegingsmeter kan gedragen worden om de pols en fungeert tevens als horloge. Deze bewegingsmeter is ontwikkeld om het aantal zituren op een dag te meten. Deze gegevens zullen enkel gebruikt worden voor dit onderzoek en zullen na afloop vernietigd worden. Het onderzoek is volledig vertrouwelijk en de gegevens worden anoniem verwerkt.

Gedurende deze vijf dagen wordt er gevraagd of u in een logboek kunt noteren op welk moment u op het werk arriveerde en welk moment u het werk heeft verlaten.

Na deze vijf dagen van meten neem ik de bewegingsmeter in ontvangst en zal ik de data hiervan afhalen en verwijderen. Tevens wordt er een interview afgenomen. Binnen dit interview worden er gevraagd hoe u sedentair gedrag ervaart op het werk.

U beslist zelf of u meedoet aan het onderzoek. Deelname is vrijwillig. Als u besluit niet mee toe doen aan het onderzoek, hoeft u verder niets te doen. Ook hoeft u geen reden op te geven.

Als u wel meedoet, kunt u zich altijd bedenken en toch stoppen. Ook tijdens het onderzoek.

Wanneer u besluit mee te doen met dit onderzoek, zal ik een moment inplannen waarop ik uitleg zal geven over het gebruik van dit polshorloge. Ervan uitgaande u hier voldoende mee geïnformeerd te hebben, wil ik u vragen het toestemmingsformulier door te lezen en te ondertekenen.

Mocht u op een later moment nog vragen hebben, kunt u altijd contact opnemen.

Met sportieve groet,

Laura van Gremberghe

E-mail: grem0002@hz.nl

Telefoon: 06-81168700

Toestemmingsverklaring

Onderzoek: Sedentair gedrag van HZ docenten

Ik heb de informatiebrief voor deelname aan het onderzoek gelezen. Ik kon aanvullende vragen stellen. Mijn vragen zijn genoeg beantwoord. Ik had genoeg tijd om zelf te beslissen of ik meedoe.

Ik weet dat meedoen volledig vrijwillig is. Ik weet dat ik op ieder moment kan beslissen om toch niet mee te doen, daarvoor hoef ik geen reden te geven.

Ik geef toestemming om mijn gegevens te gebruiken voor de doelen die in de informatiebrief staan.

Ik ga akkoord met het privacy beleid en gebruiksvoorwaarden van *Polar*.

Ik geef toestemming om het gehele interview op te nemen op voice recorder.

Ik geef toestemming om mijn onderzoeksgegevens gedurende de looptijd van het onderzoek te bewaren.

Ik wil meedoen aan dit onderzoek.

Naam deelnemer:

.....

Handtekening:

Datum / /

.....

Ik verklaar hierbij dat ik deze deelnemer volledig heb geïnformeerd over het genoemde onderzoek.

Als er tijdens het onderzoek informatie bekend wordt die de toestemming van de deelnemer zou kunnen beïnvloeden, dan breng ik hem/haar daarvan tijdig op de hoogte.

Naam onderzoeker: Laura van Gremberghe

Handtekening:

Datum 17 /12 /18

.....

8.8 Bijlage 8

Logboek respondenten

Deelnemer: 1

Datum	Aankomst HZ	Vertrek HZ
25 maart 2019	09:30	17:45
26 maart 2019	09:20	18:20
27 maart 2019	08:15	17:00
28 maart 2019	09:15	17:20
29 maart 2019	09:30	18:15

Deelnemer: 4

Datum	Aankomst HZ	Vertrek HZ
25 maart 2019	08:45	18:15
26 maart 2019	09:00	18:00
27 maart 2019	08:45	17:30
28 maart 2019	08:20	15:30
29 maart 2019	08:30	18:00

Deelnemer: 5

Datum	Aankomst HZ	Vertrek HZ
25 maart 2019	13:26	17:00
26 maart 2019	12:54	16:55
27 maart 2019	12:00	16:30
28 maart 2019	11:00	16:30
29 maart 2019	9:30	16:00

Deelnemer: 6

Datum	Aankomst HZ	Vertrek HZ
25 maart 2019	08:00	17:35
26 maart 2019	08:10	17:40
27 maart 2019	08:10	17:15
28 maart 2019	08:10	17:55
29 maart 2019	-	-

Deelnemer: 7

Datum	Aankomst HZ	Vertrek HZ
25 maart 2019	09:00	17:03
26 maart 2019	09:00	16:45
27 maart 2019	8:50	17:00
28 maart 2019	9:00	16:15
29 maart 2019	-	-

Deelnemer: 8

Datum	Aankomst HZ	Vertrek HZ
25 maart 2019	7:55	15:51
26 maart 2019	7:50	16:37
27 maart 2019	7:45	16:40
28 maart 2019	12:00	16:00
29 maart 2019	-	-