

Praktische tools voor een actievere werkdag

TNO Fysieke Belasting ontwikkelde twee webtools die werkgevers én werknemers helpen om de zitcultuur op de werkvloer te doorbreken. In plaats van losse initiatieven bieden deze tools een praktijkgerichte aanpak die bewustwording creëert en handvatten biedt voor het realiseren van een actievere werkdag. In dit artikel lees je hoe de tools zijn ontwikkeld en waarom moet worden ingezet op een integrale aanpak waarin werkomgeving, werkorganisatie en gerichte ondersteuning samenkomen om gedragsverandering systematisch en duurzaam te implementeren en te blijven volhouden.

Giulio Tan, Luuk Bouwens en Marjolein Douwes

Bewegen zou een onlosmakelijk onderdeel van het dagelijks ritme van mensen moeten zijn. Niet alleen in de vrije tijd, ook op het werk, zeker gezien het feit dat werknemers meer dan de helft van hun zittende tijd (4,5 uur) op de werkplek doorbrengen (Factsheet Zitten tijdens werk; TNO, 2025c). Ondanks dat steeds meer mensen op de hoogte zijn van de negatieve gevolgen van langdurig zitten, blijft het lastig om langdurig zitten te verminderen. Dit maakt de werkplek een belangrijke omgeving om zitgedrag te verminderen.

Om medewerkers met een zittend beroep minder te laten zitten en meer te laten bewegen op het werk is een cultuuromslag nodig. De 'zitcultuur' binnen organisaties moet worden aangepakt om gezondheidsrisico's voor de werkende bevolking te verminderen. Ondanks veelbelovende initiatieven in de praktijk (zie ook het artikel 'Beweging tijdens de werkdag – Vier inspirerende praktijkvoorbeelden van organisaties met een eigen aanpak' op pagina 16), blijft het voor werkgevers en werknemers moeilijk om de zitcultuur om te buigen naar een beweegcultuur. Dat bereik je alleen met een brede en doordachte aanpak, die een combinatie van maatregelen omvat (Zhou et al., 2023). Er is daarom een integrale aanpak nodig, waarbij de fysieke werkomgeving bewegen moet faciliteren en uitnodigen, de werkorganisatie ruimte moet bieden voor een actieve werkdag (zoals korte beweegmomenten, wandelend overleggen of afwisselend staand werken), en voorlichting en begeleiding medewerkers helpt om gedragsverandering aan te leren en vol te houden.

Het is aan de werkgever om maatregelen te nemen, en aan de werknemer om de mogelijkheden ook echt te benutten. Werkgevers hebben een wettelijke zorgplicht voor de veiligheid en gezondheid van hun werknemers.

De Arboret verplicht hen ervoor te zorgen dat werkzaamheden geen risico vormen voor de veiligheid en gezondheid van medewerkers. Dit betekent dat werkgevers beleid moeten ontwikkelen en uitvoeren dat gericht is op het realiseren van optimale arbeidsomstandigheden en het minimaliseren van arbeidsrisico's.

Medewerkers maken vaker gebruik van gezondheidsbevordering op het werk wanneer zij hierbij actief worden ondersteund en gestimuleerd door hun werkgever of manager, en wanneer zij collega's hebben die het goede voorbeeld geven (Van der Put, 2023). Op die manier worden alle medewerkers bereikt en ontstaat een natuurlijke cultuuromslag waarin bewegen vanzelfsprekend wordt. Dit draagt niet alleen bij aan een lager gezondheidsrisico op de lange termijn, maar heeft ook direct effect: medewerkers die gebruikmaken van gezondheid bevorderende interventies, of weten dat deze beschikbaar zijn, presteren beter op hun werk (Van der Put, 2023).

TNO heeft daarom twee nieuwe webtools ontwikkeld en gepubliceerd om zowel werkgevers als werknemers te ondersteunen met als doel: minder zitten en meer bewegen. De tool voor werkgevers 'Bewegen op kantoor – BOK stappenplan' (TNO, 2025a) bestaat uit vijf overzichtelijke stappen om beleid te ontwikkelen en te implementeren dat werknemers stimuleert minder te zitten en meer te bewegen. Voor werknemers is er de 'Checklist minder zitten en meer bewegen op het werk' (TNO, 2025b). Deze checklist geeft elke werknemer inzicht in zittijd en beweeggedrag. De uitkomsten gaan vervolgens gepaard met algemene adviezen voor bewegen op het werk, tijdens het woon-werkverkeer en in de vrije tijd.

Methode

De basis bij de ontwikkeling van de tools komt uit de ‘TNOKeuzewijzer Gedrag’, een versimpelde benadering van de *intervention mapping approach* (Bartholomew Eldredge et al., 2016). Omdat deze benadering veel tijd, expertise en budget vraagt, is deze door TNO vertaald naar een praktisch inzetbare aanpak voor op de werkvloer. Vooral de werkgeverstool bouwt voort op dezelfde basisprincipes voor gedragsverandering, maar dan in de vorm van een stappenplan dat werkgevers kunnen gebruiken bij het ontwerpen en implementeren van interventies om minder te zitten en meer te bewegen. Voorafgaand aan de ontwikkeling van beide tools is een literatuurstudie uitgevoerd naar de kortetermijneffecten van interventies voor minder zitten en meer bewegen op het werk. De aanleiding van dit literatuuronderzoek was dat het benadrukken van kortetermijneffecten meer effect kan hebben bij het activeren van gedragsverandering dan langetermijneffecten (Kwasnicka et al., 2016). Naast kennis over langetermijneffecten van interventies zouden de bevindingen van dit onderzoek de theoretische basis vormen voor de tools.

Ook zijn er ervaringen en behoeften uit de praktijk opgehaald via interviews. Voor beide tools zijn daarvoor groepsinterviews afgenomen onder kantoormedewerkers van verschillende organisaties. Zij gaven inzicht in zitgedrag, dagelijkse routines, ervaren drempels om minder te zitten en meer te bewegen, en voorkeuren voor adviesvormen. Het eerste groepsinterview was met een tiental kantoormedewerkers uit willekeurige branches, en een tweede groepsinterview specifiek met arbodeskundigen, preventiemedewerkers, HRprofessionals en leidinggevenden van verschillende organisaties die veel kantoormedewerkers in dienst hebben. Om nog meer ervaringen uit de praktijk op te halen heeft het Kennis Centrum Sport & Bewegen (KCSB) een vijftigtal bedrijven gevonden die een aanpak hadden geïmplementeerd op minder zitten op het werk. Een deel daarvan heeft het KCSB gevraagd naar hun aanpak, wat daar bij komt kijken, waar ze tegenaan liepen en wat ze nodig hebben. De bevindingen uit de groepsinterviews en de praktijkervaringen van KSCB (zie ook het artikel ‘Beweging tijdens de werkdag – Vier inspirerende praktijkvoorbeelden van organisaties met een eigen aanpak’ op pagina 16), zijn gebruikt bij het opstellen van beide TNO-webtools.

Gelijktijdig met het uitvoeren van het literatuuronderzoek en het ophalen van de praktijkervaringen, is er een expertisegroep opgesteld van TNO-medewerkers en externe deskundigen van de Universiteit Utrecht, het RIVM, vhp human performance en het KCSB. Deze expertisegroep is meermaals geraadpleegd om de richtlijnen en randvoorwaarden van de tools op te stellen en feedback te geven over de wetenschappelijke onderbouwing, praktische toepasbaarheid en structuur van de tool. Meerdere iteraties van de tools zijn daarnaast

intern door het projectteam van TNO getest en ook door een aantal deelnemers uit de eerdere groepsinterviews.

Resultaten

Uit zowel de literatuur als praktijk blijkt dat werknemers en werkgevers verschillende behoeftes hebben om een verandering in het zitgedrag te bewerkstelligen. Dit bevestigt dat het noodzakelijk is om voor beide doelgroepen afzonderlijk ondersteuning te bieden. In de zomer van 2025 zijn beide tools online gepubliceerd op de website ‘Fysieke Belasting’ van TNO en toegelicht in een gezamenlijk webinar met KCSB. Voor de werknemerstool is een korte enquête ingezet om feedback op het gebruik te verzamelen, verspreid via de website, sociale media en de nieuwsbrief ‘Gezond en Veilig Werk’.

Uit de praktijkervaringen en behoeftepeilingen komt een duidelijk beeld naar voren van wat organisaties en werknemers nodig hebben om sedentair gedrag effectief aan te pakken. In het eerste groepsinterview gaven werknemers aan behoefte te hebben aan korte, direct toepasbare adviezen, bij voorkeur visueel ontworpen en met weinig tekst. Daarnaast benadrukten de werknemers dat zij ondersteund moeten worden door de organisatie, zowel op het gebied van de werkorganisatie – *mijn manager moet mij de ruimte geven om minder te zitten en meer te bewegen, ik durf niet op te staan, want ik moet toch werken* – als facilitair – werken in een fysieke omgeving die minder zitten en meer bewegen uitnodigt. Tijdens het tweede groepsinterview gaven de arbodeskundigen, preventiemedewerkers, HRprofessionals en leidinggevenden aan dat er vooral behoefte is aan één centrale, toegankelijke plek waar zij antwoord kunnen vinden op handvatten voor toepassingen in de praktijk, zoals: *Hoe overtuig ik mijn management om draagvlak te creëren binnen de organisatie voor het inzetten op beweeginterventies? Hoe implementeer ik nieuw beleid zodat werknemers daadwerkelijk worden gefaciliteerd om meer te bewegen op het werk? Hoe ontwikkel ik materialen en waar vind ik aanvullende achtergrondinformatie om beweeginterventies beter te onderbouwen en ondersteunen?* Daarnaast benadrukten de deskundigen dat communicatie over gezondheidsrisico’s zorgvuldig moet worden vormgegeven, omdat bijvoorbeeld een sterke focus op langetermijneffecten averechts kan werken en afschrikken. Ook gaven zij aan dat beweeginterventies moeten worden ingebed in een breder vitaliteitsbeleid, zodat ze niet als los initiatief blijven hangen maar onderdeel zijn van een samenhangende aanpak binnen de organisatie.

De inzichten uit de praktijkvoorbeelden die zijn verzameld door KCSB komen overeen met de bevindingen van groepsinterviews. Veel organisaties ondernemen wel actie, maar vaak ontbreekt een geregisseerde aanpak, waardoor er geen progressie wordt geboekt om werknemers minder te laten zitten en meer aan het bewegen te krijgen. Terugkerende thema’s in deze ‘losse’ initiatieven zijn actief transport, sport- en beweegactiviteiten tij-



Afbeelding 1. Bewegen op kantoor (TNO, 2025a) – BOK stappenplan: in 5 stappen naar meer bewegen op kantoor.

dens werktijd, wandelend vergaderen en het aanbieden van brede vitaliteitsprogramma's. In de praktijk blijkt een aanpak het meest effectief wanneer die is gebaseerd op een duidelijke behoefteanalyse en zowel de fysieke werkomgeving als de organisatorische structuur betreft. Dit vraagt om een participatieve aanpak, waarbij werkgever en werknemers samen vorm geven aan oplossingen: werknemers denken mee over wat voor hen werkt, en de werkgever creëert de organisatorische en fysieke voorwaarden om dat gedrag mogelijk te maken.

Werkgeverstool

Het 'Bewegen op kantoor – BOK stappenplan' is ontwikkeld om organisaties zo praktisch mogelijk te ondersteunen bij het doorbreken van de zitcultuur en het opbouwen van een structureel beweegvriendelijke werkdag. Deze tool is bedoeld voor organisaties waar zittend (kantoor) werk plaatsvindt en kan worden gebruikt door personen die verantwoordelijk zijn voor de arbeidsomstandigheden, zoals preventiemedewerkers, arbocoördinatoren, personeelsfunctionarissen, HRM-professionals of – in kleine bedrijven – de directeur zelf. Ook arbodeskundigen kunnen de methode inzetten. Bij het gebruik van de tool wordt ervan uitgegaan dat het werknemers betreft die niet beperkt zijn in hun bewegingsmogelijkheden. Het is echter belangrijk rekening te houden met medewerkers die niet of beperkt kunnen lopen of anderszins beperkt zijn in hun deelname aan de interventie.

De tool start op een introductiepagina met een korte toelichting over waarom de tool is gecreëerd, voor wie deze is bedoeld en wanneer je de tool kunt gebruiken. Je kunt vervolgens achtergrondinformatie lezen of direct aan het stappenplan beginnen. De achtergrondinformatie biedt context voor het effectief gebruik van het BOK stappenplan en bevat uitleg over de risico's van langdurig zitten, voordelen van meer bewegen, praktijkvoorbeelden, tips voor draagvlak en direct toepasbare downloads.

De werkgeverstool biedt een duidelijke route van vijf stappen (zie afbeelding 1): eerst het creëren van draag-

vlak, tijd en budget (stap 1), vervolgens het formuleren van heldere, haalbare doelen (stap 2), daarna het kiezen van een mix van maatregelen die zowel de fysieke omgeving, de werkprocessen als de dagelijkse routines van medewerkers beïnvloeden (stap 3), dan het implementeren van de interventie (stap 4), en als laatste het evalueren van de interventie en waar nodig bijsturen om het gewenste resultaat te behalen en/of langdurig vol te houden (stap 5). Als je aan de slag gaat met het stappenplan begin je bij stap 1 en kun je makkelijk en snel navigeren naar verschillende uitklapbare onderwerpen en volgende stappen. In plaats van losse initiatieven helpt het stappenplan om een samenhangende aanpak te ontwerpen die past binnen de eigen organisatie.

Werknemerstool

De 'Checklist minder zitten en meer bewegen op het werk' start op een introductiepagina waarbij het idee achter de tool en de doelgroep wordt beschreven, aangevuld met informatie over de negatieve gezondheidsgevolgen van langdurig zitten. De tool richt zich voornamelijk op kantoormedewerkers, maar ook andere zittende beroepen kunnen gebaat zijn bij het stappenplan.

De tool bestaat uit twee elementen: enerzijds de checklist met bijbehorende resultaten over het eigen zitgedrag en anderzijds de algemene praktische adviezen. Aan het eind van de introductiepagina kan de gebruiker ofwel direct navigeren naar de checklist of naar de algemene adviezen. Bij de checklist vult de gebruiker een korte vragenlijst in over het eigen zitgedrag: hoeveel uur per dag iemand zit (verdeeld in de uren, tijdens werk, woonwerkverkeer en vrije tijd), of zitten vaak ononderbroken plaatsvindt, en in hoeverre men voldoet aan beweegrichtlijnen conform het advies van de Gezondheidsraad (2017). Deze vragen zijn gebaseerd op vragen die in gestandaardiseerde vragenlijsten worden gebruikt (Nederlandse Enquête Arbeidsomstandigheden: TNO & CBS, 2024; Leefstijlmonitor: RIVM, 2024), maar vereenvoudigd zijn voor deze online tool.

Direct na het invullen van de checklist verschijnt een overzicht van de resultaten over de eigen zittijd, over het wel/niet behalen van de beweegrichtlijnen en waar persoonlijke verbeterpunten te behalen zijn. Hierna kun je doorklikken naar de algemene-adviezenpagina. Hier staan voorbeelden van korte, simpele en praktische adviezen om zitten te onderbreken door meer beweging. Deze adviezen dienen als inspiratie voor de werknemer; ze kunnen worden overgenomen of medewerkers kunnen zelf bedenken wat voor hen werkt. De adviezen zijn gesplitst in werk op kantoor (en chauffeurswerk), woon-werkverkeer en vrije tijd.

Discussie

Het project was gericht op het praktisch toepasbaar maken van de twee tools, waarvoor voornamelijk kwalitatief onderzoek is toegepast. Het aantal groepsinterviews was beperkt en de deelnemers waren werknemers en professionals met bovengemiddelde interesse in het onderwerp. Hierdoor is de generaliseerbaarheid van de bevindingen naar organisaties met een andere mate van aandacht voor vitaliteit mogelijk beperkt. Daarnaast blijft gedragsverandering op de werkvloer complex en sterk afhankelijk van de fysieke werkomgeving, organisatiecultuur en individuele motivatie.

Het BOK stappenplan (TNO, 2025a) kan werkgevers helpen om van 'we willen wel wat met minder zitten en meer bewegen' te komen tot een strategie die echt verandering teweegbrengt. Er wordt niet exact voorgeschreven welke interventies een organisatie kan implementeren, maar hoe ze een aanpak ontwerpen die werkt voor hún werksituatie. Met praktische downloads, voorbeelden en inspiratie sluit het stappenplan aan bij uiteenlopende organisaties, van mkb-bedrijven tot grote organisaties met een uitgebreid vitaliteitsprogramma. Uit vervolgonderzoek zal moeten blijken hoe organisaties het stappenplan ervaren. Daar is inmiddels al een interviewprotocol voor opgesteld. Aan de hand van deze reflecties kan het stappenplan verfijnd worden.

De 'Checklist minder zitten en meer bewegen op het werk' (TNO, 2025b) stimuleert een gezondere werkcultuur door werknemers inzicht te geven in hun zitgedrag en direct toepasbare acties te bieden. Dankzij

Deel 1 van 2

Hoeveel zit je op een dag?

Hoeveel uur zit je tijdens je werk?
Geef aan hoeveel tijd je gemiddeld zittend doorbrengt, in uren per dag (gebruik voor een kwartier .25 en voor een half uur .5 achter de hele uren)

uur

Hoeveel uur zit je tijdens je woon-werkverkeer?
Geef aan hoeveel tijd je gemiddeld zittend doorbrengt, in uren per dag (gebruik voor een kwartier .25 en voor een half uur .5 achter de hele uren)

uur

Hoeveel uur zit je in je vrije tijd?
Geef aan hoeveel tijd je gemiddeld zittend doorbrengt, in uren per dag (gebruik voor een kwartier .25 en voor een half uur .5 achter de hele uren)

uur

Zit je regelmatig langer dan 1 uur achterelkaar?


Ik zit regelmatig 1 uur of langer achterelkaar Ja Nee







Afbeelding 2. Checklist minder zitten en meer bewegen op het werk (TNO, 2025b): een korte vragenlijst over zit- en bewegegedrag (links) en algemene adviezen om minder te zitten en meer te bewegen (rechts).

de eenvoudige opzet is de tool breed inzetbaar, bijvoorbeeld binnen vitaliteitsbeleid, teamcampagnes en door individuele werknemers die hun werkdag actiever willen maken. Voor de werknemerstool is al een reflectie geweest door middel van een enquête over de gebruiksvriendelijkheid van de tool. Uit de (beperkte) enquêterespons blijkt dat gebruikers de tool toegankelijk vinden, maar dat de adviezen voor velen niet nieuw zijn en dat ze wel op nieuwe (baanbrekende) adviezen hadden gehoopt. Ook hier zijn de respondenten waarschijnlijk de werknemers en professionals met bovengemiddelde interesse in het onderwerp. Dit benadrukt het belang om via werkgevers doelgericht ook de minder-bewuste of minder-gemotiveerde werknemers te bereiken om bewustwording te creëren.

Langdurig zitten wordt steeds vaker erkend als een relevante werkgerelateerde risicofactor voor chronische aandoeningen en vroegtijdige sterfte (Renaud et al.,

Algemene adviezen voor minder zitten en meer bewegen

Heb je de checklist ingevuld en de adviezen gezien en wil je TNO helpen om inzicht te krijgen in hoe de checklist ervaren wordt en waar deze eventueel kan verbeterd worden? Vul dan hier een kort vragenlijstje in: [Gebruiksvriendelijkheid checklist en adviezen minder zitten](#) 

| Werk op kantoor | Werk als chauffeur | Woon-werkverkeer | Vrije tijd |
|---|---|---|------------|
|  |  |  | |
|  Onderbreek het zitten tijdens het werk | | | + |
|  Beweeg samen met collega's | | | + |
|  Blijf actief tijdens overleggen | | | + |

Let op: De hierboven genoemde adviezen en tips zijn ter inspiratie, de lijst is niet volledig. Probeer uit, pas aan en maak het leuk!

blijft het de vraag in hoeverre organisaties daadwerkelijk sedentair gedrag zullen gaan aanpakken en de ontwikkelde tools zullen gaan gebruiken. Mogelijk helpt het opnemen van dit onderwerp in de arboretgeving om actiever beleid tegen sedentair gedrag op de werkvloer te stimuleren. Het verplicht stellen om sedentair gedrag binnen een organisatie in kaart te brengen én, waar nodig, passende maatregelen te treffen om het te voorkomen of verminderen, kan organisaties stimuleren om structureel aandacht te besteden aan een actiever ingerichte werkdag. Een dergelijke verplichting kan helpen om niet alleen bewustwording te vergroten, maar ook om de vertaalslag te maken naar concrete maatregelen en beleid, vooral bij organisaties waar vitaliteit geen vanzelfsprekend onderdeel is van de bedrijfsvoering. Tegelijkertijd vraagt dit om zorgvuldige implementatie, zodat het niet leidt tot afvinkgedrag maar juist tot duurzame aandacht voor gedrags én omgevingsaanpassingen. In die zin kan verplichtstelling van het in kaart brengen van sedentair gedrag gepaard met passende maatregelen een belangrijke katalysator zijn, ook voor kleinere organisaties die

2024). Echter, hoewel steeds meer organisaties actief beleid voeren gericht op sedentair gedrag, is het geen expliciet onderdeel van de arboretgeving. Daardoor

vaak minder middelen hebben om een eigen aanpak te ontwikkelen. Ondersteunende partijen als zorgverzekeraars en brancheorganisaties kunnen daarin een verster-

Bijdrage aan het HF-kennisdomein

De twee webtools benaderen het verminderen van sedentair gedrag op het werk vanuit een geïntegreerde *systeemaanpak*. Beide tools zijn ontwikkeld vanuit het inzicht dat sedentair gedrag voortkomt uit een combinatie van (bedrijfs)cultuur, sociale interactie, individuele routines en motivaties, fysieke werkplekontwerpen, beschikbare technologie en organisatorische structuren. De tools bieden handvatten om die brede aanpak concreet vorm te geven: de 'Checklist minder zitten en meer bewegen op het werk' helpt werknemers hun eigen gedrag én de context die dit gedrag beïnvloedt te herkennen, gevolgd door direct toepasbare adviezen. Het 'BOK stappenplan' ondersteunt werkgevers bij het *systematisch ontwerpen* van een beweegvriendelijke organisatie, onder andere door inzicht te geven in de benodigde organisatorische randvoorwaarden (bijvoorbeeld het belang van samenwerking op verschillende niveaus: werknemer, manager, directie) en van ontwerpkeuzes in de fysieke omgeving. Het terugdringen van de huidige zitcultuur binnen organisaties door gebruik van de tools kan positieve effecten opleveren op zowel menselijk *welbevinden* (gezondheid en vitaliteit) als op de *systeemprestatie* (productiviteit en efficiëntie). Welbevinden en systeemprestatie versterken elkaar: fittere medewerkers functioneren beter en een systeem dat actief werken ondersteunt, maakt het weer makkelijker om gezond gedrag vol te houden.



kende rol spelen. De effectiviteit blijft echter afhangen van de mate waarin organisaties het thema 'minder zitten en meer bewegen' ook echt inbedden in hun bredere vitaliteitsbeleid en werkcultuur.

Abstract

The workplace environment is an important place to stimulate healthy behaviour. Breaking the existing 'sitting culture' requires an integrated approach that combines the workplace environment, work organisation and focused support. Therefore, TNO developed two practical web tools: 'Bewegen op kantoor – BOK stappenplan' for employers and the 'Checklist minder zitten & meer bewegen op het werk' for employees. The web tools were developed based on findings from a literature review, feedback from an expert group, practical experiences at organisations, and group interviews with office workers and professionals. The employer tool offers organisations a practical, step-by-step approach to implement interventions aimed at sitting less and moving more. The employee tool provides insight into the sitting behaviour of employees and presents generally applicable tips on how to sit less and move more during the working day. Both web tools offer means to break through the existing sitting culture, but successful and lasting change depends heavily on the organisational culture, integration into broader vitality policy, and the extent to which employers and employees actually embrace the subject.

Referenties

Bartholomew Eldridge, L.K., Markham, C.M., Ruiter, R.A.C., Fernández, M.E., Kok, G., & Parcel, G.S. (2016). *Planning health promotion programs: An Intervention Mapping approach* (4th ed.). Gezondheidsraad (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*. Gezondheidsraad. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>

Huijs, J., Bakhuis Roozeboom, M., van Empelen, P., van Keulen, H., van Beek, D., van der Steijn, W., Douwes, M., Bouwens, L., Goede, H., & de Feber, M. (2022). Keuzewijzer gedragsinterventies veilig en gezond werken. TNO Health & Work, Leiden. <https://gezondenveiliggedrag.tno.nl/aanpak-gedragsinterventies-veilig-en-gezond-werken/#:~:text=TNO%20heeft%20een%20keuzewijzer%20ontwikkeld,et%20al.%2C%202016>

Kenniscentrum Sport & Bewegen (2025). Terugkijken: webinar met praktische tips en tools voor een actieve werkdag. <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/nieuws/terugkijken-webinar-met-praktische-tips-en-tools-voor-een-actieve-werkdag/>

Kwasnicka, D., Dombrowski, S.U., White, M., & Sniehotta, F. (2016). Theoretical explanations for maintenance of behaviour change: A systematic review of behaviour theories. *Health Psychology Review*, 10(3). <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1151372>

Van der Put, A. (2023). Gezond op het werk: de rol van de werkomgeving bij gezondheidsbevordering op het werk. *Mens & Maatschappij*, 98(4). <https://doi.org/10.5117/MEM2023.4.006.PUT>

Renaud, L., Schurink, T. & Douwes, M. (2024). Zittend werk: stroomversneller voor de pandemie van leefstijlziekten. TNO Health & Work, Leiden. <https://monitorarbeid.tno.nl/publicaties/zittend-werk-stroomversnellervoor-de-pandemie-van-leefstijlziekten/>

RIVM (2024). *Leefstijlmonitor*. RIVM. <https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor>

TNO (2025a). *Bewegen op kantoor – BOK stappenplan*. TNO Health & Work, Leiden. https://fysiekebelasting.tno.nl/nl/instrumenten/bewegen-op-kantoor-bok-stappenplan/TNO_2025b. Checklist minder zitten en meer bewegen op het werk. TNO Health & Work. <https://fysiekebelasting.tno.nl/nl/instrumenten/minder-zitten-meer-bewegen/>

TNO (2025c). *Factsheet Zitten tijdens werk 2025*. TNO Health & Work, Leiden. <https://publications.tno.nl/publication/34645350/Lpg1Qn9U/TNO-2025-zitten-digi.pdf>

TNO & CBS (2024). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2024: Resultaten*. TNO Health & Work, Leiden. <https://monitorarbeid.tno.nl/publicaties/nationale-enquete-arbeidsomstandigheden-2024-resultaten-in-vogelvlucht//>

Zhou, L., Deng, X., Guo, K., Hou, L., Hui, X., Wu, Y., Xu, M., Wang, Y., Liang, S., Yang, K., & Li, X. (2023). Effectiveness of multicomponent interventions in office-based workers to mitigate occupational sedentary behavior: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Public Health and Surveillance*, 9, e44745. <https://publichealth.jmir.org/2023/1/e44745>

Over de auteurs



MSc. G. Tan
Researcher
TNO, Health & Work
Leiden
giulio.tan@tno.nl



MSc. L. Bouwens
Researcher
TNO, Health & Work
Leiden



MSc. M. Douwes
Project manager/Senior Scientist
TNO, Health & Work
Leiden