

# ZO GAAT HET TIJDENS HET THUISWERKEN MET ONZE GEZONDHEID EN VITALITEIT

## THUISWERKEN IS VEEL ZITTEN



- > **81%** van de werktijd zitten we
- > **11%** van de tijd lopen we
- > **8%** van de tijd staan we

**46%** **11%**

beweegt minimaal 5x/week 30 min

beweegt eens in de week 30 min



**DUS BEWEEG GENOEG!**

## WE DOEN VEEL BEELDSCHERMWERK

**7-8 uur**

- > **79%** doet meer beeldschermwerk dan voorheen op kantoor
- > Meer dan de helft werkt **7-8 uur** achter het beeldscherm

**VERANDERD SLAAPPATTERN**

**26%** slaapt langer  
**59%** wordt later wakker  
**55%** gaat later slapen



## WERK-PRIVÉ BALANS



- > **59%** heeft goede werk-privé balans
- > **68%** kan aan het einde van de dag afstand nemen van werk
- > **63%** komt goed tot rust na een thuiswerkdag

### Mensen met groter of gelijk werkpakket in coronatijd:

**78%**

heeft een werkritme



**24%**

heeft het gevoel nooit vrij te zijn



**26%**

heeft te weinig tijd



**54%**

komt aan pauze toe



### Mensen met kleiner werkpakket in coronatijd:



**71%**

heeft een werkritme



**33%**

ziet op tegen werktaken



**33%**

denkt na over vernieuwingen



**27%**

voelt zich niet nuttig

## GEZONDHEIDSKLACHTEN

### Meest genoemde klachten:

Nek/schouder pijn

Pijn onderrug

Moeite met concentreren

Moe voelen

Hoofdpijn



**28%** ervaart gezondheidsklachten door thuiswerken

## ENTHOUSIAST AAN HET WERK

**78%**

is enthousiast over zijn/haar werk



**67%**

raakt geïnspireerd door het werk



**77%**

is trots op het werk dat ze doen



**71%**

is gelukkig tijdens het werken

