



De Belgische Cardiologische Liga lanceert de campagne "Please Stand Up!"

Rechtstaand vergaderen is goed voor het hart

Per week besteden we minder dan 150 minuten aan fysieke activiteiten. En dat terwijl een zittend bestaan aan de oorsprong ligt van 45 % van de cardiovasculaire kwalen. Om tegen die wereldwijde kwaal te strijden, lanceert de Belgische Cardiologische Liga vanaf 6 september een preventiecampagne, gericht op Belgische bedrijven, om werknemers uit hun stoel te houden: "[Please stand up!](#)"

Zittend leven: een wereldwijde plaag van deze tijd

Zittend leven wordt beschouwd als de vierde grootste risicofactor op overlijden in de hele wereld. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zijn ongeveer 3,2 miljoen sterfgevallen te wijten aan een gebrek aan fysieke inspanning. Dit gebrek vergroot op lange termijn de risico's op de ontwikkeling van cardiovasculaire ziektes. Elke dag sterven dan ook een honderdtal mensen aan de gevolgen van een hart- of hersenaandoening; dat is meer dan 4 per uur!

In België zijn er niet minder dan 4 miljoen mensen die onvoldoende fysieke activiteiten doen. Wij besteden 7,5 uur aan ons werk en 4,5 uur aan vrije tijd. De rest van onze dag brengen we zittend of liggend door. Met andere woorden:

gemiddeld besteden we maar een 3-tal uur per dag aan een min of meer intense fysieke activiteit.

Iedereen recht tegen een zittend leven

Vanuit deze vaststelling nodigt de Belgische Cardiologische Liga alle Belgische bedrijven op om recht te staan en te strijden tegen een zittend leven op het werk: **“[Please stand up!](#)”** De missie van de Liga is al vijftig jaar lang het voorkomen van cardiovasculaire ziekten.

De nieuwe preventiecampagne **“[Please stand up](#)”** zal vanaf 6 september een originele manier voorstellen om actief af te rekenen met de dagelijkse routine op kantoor, namelijk door rechtstaand te vergaderen!

Om de Belgische bedrijven te overtuigen van de voordelen en de aangename kanten van fysieke activiteit op kantoor, pakt **“[Please stand up](#)”** uit met een didactische kit waarin verschillende goodies zitten (affiche, logo ...) en een pedagogisch dossier om eenvoudige en doeltreffende manieren aan te leren die een zittend leven tegengaan.

Met deze campagne hoopt de Belgische Cardiologische Liga zoveel mogelijk bedrijven bewust te maken van de risico's van zittend leven voor de fysieke en mentale gezondheid van hun medewerkers en bij gevolg ook voor een gezonde economie en meer rendabiliteit.

“Fysieke activiteit moet erkend worden als een beschermende factor tegen cardiovasculaire ziektes door gunstige effecten op de voornaamste risicofactoren, waaronder verhoogde bloeddruk, diabetes, een teveel aan cholesterol en obesitas. Een zittend leven is een stiekeme en onderschatte factor die de gezondheid van ons hart en onze bloedvaten elke dag opnieuw bedreigt. Daarom: Please stand up!”, aldus dokter Freddy Van de Casseye, Algemeen Directeur van De Belgische Cardiologische Liga.

Ze getuigen

Wij promoten 'beweging' bij alle collega's... U herinnert zich vast nog wel de succesvolle promo-campagne van een alom gekend merk mineraalwater van enkele jaren terug! Enquêtes uitgevoerd in 2013 en 2016 brachten aan het licht dat twee derden onder ons bij Solvay in NOH een groot deel van zijn werktijd zittend doorbrengt. Een aantal acties werden op het getouw gezet om de nefaste

gevolgen van een zittend bestaan aan het licht te brengen, zoals lezingen door specialisten (ergonomie, kinesitherapie, geneeskunde), een campagne genaamd “10 manieren om te bewegen op de werkvloer”, of het verspreiden van een geconnecteerde armband voor elke medewerker op de campus.” Patrick Marichal, solvay campus Site Manager & Benelux HR Manager

Video's



Please Stand Up! -
Belgische Cardiologische
Liga

Afbeeldingen



Contact

Rodrigue Delépine
Pers attaché

Mobiel: [0492 81 81 62](tel:0492818162)
rodrigue@voice.be