

BIED UW MEDEWERKERS EEN OMGEVING DIE UITNODIGT TOT BEWEGEN

Dynamisch werken is leuk en gezond

‘Deze werkplek brengt u ernstige gezondheidsschade toe’ zou op elke traditionele kantoorwerkplek moeten staan. De kantoormedewerker zit te veel en loopt daardoor verhoogd risico op overgewicht en op ernstige ziektes, zoals hart- en vaatziekten en diabetes – met ziekteverzuim en productiviteitsverlies als gevolg. Dit kunt u voorkomen door een werkplek te bieden waarin kantoorwerk en bewegen te combineren zijn.

Lichamelijke inactiviteit (dus te weinig matig intensief bewegen) moet u onderscheiden van sedentair gedrag. Onder sedentair gedrag vallen activiteiten met een erg laag energieverbruik, zoals televisiekijken, computeren, zitten op het werk, in de auto of in het openbaar vervoer. Net als te weinig bewegen is sedentair gedrag een risicofactor voor ongezondheid en vroegtijdig overlijden.

Killer

Vooral in de kantooromgeving is sedentair gedrag een risicofactor. Werknemers bevinden zich acht uur per dag op de werkplek en brengen die uren overwegend zittend door. Kantoorwerk is een silent killer. Niemand overlijdt er stante pede aan, maar bewegingsarmoede brengt ernstige gezondheidsrisico's met zich mee. Weinig bewegen kan chronische aandoeningen als diabetes en hart- en vaatziekten in de hand werken, terwijl beweging deze ziekten juist positief beïnvloedt en ook helpt tegen darmkanker, angststoornissen en depressies. Lang achtereen zitten blijkt bovendien een onafhankelijk gezondheidsrisico, dus los van of iemand verder vol-

doende beweegt. Ook mensen die voldoende bewegen, maar op hun werk veel zitten kunnen dus diabetes, overgewicht of obesitas ontwikkelen. Bovendien verhoogt bewegingsarm werk in combinatie met weinig beweging van hoofd, nek en schouders het risico op laagintensieve statische belasting in de vorm van RSI/KANS. Zittend werk is dus een arbeidsrisico op zich. Daar komt nog bij dat de werkgever dit zitten bevordert. Werknemers zijn het meest productief als ze zich niet hoeven te verplaatsen, zo redeneert de werkgever. En daarom krijgen ze een comfortabele bureaustoel, waar ze niet meer uit willen.

Maar het is beter om hen juist wel te stimuleren regelmatig uit die stoel te komen. Idealiter zijn mensen optimaal actief in een omgeving die hun vitaliteit niet belemmert maar bevordert. Dat betekent dat het niet voldoende is dat werknemers buiten het werk om bewegen, zelfs al houden ze zich aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) – tenminste dertig minuten per dag matig intensief bewegen gedurende minimaal vijf dagen per week – of aan de Fitnorm – tenminste drie keer per week twintig minuten intensief bewegen.

Fanatiek

Het gaat immers niet alleen om bewegen maar ook om niet-zitten. Mensen kunnen een zittend bestaan niet afkopen met drie keer per week fanatiek hardlopen. Juist het zitpatroon op het werk moeten ze doorbreken. Daarom is het verstandig om werknemers te stimuleren op het werk zelf zoveel mogelijk te bewegen. Dan denkt u waar-

Veel stilzitten kan leiden tot omvallen

Naar schatting 6% van alle sterftegevallen in Nederland komt voor rekening van bewegingsarmoede. Ook economisch gezien zijn de gevolgen van lichamelijke inactiviteit fors: 1,4% van de totale volksgezondheidsuitgaven van 805 miljoen euro zijn het gevolg van te weinig bewegen. Dit is ruim 11 miljoen euro per jaar. Volgens de World Health Organisation

(WHO) sterven wereldwijd maar liefst 1,9 miljoen mensen per jaar door lichamelijke inactiviteit. Van alle personen die overlijden aan hartziekten, is naar schatting 37% overleden omdat ze te weinig lichamenlijk actief waren. Dit is twee keer zoveel als de 19% van de mensen die overleden aan een hartziekte als gevolg van roken.

schijnlijk meteen aan bedrijfsfitness. En op zich is bedrijfsfitness zeker een goede zaak, maar ook dit gebeurt na het werk of tussen het werk door. Als de werknemer de rest van de dag in zijn bureaustoel zit, heeft het voor het doorbreken van het zitpatroon niet zoveel zin. De werknemer moet vooral bewegen *terwijl* hij aan het werk is (bronaanpak!).

Statafels

Met kleine dingetjes komt u al een heel eind. Denk hierbij aan koffie halen, de printer in een andere ruimte zetten zodat uw medewerkers er naartoe moeten lopen, staand bellen, lunchwandelen, de trap nemen in plaats van de lift en vergaderen aan statafels. U hoeft dus niet per se te investeren in een duur fitnessprogramma. Zorgen dat werknemers bewegen kan alleen als de werkomgeving zo is vormgegeven dat optimaal bewegen mogelijk is. Maar de werknemer moet dat zelf ook wil-

“Zorg voor een breed aanbod omdat smaken verschillen”

len. Omdat smaken verschillen moet u zorgen voor een breed aanbod. Voor ieder wat wils dus. Denk hierbij aan de volgende mogelijkheden:

- fietsen naar en van het werk. Hierbij kan uw werkgever zijn werknemers een fiets belastingvrij vergoeden of verstrekken (zie ook het schema op pagina 22);
 - traplopen aanmoedigen. Organiseer bijvoorbeeld een neem-de-trapdag of een trappenloop;
 - stimuleren van lunchwandelen. Ontwikkel, eventueel samen met gemeente en buurbedrijven op een bedrijventerrein, voorzieningen om werknemers naar buiten te krijgen. Een groene omgeving, leuke wandelroutes en lunchpakketten werken motiverend.
- Het hele pakket moet wel integraal deel uitmaken van het gezondheidsmanagement van uw organisatie. Leidinggeven-

Hoe sterk is de eenzame fietser...

Werknemers die naar hun werk fietsen zijn minder vaak ziek – uit onderzoek blijkt dat zij gemiddeld 1,3 dag per jaar minder verzuimen dan hun niet fietsende collega's. Dat is veel: als 1% meer werknemers gaat fietsen, levert dat per jaar op

de totale Nederlandse beroepsbevolking een besparing van 27 miljoen euro op. De gewoonte van met de auto naar het werk is te doorbreken met allerlei beloningen en incentives; ook voorbeeldgedrag is belangrijk.

den kunnen een voorbeeldfunctie vervullen en het helpt als collega's elkaar enthousiasmeren. Bovendien moeten de aangeboden beweegmogelijkheden aansluiten bij individuele interesses. Er is een grote groep, bijna 50%, die bijvoorbeeld wel geïnteresseerd is in fietsen van en naar het werk maar bij wie het er nog niet van gekomen is. Daar moet u uw aandacht op richten. Dan werkt u actief aan vitale mensen en daarmee vitale organisaties.

Stepapparaat

Kantoorwerk hoeft natuurlijk niet per definitie zittend uitgevoerd te worden. In sommige kantoren is de zit-statafel al ingeburgerd, waardoor werknemers zitten kunnen afwisselen met staan. Dit kan een belangrijke bijdrage leveren aan het verkorten van de tijd dat medewerkers zitten. Met regelmatig opstaan brengen werknemers niet alleen de spieren in beweging maar het activeert ook het metabolisme. Maar staan is nog geen bewegen en draagt dus niet bij aan de norm voor gezond bewegen. Om de gezondheidsrisico's aan te pakken kunt u zich dus ook richten op het werk zelf. Een innovatieve manier om bewegingsarmoede achter het bureau te bestrijden is de 'dynamische kantoorwerkplek'. TNO heeft onderzocht hoe werknemers lichamelijke activiteit kunnen combineren met dagelijkse kantoor taken, in dit geval computerwerk. Mensen deden beeldschermwerk terwijl ze fietsten of op een stepapparaat 'liepen'. Het resultaat was opvallend. De deelnemers konden de leestaak al fietsend zelfs sneller uitvoeren dan bij stilzitten. Het lijkt erop dat lichamelijke inspanning het informatieverwerkingssysteem in de hersenen positief beïnvloedt. Er komt tij-

delijk meer cognitieve energie beschikbaar, waarschijnlijk doordat er meer bloed naar de hersenen stroomt.

Bonus

Ook het typen van teksten bleek niet langzamer te gaan tijdens matig-intensief fietsen. Hoewel nog verder uitgezocht moet worden welke andere kantoor taken zich lenen voor dynamisch werken, kunt u het principe van fietsend computeren dus al toepassen in de praktijk. Nu nog

“U kunt fietsend computeren al toepassen in de praktijk”

zorgen dat mensen de bureaufiets ook gaan gebruiken; acceptatie is cruciaal. U kunt het gebruik stimuleren met een bonus. Denk bijvoorbeeld aan fietspunten: werknemers die fietsen achter hun bureau kunnen punten verzamelen voor een gratis – gezonde! – lunch in de kantine. Let wel, uw medewerkers hoeven niet de hele dag op de fiets te werken, dus u hoeft niet voor iedereen een hometrainer aan te schaffen. Met een paar fiets-werkplekken op een afdeling bent u al een heel eind. Uw medewerkers kunnen dan bijvoorbeeld, ter afwisseling van zittend werken, hun e-mail checken op de fiets.

Marjolein Douwes en Dianne Commissaris, projectmanagers bij TNO, tno.nl, e-mail: marjolein.douwes@tno.nl, tel. (088) 866 52 94 of e-mail: dianne.commissaris@tno.nl, tel. (088) 866 53 51