

# Staan eens op

We zitten te veel en bewegen te weinig. Om dat te veranderen, worden er 'fietsbureaus' ontwikkeld en bouwde Google een glijbaan.



## FOCUS OP MENTALE FITHEID

- Twee van de drie werknemers willen lagere prijzen, meer variatie en meer gezonde producten in het bedrijfsrestaurant. Dat blijkt uit een verkenning onder werknemers en werkgevers van onderzoeksbureau TNS NIPO, eerder deze maand. 77 procent van de medewerkers vindt dat gezond lunchen de eigen mentale en fysieke prestaties op het werk verhoogt.

- Bij werkgevers staat meer aandacht voor gezond lunchen niet hoog op de agenda. Werkgevers vinden dat ze al een gezond aanbod hebben. Werkgevers schrijven zichzelf een beperkte rol toe als het op gezond eetgedrag van hun personeel aankomt.

- De aandacht van HR ligt vooral bij mentale fitheid van werknemers: dit wordt als belangrijker beschouwd dan fysieke fitheid. Mentale fitheid wordt gekoppeld aan stressreductie, waarvoor sport een oplossing is (in de ogen van de werkgever) niet gezonde voeding.

- Bij 38 procent van de bedrijven worden dan ook activiteiten georganiseerd ter bevordering van bewegen (bedrijfsfitness, fietsenplan, sportdagen, hardlopen). Een meerderheid van 58 procent van de werknemers beweegt volgens eigen zeggen gemiddeld 1-5 uur per week intensief (fietsen, wandelen op redelijk tempo), waarmee ze net niet voldoen aan de fitnorm.



WILLEMIJN KRUIJSSEN

Industrieel ontwerper Dirk van Deursen zwiept zijn been over het zadel, zet de zitting iets naar beneden en plaatst zijn voeten op de pedalen. Hij trekt het bureaublad met de uitsparing voor zijn bovenlijf naar zich toe. Dan is hij klaar om te trappen. En om aan het werk te gaan. Want daar is deze 'Oxidesk' voor bedoeld: fietsen terwijl je werkt. Het sportieve bureau werd door hem ontworpen in opdracht van onderzoeksinstituut TNO en wordt deze week door kantoormeubelfabrikant Markant gepresenteerd op een beurs in Keulen.

Het idee erachter is simpel: we bewegen te weinig en daar moet dit apparaat verandering in brengen. Drie miljoen Nederlanders hebben een zittend beroep: zij brengen de hele dag door achter een bureau en een computer.

Dianne Commissaris, bewegingswetenschapper bij TNO, weet uit eigen ervaring hoe lastig het kan zijn om de norm van vijf keer per week dertig minuten matig intensieve beweging te halen. „Tijdens de winter ga ik nooit met de fiets naar mijn

werk en daardoor beweeg ik in die maanden niet genoeg.“ Maar het bracht haar wel op een idee: waarom fietsen we niet *tijdens* het werk? Sinds een jaar of tien bestudeert Commissaris samen met collega Marjolein Douwes lichamelijke onderbelasting door werk: werknemers die te veel zitten en daardoor te weinig bewegen. Ze begonnen met onderzoeken naar het tegelijkertijd bewegen en uitvoeren van kantoortaken. Steppen (het nabootsen van een traplooppbeweging) bleek contraproductief: met de muis werken ging 50 procent langzamer, een stuk tekst overtypen 10 procent. De uitkomsten van onderzoeken met fietsen waren daarentegen wel veelbelovend: werken met de muis ging ook langzamer (20 procent), maar typen ging even snel en proefpersonen lazen teksten maar liefst 30 procent sneller bij matig intensief fietsen dan bij zitten. Commissaris: „We hebben nog niet gemeten of die tekst ook net zo nauwkeurig wordt gelezen.“

Ook bewegingswetenschapper Hidde van der Ploeg houdt zich bezig met de problemen van de zittende mens. Van der Ploeg, onderzoeker aan het Medisch Centrum van de Vrije Universiteit in Amsterdam, kwam tot

de conclusie dat het weliswaar goed is om te sporten, maar dat het nog beter is om simpelweg minder te zitten: „s Ochtends in de auto naar het werk, daarna de hele dag op kantoor, thuis aan tafel eten en vervolgens weer op de bank, achter de tv of met je laptop op schoot. Mensen die elf uur per dag zitten, hebben 40 procent meer kans de komende drie jaar te overlijden dan mensen die vier uur per dag zitten. Ook als die mensen die veel zitten wel sporten, zijn ze tóch slechter af dan mensen die net zoveel sporten maar minder zitten.“ Ga vaker staan, is een van de adviezen van Van der Ploeg. Als je vergadert of als je telefoneert, sta dan op. Haal wat vaker koffie voor je collega's. En in plaats van je collega in die andere kamer te mailen: loop eens naar hem toe om te overleggen of informatie uit te wisselen.

Als werknemers niet fit zijn, leidt dat tot ziekteverzuim en mindere prestaties. Zou het ziekteverzuim 1 procent dalen, dan scheelt dat jaarlijks 2,6 miljard euro voor werkgevers, liet staatssecretaris Paul de Krom (Sociale Zaken, VVD) doorrekenen. Gezonde werknemers zorgen bovendien voor een hogere producti-

viteit. Een toename van die productiviteit met 1 procent is goed voor 6 miljard euro extra per jaar. Voor een bedrijf met 100 werknemers staat dat gelijk aan een jaarlijkse omzetswijging van 95.000 euro. Om werkgevers hierop te attenderen, gaf De Krom onlangs het startschot voor de cam-

## Proefpersonen lazen teksten 30 procent sneller bij matig intensief fietsen

pagne Duurzame Inzetbaarheid. Doel: werknemers op een gezonde en positieve manier laten werken. Door betrokkenheid te creëren, waardoor de sfeer verbetert. Maar ook door ze te stimuleren meer te bewegen.

Bij hippe bedrijven als Google zit dat al in de cultuur ingebakken. Het bedrijf staat erom bekend dat zij er – in het kader van: gezonde werknemers zijn productieve werknemers – alles aan doet om voor zijn werknemers een optimale werkplek te creëren. Het verschilt per vestiging en per land, maar werknemers kunnen ge-

bruikmaken van pooltafels en skippyballen. Er wordt vergaderd in hangmatten. Er is een fitnesszaal, pingpongtafels en een indoor basketbalveld. In Zürich is er een glijbaan naar de kantine. En in de kantine kunnen werknemers behalve sushi ook vegetarische gerechten eten.

Bij accountantskantoor Ernst & Young voerde Caroline van den Berg het Fit4TheJob-programma in. In het traject, dat zes tot twaalf maanden duurt, leren werknemers in workshops wat ze concreet kunnen doen om fitter te worden. „We noemen het hier energiemangement, want wie wil er nou niet meer energie?“, zegt Van den Berg, die eerder dit jaar was genomineerd als Health Manager van het Jaar.

Bij de vijftien kantoren van Ernst & Young voerde ze een aantal veranderingen door. Stonden er voorheen bij vergaderingen alleen koffie en thee op tafel, nu is er ook water. In de bedrijfsrestaurants is de kroket niet uit het assortiment verdwenen, maar worden gezonde salades prominenter neergezet en daardoor meer gegeten. Als de partners een hele dag vergaderen, worden er drie pauzes inge-

last. En buiten werktijd zijn er loopgroepjes die trainen voor hardloopevenementen als de City-Pier-Cityloop in Den Haag.

Van den Berg: „We vertellen niet hoe het moet, maar geven informatie over gezondheid en wat bepaalde activiteiten doen met je lichaam en je geest. Neem een BlackBerry, die iedereen hier heeft en waar continu op gekeken wordt. Wij vertellen dat het zeven minuten duurt voordat je geconcentreerd verder kunt werken als je gestoord wordt tijdens het uitvoeren van een taak. Het gaat ons meer om die bewustwording dan om strakke regels die mensen moeten volgen.“

Medewerkers zijn niet verplicht mee te doen, vertelt Van den Berg, maar de helft van de werknemers en 85 procent van de partners volgde het programma. Of het uiteindelijk heeft geleid tot lager ziekteverzuim is nog niet gemeten, maar uit enquêtes blijkt dat 85 procent van de deelnemers zich fitter voelt. Driekwart zegt meer uithoudingsvermogen te hebben en de helft geeft aan geconcentreerder te werken, zegt Van den Berg. „En als je je beter voelt, dan heeft dat ook een positief effect op hoe je met anderen samenwerkt.“

