

# Gezond!

## 'Bewegmomentjes' in het werk maken zittend werk dynamischer'

Het inlassen van 'Bewegmomentjes in het werk' is een nieuw advies voor mensen die zittend werk verrichten. Dit advies is gebaseerd op recent onderzoek en loopt vooruit op een algemene norm over zittend werk. TNO en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) maakten een instrument dat de bewustwording van het probleem stimuleert én oplossingen aandraagt.

Dianne Commissaris, Karen Hitters, Elsbeth de Korte en Peter-Jan Mol

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) stelt dat het goed voor de gezondheid is om minimaal vijf keer per week tenminste een half uur matig intensief te bewegen. Is deze norm niet voldoende? En wat voegt het nieuwe advies toe aan de NNGB?

Heel lang hebben wetenschappers gedacht dat de NNGB voldoende was om gezondheidsklachten ten gevolge van te weinig lichamelijke activiteit te voorkomen. Onderzoek uit 2000 heeft echter uitgewezen dat er, naast te weinig sporten en bewegen, nog een risico op gezondheidsklachten is: langdurig zitten. En dat dit risico ook aanwezig is bij mensen die voldoende sporten en bewegen. Dus sporten en bewegen in de vrije tijd of op de fiets naar het werk kan langdurig zitten tijdens het werk niet compenseren! Daarom komt er nog een advies bij; de aanbeveling om niet te lang gedurende de dag te zitten en het stilzitten regelmatig te onderbreken met 'Bewegmomentjes'.

Wat zijn dan de gezondheidsrisico's van langdurig zitten? Van langdurig zitten in de vrije tijd zijn de risico's bekend. Mensen die dat doen lopen een grotere kans op diabetes type II (ook wel ouderdomssuikerziekte genoemd) en op overgewicht. Daarnaast hebben ze meer kans om eerder te overlijden. Veel en langdurig zitten op het werk lijkt dezelfde gezondheidsri-



Ik verlaat mijn werkplek om te lunchen

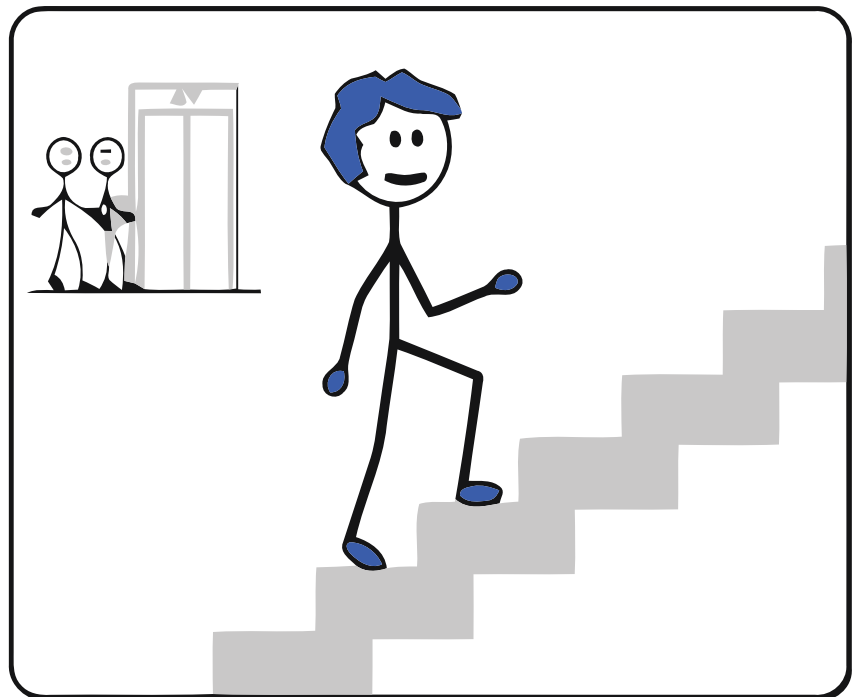
sico's met zich mee te brengen, maar verder onderzoek is nodig om dit met zekerheid te kunnen zeggen. Verder is bekend dat mensen die hun zittijd flink beperken of regelmatig onderbreken betere bloedwaarden en een kleinere buikomvang hebben dan mensen die dat niet doen. Bewegmomentjes kunnen dus bijdragen aan een betere gezondheid.

### Wat beweegt jou?

Het instrument 'Wat beweegt jou?' is een geïllustreerde vragenlijst met acht vragen over de zitduur en tien vragen over de mogelijkheden om het zittende werk te onderbreken. Het eerste deel van de vragenlijst laat het belang van Bewegmomentjes tijdens het werk zien en het beweegniveau van een persoon.

## Wie zit te lang?

Iedereen die gedurende de dag regelmatig langer dan een uur achter elkaar zit, is gebaat bij het inlassen van Beweegmomentjes. Dit zijn onder andere personen in: administratieve beroepen, de gezondheidszorg (bijvoorbeeld laboranten), zakelijke dienstverlening, transportsector (chauffeurs en machinisten), onderwijs en onderzoek, procesbewaking in de industrie en in de beveiliging.



Ik neem de trap in plaats van de lift

Het tweede deel geeft concrete tips om een dynamische wending te geven aan zittend werk. Beide delen leiden tot een score die weergeeft 'wat' de gebruiker 'beweegt'. Door de vragenlijst vaker dan één keer in te vullen, kan de gebruiker zijn vorderingen bijhouden.

Met de combinatie van bewustwording van en oplossingen voor het probleem wordt de gebruiker gestimuleerd om na te denken over alternatieven voor een hele dag zitten (zie cartoon). Zowel op kantoor, onderweg als andere locaties.

### Voor wie?

Het instrument is gemaakt voor arbo- en hr-professionals die gezondheids- of vitaliteitsbeleid in hun takenpakket hebben. Het instrument geeft handvatten om zittende collega's in beweging te krijgen. Met het bijbehorende communicatiemateriaal kunnen ze aandacht aan het thema geven in hun eigen organisatie, bijvoorbeeld tijdens een campagne of thema-week.

Negen arbo-professionals waren betrokken bij de ontwikkeling van het instrument. Ze hebben meegedacht tijdens de ontwik-

keling en een deel van hen heeft de eerste versie van het instrument geëvalueerd. Positieve aspecten van de huidige versie vinden zij: de wetenschappelijke onderbouwing, de bijdrage die het kan leveren aan de omslag van curatief naar preventief werken van arbo-professionals en de ontwikkeling door onafhankelijke – niet-commerciële – instituten. Naast bewustwording van het thema onder medewerkers (het doel van dit instrument), zouden de arbo-professionals graag een instrument hebben dat hen ondersteunt bij het ordenen en evalueren van de voortgang van hun eigen activiteiten op het gebied van gezondheidsbeleid. Ook hebben ze behoefte aan een module 'kosten/baten/ effecten', waarmee ze het beleid kunnen bespreken met het management van de organisatie. Daarnaast zouden ze het thema 'bewegen' willen integreren met een groter thema, bijvoorbeeld integraal gezondheid management, duurzame inzetbaarheid of Het Nieuwe Werken (HNW).

### Toekomst

Dit instrument vormt de basis van een doorgaand ontwikkelproces. We delen de mening van de Arbo professionals dat het

geïntegreerd zou moeten worden in 'tools' voor IGM, DI en/of HNW en dat het onderdeel dient te worden van het gezondheidsbeleid van iedere Arbo professional. Om het aantrekkelijk te maken voor een groot publiek lijkt doorontwikkeling naar een 'game' of 'App.' op termijn nodig. Ook willen we er een kosten/baten/ effecten-module aan toevoegen, zodat er vooraf inzicht komt in de baten en effecten van het invoeren van bewegemaatregelen. Dit kan organisaties over de streep trekken om aan de slag te gaan. Ook al staat het onderzoek naar het effect van beweginginterventies tijdens het werk nog in de kinderschoenen, op dit moment geeft de wetenschappelijke literatuur al wel voldoende grond om te stellen dat langdurig zittend werken echt onderbroken moet worden. Onze Beweegmomentjes zijn één manier om dat te bewerkstelligen. Aan u de uitdaging om er meer te bedenken. 

*Het instrument en het communicatiemateriaal zijn te vinden op de website van het NISB: [www.nisb.nl/werk](http://www.nisb.nl/werk). Dianne Commissaris en Elsbeth de Korte werken bij TNO; Karen Hitters en Peter-Jan Mol bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB).*