



Beweegmomentjes maken zittend werk dynamischer!

Fit op Kantoor – deel 2

Het opnemen van Beweegmomentjes in het werk is een nieuw advies voor mensen die tijdens hun werk langdurig zitten. Dit advies is gebaseerd op recent onderzoek en loopt vooruit op een algemene richtlijn over zittend werk. TNO en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) maakten een instrument dat mensen bewust maakt van hun zitgedrag én oplossingen aanbiedt.

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

Fit op kantoor – deel 1

In een eerdere uitgave van Office Magazine (TC Kantoorinrichting|Office, 2010) belichtte TNO het belang van voldoende bewegen tijdens het werk voor mensen met een zittend beroep. Ze pleitte in dat artikel voor een ergonomische aanpak, waarbij de werkplek, werkomgeving, werkorganisatie en werkprocessen zodanig aangepast worden dat die zittende mensen gestimuleerd worden tot meer beweging. Dit vinden TNO en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) nodig omdat een steeds groter deel van de Nederlandse beroepsbevolking zijn werk zittend uitvoert, inmiddels ruim drie miljoen volwassen Nederlanders. En het

is nodig omdat recent onderzoek heeft laten zien dat zittend werk gezondheidsrisico's met zich meebrengt die niet volledig te compenseren zijn met sporten of bewegen buiten werktijd. Meer bewegen binnen werktijd vinden we een 'must'. Maar wat kan er veranderd worden aan de inrichting van kantoren en de organisatie van het werk, zodat die twee aspecten uitnodigen tot meer bewegen? Dit artikel beschrijft enkele algemene ideeën en een specifiek instrument om dat voor elkaar te krijgen.

Hoe gezond is comfortabel zitten?

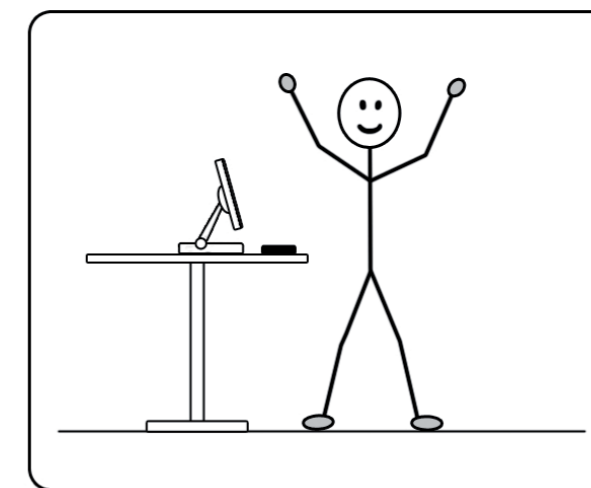
Al jaren gaat de aandacht bij het ontwerpen van kantoorstoelen uit naar comfort en het voorkomen van lichamelijke proble-

men als lage rugpijn, klachten aan armen, nek en schouders (KANS) en ongemak in het zitvlak en de bovenbenen. En terecht, want langdurig zittend werk is geassocieerd met deze problemen (Ariëns e.a., 2000; Burdorf e.a., 1993). Nu veel kantoorstoelen voldoende comfortabel zijn, komt er een eis bij: "Stoelen moeten niet meer alleen goed en gezond zitten, ze moeten er ook geweldig uitzien" (Velto in Office Magazine, nl, juni 2012). Meer aandacht voor het ontwerp dus, voor een mooi design. Dit past bij de waarde die consumenten, in dit geval kantoormedewerkers, hechten aan beleving en bij het visitekaartje dat een mooie inrichting is voor een organisatie. Dat een kantoorstoel mogelijk bijdraagt aan gezondheidsrisico's van de personen die er dagelijks vele uren op zitten, is een weinig belicht aspect. En dat is niet vreemd, want wetenschappers weten pas enkele jaren dat langdurig zitten zonder onderbrekingen het risico op enkele chronische ziektes verhoogt. Er is dus ook nog geen norm of richtlijn die fabrikanten en inrichters kunnen volgen. In dit artikel beschrijven we de gezondheidsrisico's van langdurig zitten én enkele mogelijke oplossingen, omdat we denken dat werkgevers, fabrikanten en inrichters er in de toekomst wel mee te maken gaan krijgen. Werkgevers, omdat zij meer dan nu geconfronteerd gaan worden met ziekte en uitval bij werknemers met chronische ziektes als gevolg van te weinig beweging. En fabrikanten en inrichters, omdat zij uitgedaagd zullen worden om met innovatieve oplossingen te komen voor hun klanten, de organisaties waar veel zittend werk gedaan wordt.

In Nederland kennen we al jaren de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), die stelt dat het goed voor de gezondheid is om tenminste vijf maal per week tenminste een half uur matig intensief te bewegen. Heel lang hebben wetenschappers gedacht dat die vijf maal per week minimaal een half uur voldoende was voor mensen met een zittend beroep om aan hun gezondheid te werken. Echter, recent onderzoek heeft aangetoond dat dit niet voldoende is (Hamilton e.a., 2008; Healy e.a., 2008). Ook mensen die buiten werktijd voldoende sporten of bewegen hebben een verhoogd risico op diabetes type II ('ouderdoms'-suikerziekte), op overgewicht en op eerder overlijden als ze dagelijks langdurig zitten zonder onderbrekingen. Dus sporten en bewegen in de vrije tijd of op de fiets naar het werk gaan kan de risico's van langdurig zitten tijdens het werk niet compenseren! De huidige kantoorstoelen mogen dan heel comfortabel zijn, als er langdurig zonder onderbrekingen op gezeten wordt, dan is er wel degelijk een gezondheidsrisico. Dit risico kan verminderd worden door het zitten regelmatig te onderbreken met zogenaamde Beweegmomentjes. Of een kantoormedewerker door de dag heen genoeg Beweegmomentjes heeft, is te toetsen met het instrument "Wat beweegt jou?"

Wat beweegt jou?

Dit instrument is een geïllustreerde vragenlijst met 8 vragen over hoeveel iemand zit en 10 vragen over hoeveel iemand gebruik maakt van de mogelijkheden om het zittende werk te



Zo, er zit veel beweging in je werk; je zit niet veel!

Op je werk en onderweg maak je gezonde keuzes door je zittijd te beperken. Doe je dit thuis ook?



Oei, er zit weinig beweging in je werk; je zit te veel!

Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen die veel zitten meer kans hebben op gezondheidsklachten. Bovendien lopen ze het risico eerder te overlijden. Wil jij deze risico's lopen?

onderbreken. Het eerste deel van de vragenlijst maakt duidelijk wat het belang is van Beweegmomentjes tijdens het werk en hoe hoog het bewegingsniveau van de invuller is. Het tweede deel geeft concrete tips om een zittend beroep dynamischer te maken. Elk van de twee delen levert een score op die toont 'wat' de invuller 'beweegt'. Door de vragenlijst vaker dan één keer in te vullen, kan de gebruiker zijn vorderingen bijhouden. Hierboven staan twee mogelijke uitkomsten van het invullen van het eerste deel van de vragenlijst. Dit deel dient de invuller bewust te maken van zijn of haar zitgedrag.

Het tweede deel stimuleert de invuller om na te denken over alternatieven voor een hele dag zitten; op kantoor, onderweg en andere locaties. Alternatieven zijn bijvoorbeeld:



Ik verlaat mijn werkplek om te lunchen



Ik neem de trap (i.p.v. de lift)

Het instrument is gemaakt voor Arbo- en HR-professionals die verantwoordelijk zijn voor beleid en acties op het gebied van gezondheid en vitaliteit. Het instrument geeft die professionals handvatten om hun zittende collega's 'in beweging te krijgen'. En met het communicatiemateriaal dat NISB heeft ontwikkeld kunnen ze aandacht aan het thema geven in hun eigen organisatie, bijvoorbeeld tijdens een campagne of themaweek. De test staat op: www.nisb.nl/bewegmomentjes. En meer informatie over dit onderwerp is te vinden op www.nisb.nl/werk.

Wie zit mogelijk te lang?

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

Wie zit mogelijk te lang?

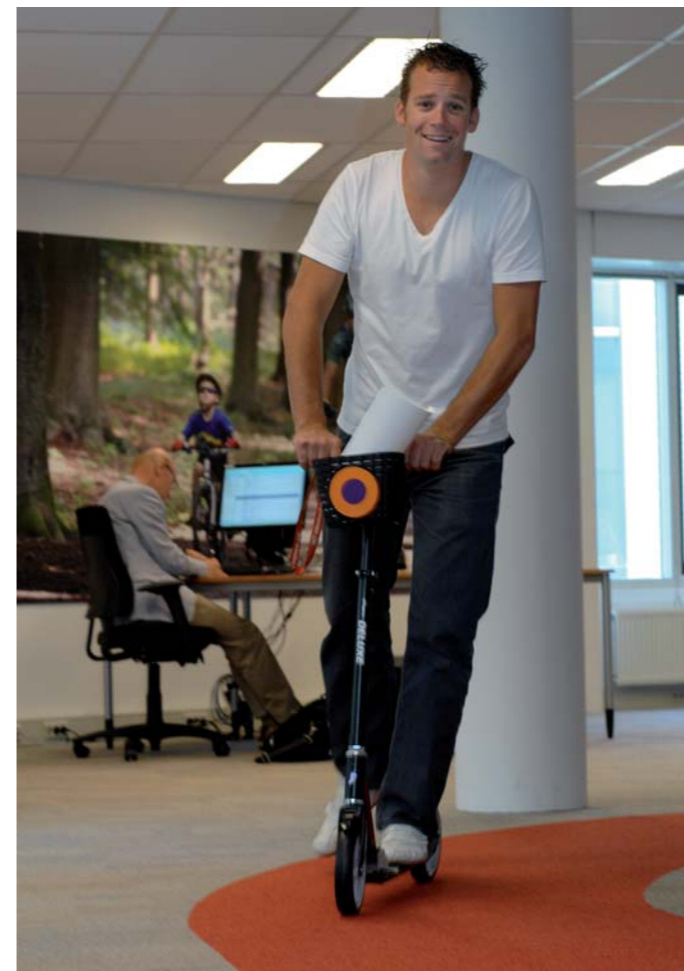
Een langlopend onderzoek onder 17.000 Canadezen van 18-90 jaar toonde aan dat na 14 jaar:

- 95% van de mensen die zeggen 'bijna nooit' te zitten nog in leven is, ten opzichte van...
- ... 80% van de mensen die zeggen 'bijna altijd' te zitten.
- De kans om te jong te sterven voor mensen die 'bijna altijd zitten' én niet sporten 1.9 maal groter is dan voor mensen die 'bijna nooit zitten' en niet sporten of bewegen, maar...
- ... dat de kans om te jong te sterven kleiner wordt voor mensen die 'bijna altijd zitten' als ze wél sporten of bewegen.

(Katzmarzyk e.a., 2009)

Hoeveel beweegkansen biedt Het Nieuwe Werken?

Sinds de introductie van Het Nieuwe Werken (HNW) en haar voorlopers is de inrichting van kantoren drastisch veranderd: één-, twee en vierpersoonskamers zijn deels vervangen door open 'kantoortuinen'; er zijn verschillend ingerichte ruimtes gekomen voor geconcentreerd alleen werken, (bilateraal) overleg, bellen en creatieve sessies; de vaste, eigen werkplek is ingeruild voor een gedeelde flexplek; en de inrichting faciliteert 'ontmoeten en samenwerken', soms in een huiselijke sfeer. Veelgehoorde argumenten voor deze wijziging van inrichting zijn: een besparing in de kosten van energie en te huren of te onderhouden vloeroppervlak; het optimaal ondersteunen van kenniswerkers in hun huidige veelheid aan taken; en het aantrekken en binden van medewerkers door een prettige werkomgeving en werksfeer te creëren. Het veranderen van de inrichting zodat ze mensen uitnodigt om meer te bewegen is een argument dat we nog niet vaak gehoord hebben. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen heeft hier wel rekening mee gehouden in de inrichting van haar nieuwe pand in Ede. Dit is niet alleen ingericht met activiteit-gerelateerde werkruimtes, maar ook met beweegvriendelijke hoekjes (zie foto's). Ook zijn er enkele zogeheten fitdeskbikes aangeschaft: hometrainers met een werkblad, waarop mensen kunnen bewegen en werken tegelijk (informeel overleg, leeswerk, telefoongesprekken). Er zijn douche- en omkleedfaciliteiten en er is een goede fietsenstalling. Reizen met Werken in de trein wordt gestimuleerd door het beschikbaar stellen van smartphones, een leensysteem van laptops en dongels en een volledige



treinvergoeding. Ook videoconferencing wordt in toenemende mate gestimuleerd. En, last but not least, leidinggevenden geven op veel terreinen het goede voorbeeld. Wat weten we tot nu toe over de relatie tussen HNW en bewegen? Leidt een deel van de tijd thuis werken tot meer bewegen, omdat men tussen de middag een uurtje gaat wandelen of sporten, of tot minder bewegen, omdat de fietstocht naar kantoor vervalt? Nodigen open kantoortuinen uit tot vaker opstaan en naar een collega lopen, terwijl men in de traditionele één- of tweepersoonskamers de telefoon pakt of elkaar mailt omdat lopen te ver is? Leiden activiteit-gerelateerde werkruimtes tot vaker van werkplek wisselen en dus meer lopen? Interessante vragen die onbeantwoord zijn tot dusver, omdat er nog geen specifiek onderzoek gedaan is op dit thema. TNO en NISB hebben dit onderzoek wel in voorbereiding, omdat HNW wat ons betreft prachtige kansen biedt om zittend kantoorwerk meer dynamisch te maken. Niet alleen met Beweegmomentjes, maar ook met een andere inrichting van de panden en een nieuw type werkplek, de 'dynamische werkplek'. Dit is een werkplek waarop computertaken gecombineerd kunnen worden met een gezonde portie lichaamsbeweging. TNO werkt met twee Nederlandse bedrijven aan de ontwikkeling van een dergelijke werkplek. Een prototype wordt begin 2013 getest onder gebruikers. In een volgende uitgave van dit blad vertellen wij hier graag meer over.

Dr. Dianne Commissaris en drs. Elsbeth de Korte werken bij TNO; drs. Karen Hitters en drs. Peter-Jan Mol bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). De auteurs danken Suzanne Hiemstra-van Mastrigt voor de tekeningen en opmaak van het instrument. ■

Bronnen

Ariëns GAM, Mechelen W van, Bongers PM. Physical risk factors for neck pain. *Scandinavian Journal of Work Environment and Health* 2000;26(1):7-19. Burdorf A, Naaktgeboren B, Groot HCWM de. Occupational risk factors for low back pain among sedentary workers. *Journal of Occupational Medicine* 1993;35:1213-1220. Hamilton MT, Healy GN, Dunstan DW, Zderic TW, Owen N. Too little exercise and too much sitting: inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behaviour. *Current Cardiovascular Risk Reports* 2008;2:292-298. Healy GN, Wijndaele K, Dunstan DW, Shaw JE, Salmon J, Zimmet PZ, Owen N. Objectively measured sedentary time, physical activity, and metabolic risk: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab). *Diabetes Care* 2008;31(2):369-371. Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2009;41(5):998-1005. TC Kantoorinrichting|Office. Fit op kantoor. *Office Magazine* 2010;6(4):34-35. Velto. Volume 8 nieuwe generatie bureaustoel. *Office Magazine Online* (laatst benaderd 20120625): http://www.officemagazine.nl/Actueel/428/Volume_8_nieuwe_generatie_bureaustoel