

## Zitten is het nieuwe roken - sedentair gedrag op de werkvloer

### Quote

"Hard werken houdt je alleen vol als je ook gezond leeft"

### De feiten

- Eén op de drie werknemers in Nederland beweegt te weinig: slechts 61,9% van de werknemers voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB).
- Met sedentair gedrag worden activiteiten bedoeld waarbij het energieverbruik niet veel boven het rustmetabolisme (1.0-1.5 MET) uitkomt. MET ('Metabolic Equivalents') waardes gebruikt men internationaal om het energieverbruik van een bepaalde fysieke activiteit aan te geven.
- Activiteiten die onder sedentair gedrag vallen zijn: zitten, liggen, TV-kijken en andere vormen van 'scherm-gebaseerd vermaak' (iPad, computer, telefoon)
- Nederlanders zitten van alle Europeanen het meest: gemiddeld 407 minuten per werkdag.
- Hoogopgeleiden en/of mensen met een zittend beroep zitten het meest

### Wat is het probleem?

De gemiddelde werkplek en de gemiddelde werkgever dagen de medewerkers onvoldoende uit tot bewegen. Daardoor: slechtere gezondheid, meer ziekteverzuim, minder effectiviteit van het werk, meer files en parkeerproblematiek (in de auto ipv op de fiets naar het werk).

Dit sedentaire gedrag van medewerkers leidt tot lichamelijke effecten: In je lichaam vinden continu omzettingsprocessen plaats (metabolisme) om voedingsstoffen om te zetten naar energie en suikers en vetten af te breken. Bij langdurig zitten lijken er veranderingen op te treden in bijvoorbeeld insulineniveaus, insulinegevoeligheid en plasmavetten in het bloed.. Hoe dit precies komt en wat er precies gebeurt, wordt nog onderzocht. Wat al wel bewezen is, is dat langdurig zitten de kans op vroegtijdig overlijden vergroot en zijn er aanwijzingen dat het risico op de ontwikkeling van ziekten als diabetes type 2 en hart- en vaatziekten vergroot.

Werkgevers zijn deels verantwoordelijk voor een gezonde werkomgeving, maar op dit moment stimuleert minder dan de helft van de bedrijven bewegen en doen nog minder bedrijven iets aan overgewichtbeheersing. Als werknemers bewegen, verbeteren zij hun gezondheid. Hierdoor kan het ziekteverzuim worden teruggedrongen (is ook economisch belang).

### Wie loopt er risico?

- 20 - 40 jaar - 40 - 60 jaar

Alle werknemers met sedentair gedrag (die niet genoeg bewegen onder werktijd).

### Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Als een bedrijf onvoldoende investeert in de gezondheid van zijn werknemers, zal het ziekteverzuimcijfer stijgen.

Dit leidt tot improductiviteit en hogere kosten.

Als een bedrijf investeert in een vitale en dynamische werkplek en alternatieve werkplekken aanbiedt (bijvoorbeeld een zitbal of statafel), is dat effectief in het verminderen van de zittijd tijdens het werk, zonder dat de werkprestatie er grote nadelen van ondervindt. Het gebruik van een alternatieve werkplek leidt tot een gemiddelde vermindering in dagelijkse zittijd van 77 minuten per 8-urige werkdag ten opzichte van een traditionele werkplek (stoel en bureau)

## Conclusie

- Bedrijven moeten investeren in de gezondheid van hun medewerkers en het creëren van mogelijkheden om te bewegen op de werkvloer;
- Hierdoor zal het ziekteverzuimcijfer dalen;
- En de productiviteit, en dus de winst, toenemen.

## Casus: Directie gaat om voor meer bewegen op de werkvloer

Binnen en buiten de kantoren van het waterschap leren werknemers van Waterschap Rivierenland in Tiel zich 'het gezond werken' aan. Eric Jongmans, secretaris-directeur van Waterschap Rivierenland en Kim van Baal, perswoordvoerder van Waterschap Rivierenland lichten toe op welke wijze de medewerkers ondersteund worden bij (de bewustwording van de voordelen van) het gezond werken. Het waterschap investeert sinds 2007 in deze ontwikkeling die net als haar kerntaken een duurzaam karakter heeft. "Niet alleen de taakuitoefening doet er toe, ook vooral de mensen die de taak uiteindelijk verrichten", zegt Eric. De directie van Waterschap Rivierenland voelt zich verantwoordelijk voor het verkrijgen en behouden van een gezonde leefstijl van haar werknemers.

De aanleiding om te werken aan een betere gezondheid van medewerkers was de uitkomst van een organisatie breed onderzoek. Uit dat onderzoek is gebleken dat de gezondheidstoestand van medewerkers op allerlei punten verbeterd kon worden. Er is een gemiddeld ziekteverzuim, maar een te grote groep medewerkers heeft verhoogde bloedsuikerspiegels, een te hoog cholesterol, overgewicht en spanning. Kortom de urgentie was hoog in 2007. Met de gegevens van het onderzoek en als aansluiting op de behoefte van het personeel is gestart om de verschillende BRAVO-thema's Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning onder de aandacht te brengen. Ondanks de veelzijdigheid van het programma BRAVO, heeft het waterschap BRAVO uitgebreid met de S van Sporten: BRAVOS. "Wij wilden niet focussen op een afzonderlijk thema, maar op meerdere gezondheid bevorderende terreinen inzetten", geven Eric en Kim aan.

Medewerkers van het waterschap nemen deel aan verschillende jaarlijks georganiseerde evenementen. Het waterschap organiseert zelf jaarlijks een Fitweek en biedt verschillende mogelijkheden aan. Tijdens de week is er bijvoorbeeld een diëtiste waarmee afspraken kunnen worden gemaakt gedurende het jaar. De medewerker is verantwoordelijk voor de vervolgstappen. "Er ligt wel een duidelijke grens tussen eigen verantwoordelijkheid en betutteling", zegt Eric. Het waterschap biedt ook ruimte voor ontspanning in de vorm van Mindfulness en Yoga. Tijdens de Fitweek kunnen mensen daar kennis mee maken. Mochten ze er verder mee willen, dan kan dat gefaciliteerd worden. Evenals het intekenen op een stoelmassage, wat tijdens de Fitweek gratis is en daarna wel zelf betaald moet worden. Dagelijks kunnen medewerkers gebruik maken van een ontspanningsruimte met sportieve spellen of de ontspanningsoefeningen doen in de rustruimte.

Bron:

<http://www.nisb.nl/doen/goede-voorbeelden/gezonde-werkplek/bewegen-op-het-werk/gezond-werken-bij-waterschap-rivierenland.html>

## Meer informatie

Peter-Jan Mol of Karen Hitters, adviseurs bij Kenniscentrum Sport  
0318-490 900

<https://www.kenniscentrumsport.nl/>