

Successen en valkuilen voor in beweging brengen van zittend werk



door Mirjam van der Kooij

12 juni 2024

Welkom

Mirjam van der Kooij

- Ergonoom
- Arbeids- & Organisatiedeskundige
- Arbo-ambassadeur TG sinds 2009



Programma

1. Het probleem
2. Wettelijk kader
3. Valkuilen
4. Successen



Hoeveel uur zit U (of
uw medewerkers)
op een dag?

Het probleem

TNO innovation
for life
Factsheet 2016

Zittend werk in Europa 0 (nooit) – 6 (altijd)¹



Recent Europees onderzoek laat zien dat Nederlanders veel - maar niet het meest - zitten op werk

>6 uur per dag beeldschermwerk⁴



Het percentage werknemers dat meer dan 6 uur per dag beeldschermwerk verricht neemt toe

Nederlandse werknemers zitten gemiddeld²:

8,3 uur

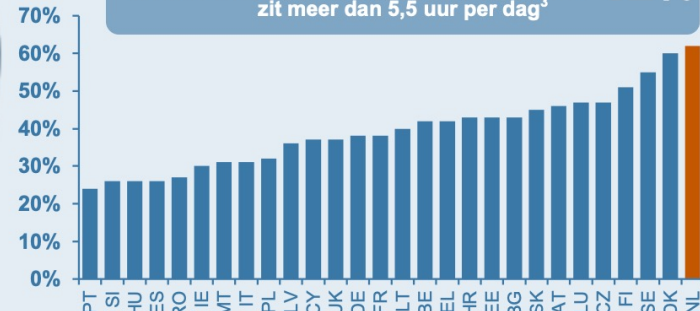
op een
weekenddag

10,1 uur

op een
doordeweekse dag

Langdurig zitten op het werk

In heel Europa zitten Nederlanders het meest. **62%** zit meer dan 5,5 uur per dag³



1 op de 7 Nederlanders loopt nooit meer dan 10 minuten per dag³

47,7 Miljard €

is de schatting van de wereldwijde kosten van fysieke inactiviteit in 2013⁵

Nieuwe inzichten

Naast klachten aan het lichaam ook verhoogde kans op:

- vervroegd overlijden
- diabetes
- hart- en vaatziekten

Aanwijzingen voor:

- klachten bij bewegen
- angsten
- verhoogde kans op kanker

ZITTEN MAAKT ONS ZIEK



Belang werkgever

- Sporten verlaagt verzuim
- Bewegen heeft een preventieve werking op burn outs
- Te veel zitten is een beroepsziekte
- Bewegen verhoogt productiviteit, 1,5 tot 3% per jaar
- Samen bewegen verhoogt de werksfeer en verbetert de bedrijfsreputatie

Belang werknemer

- Verlaagt risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, borst- en darmkanker en dementie
- Beter denkvermogen (concentratie) door stimulatie prefrontale cortex
- Goede slaap, beter hertel. Overdag meer bewegen is 's nachts beter slapen
- Betere stemming, minder stress
- Verhoogde weerstand

“Je zou minstens 20 minuten per dag in de natuur moeten doorbrengen. Tenzij je het heel druk hebt. Dan minstens een uur.”

- Omdenken -

Wettelijk kader

Hoeveel zituren per dag zijn aanvaardbaar?

Helaas....er is onvoldoende antwoord op deze vraag (nog geen richtlijn of norm)

TNO advies:

- Ieder half uur afwisselen met paar min staan of bewegen
- Beperken totale zitduur op een dag

Geen wet dus en geen norm...

Onderzoek heeft wel uitgewezen dat mensen die dagelijks **8 tot 11 uur zitten** een **grotere kans** hebben op **vroegtijdig overlijden** dan mensen die **minder dan 4 uur** per dag zitten.

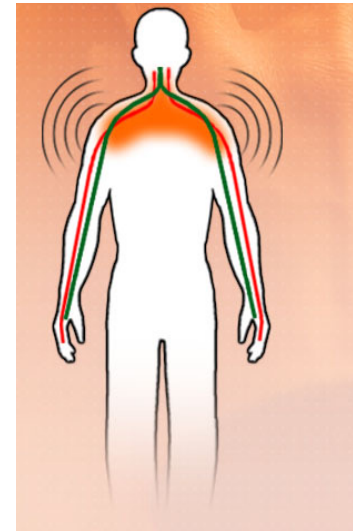
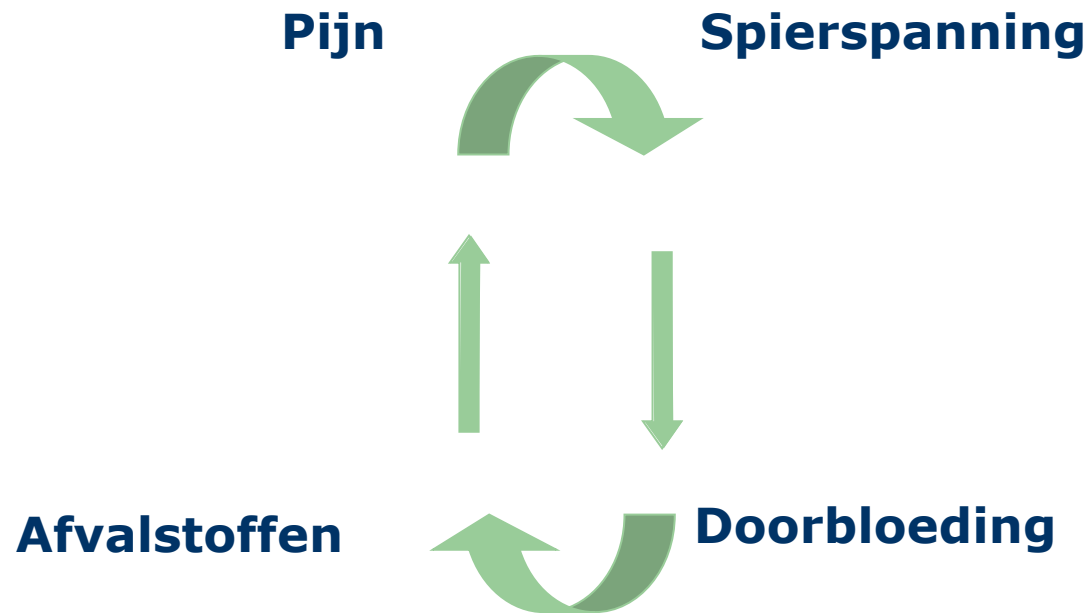


Oké, maar hoe
krijgen we dit voor
elkaar?

Is dit een oplossing?



Statische belasting is boosdoener



Dit dan...?



Of dit...?



Of dit...?



Valkuilen

- Inzet allerlei (commerciële) middelen
- Inzet middelen zonder plan
- Geen aandacht voor gedragsverandering

Wat kunnen we
dan doen om
beweging te
stimuleren?

Successen

- ‘Veel kleintjes maken een grote’
- Geen eenmalige actie, maar continue aandacht
- Faciliteren van gewenste situatie
-
-



Voorbeelden

- Statafels in de kantine
- Staand/lopend vergaderen
- Verbod op koffie halen voor elkaar
- Trap stimuleren
- Lunchwandelen aanmoedigen





**HEEFT
U NOG
VRAGEN?**

Ondersteuning nodig?

- Neem contact op met je arbo-ambassadeur!



Anne
Noord Oost



Mirjam
Zuid West



Koen
Noord West



Raymond
Zuid Oost

Afsluiting

**LET'S
CONNECT**

Join me on

LinkedIn