

Factsheet Zittend werk - ook voor thuiswerken!

Doelgroep en doel

Deze factsheet is bedoeld voor kantoormedewerkers, die over het algemeen minder bewegen dan medewerkers in de productie; zeker bij thuiswerken. Het doel is om kantoormedewerkers meer te laten bewegen, om gezondheidsproblemen te voorkomen.

De risico's van langdurig zitten

Door digitalisering en automatisering brengen Nederlanders steeds langere tijd zittend door. Nu is dat al gemiddeld 9,5 uur per dag en bij werkenden zelfs gemiddeld 10,1 uur. Door thuiswerken zitten mensen vaak nog langer, omdat er geen woon-werkverkeer is en omdat je thuis vaak minder afleiding hebt en geconcentreerder kunt werken.

Langdurig zitten verstoort de bloedsomloop en vergroot de kans op vroegtijdig overlijden. Daarvoor is sterk bewijs uit onderzoek. Daarnaast gaat langdurig zitten gepaard met een hogere kans op ziektes als type II diabetes, depressie overgewicht/obesitas, kanker en rugklachten.

Het risico van langdurig zitten op ziekten en overlijden is onafhankelijk van bewegen in de vrije tijd. Alleen dagelijks 60-75 minuten sporten werkt preventief, maar dat is voor veel mensen niet haalbaar. Daarom is het van belang om zitten tijdens het werk te verminderen en beweging te bevorderen (Bron: langdurig zitten op het werk, TNO).

Richtwaarden

Er is in Nederland nog geen duidelijke richtlijn voor zitten tijdens het werk. Verschillende studies laten zien dat zitten kort (enkele minuten) onderbreken met staan of lopen een gunstig effect heeft op het lichaam. We adviseren dan ook zittend werk regelmatig te onderbreken door staan of lopen. De optimale duur en frequentie van deze onderbrekingen is nog niet aan te geven. De eerste adviezen variëren van iedere 20-30 minuten even opstaan of lopen tot minimaal 2 uur per dag staan.

Te lang staan kan ook leiden tot lichamelijke klachten. Daarom is het advies om niet meer dan 1 uur achtereen en 4 uur totaal op een dag te staan.

Iedere 20-30 minuten even in beweging komen is te doen en, met enige inzet goed om te zetten in routinegedrag. Juist die korte onderbrekingen bevorderen de bloedsomloop.

Manieren om meer te bewegen

Aangepast meubilair

Meer bewegen tijdens bureauwerk kun je mogelijk maken met aangepast meubilair zoals zit-statafels of met dynamisch zitmeubilair zoals een zitbal. Als ze goed zijn geïmplementeerd kunnen die maatregelen al snel leiden tot minder zitten. Andere mogelijkheden zijn het invoeren van verhoogde lunch- en vergadertafels.

Dynamisch werken

Dynamisch werken is zoveel mogelijk van houding wisselen tijdens het werk door beweging in routine-werkzaamheden te brengen:

- Wees collegiaal en haal alleen koffie voor jezelf.
- Loop zelf naar de printer.
- Ga staan tijdens het telefoneren.
- Loop naar een collega toe in plaats van bellen of mailen.
- Wandel tijdens een overleg.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Maak van je lunchpauze een beweegmoment (lunchwandelen).
- Kom op de fiets naar je werk.
- Installeer een stappenteller op je telefoon en streef naar 5.000 stappen per werkdag.

Iedere minuut beweging op het werk is winst voor je gezondheid.

Je kunt dynamisch werken stimuleren door voorlichting, instructies en een bedrijfscultuur waarin werken aan gezondheid is geaccepteerd.

Verbetercoach

Heb je nog vragen of hulp nodig bij het beoordelen van de fysieke belasting in je bedrijf neem dan vrijblijvend contact op met de Verbetercoaches van 5xBeter.

Bel 0800 - 555 50 05

Email info@5xbeter.nl

Zij geven kosteloos, praktisch en onafhankelijk advies op maat.