

Kantoor & zo

Special van Arbo, Facto Magazine en Management Support Magazine

Maart 2014



ZITTEND WERK GELINKT AAN VERHOOGD RISICO OP ERNSTIGE AANDOENINGEN

Kantoor biedt volop kansen voor beweging

Zit je lekker terwijl je dit leest? Achter je bureau, in de trein op weg naar je werk of gewoon lekker thuis? Sta dan vooral even op, loop een rondje of doe een paar kniebuigingen. Want ons zittende bestaan kan ons wel eens de das om doen.

Urenlang zitten kan net zo gezond zijn als roken', kopte de Amerikaanse nieuwswisite CBS in januari. En inderdaad wordt langdurig zitten gelinkt aan allerlei nare aandoeningen: van diabetes tot diverse vormen van kanker en natuurlijk ook aandoeningen aan het bewegingsapparaat. De tijd die we zittend doorbrengen is dan ook niet mis. Neem een dag uit het leven van een gemiddelde forens. 's Ochttends 20 minuten om te ontbijten. Uurtje in de auto of trein op weg naar het werk. 3,5 uur achter de computer tot de lunch, die zittend aan een tartaletje in het bedrijfsrestaurant – of nog erger: achter de computer – wordt genuttigd. Dan nog even 4 uur lekker doorwerken, en weer een uur in de file of het openbaar vervoer. Tijd voor het avondeten, misschien nog een uurtje sporten, maar dan heb je ook wel een lekker avondje voor de buis verdiend. En zo kom je al gauw op een kleine 15 uur waarin je zitteloos het enige deel van je lichaam is dat wordt getraind.

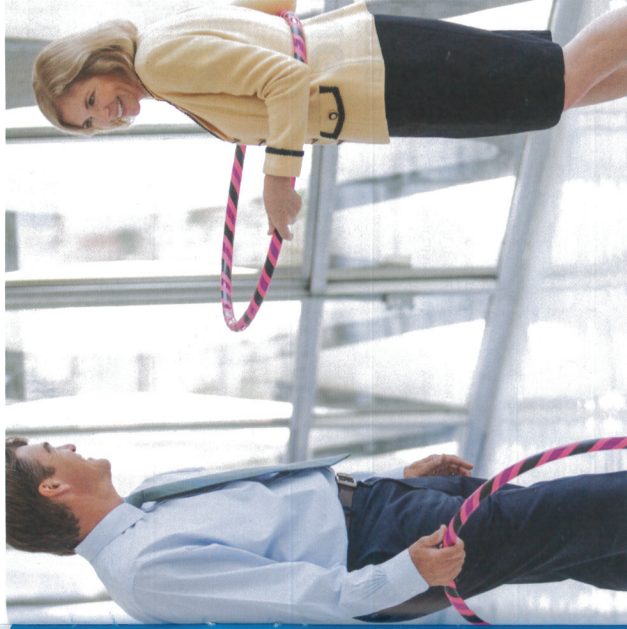
Gevaar

Maar hoe gevaarlijk is dat zitten nu eigenlijk? "Er is nog weinig echt wetenschappelijk bewezen", zegt kareen Hitters,

'Heel aardig om koffie voor je collega's te halen, maar laat mensen zelf lopen'

adviseur Bewegen op de werkvloer bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), "maar er zijn aanwijzingen voor een verhoogd risico op diverse ziekten, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, depressie, kanker en klachten aan het bewegingsapparaat. Wat al wel is: aantoonbaar is dat in specifieke gevallen langdurig zitten de kans om vroegtijdig te overlijden vergroot". Sowieso is het goed om er een gezonde leefstijl op na te houden, zegt Hitters, en bewegen hoort daarbij. "Er wordt vaak een beetje lacherig over gedaan: 'Is zitten nou ook al slecht voor je?' Maar iedereen snapt wel dat de hele dag zitten niet is waar het menselijk lichaam voor gemaakt is. Als je zit, zijn de grote bovenbeenspieren in rust. Die spieren hebben een heel belangrijke rol in allerlei omzettingprocessen, zoals de stofwisseling." Wie de hele dag achter de computer zit, kan dit niet compenseren door in z'n vrije tijd in beweging te komen. Of wandel even samen een

adviseur Bewegen op de werkvloer bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), "maar er zijn aanwijzingen voor een verhoogd risico op diverse ziekten, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, depressie, kanker en klachten aan het bewegingsapparaat. Wat al wel is: aantoonbaar is dat in specifieke gevallen langdurig zitten de kans om vroegtijdig te overlijden vergroot". Sowieso is het goed om er een gezonde leefstijl op na te houden, zegt Hitters, en bewegen hoort daarbij. "Er wordt vaak een beetje lacherig over gedaan: 'Is zitten nou ook al slecht voor je?' Maar iedereen snapt wel dat de hele dag zitten niet is waar het menselijk lichaam voor gemaakt is. Als je zit, zijn de grote bovenbeenspieren in rust. Die spieren hebben een heel belangrijke rol in allerlei omzettingprocessen, zoals de stofwisseling." Wie de hele dag achter de computer zit, kan dit niet compenseren door in z'n vrije tijd in beweging te komen. Of wandel even samen een



Gezond kantoor

Interieurarchitect Evelien Koekoek besteedt op haar site Koekoek.me regelmatig aandacht aan gezonde werkomgevingen. In haar blog 10 tips voor een gezond kantoor geeft ze een aantal handvatten waarmee iedereen wat actiever aan het werk kan gaan. Een kleine greep:

- **Sta- en fietswerkplekken**
Er zijn al vele zit-sta-werkplekken op de markt waarmee je snel en gemakkelijk kunt afwisselen in hoogte. Daarnaast hebben bedrijven als Markant en Worktrainer producten op de markt gebracht waarbij je kunt fietsen terwijl je achter je bureau zit. Uit onderzoek (onder andere met Achmea) is gebleken dat je tijdens het fietsen sneller kunt lezen en dat dit niet afleidt van je werkzaamheden.
- **Lopend vergaderen**
Aristoteles deed het ons al voor; hij gaf lopend les aan zijn studenten. Het is bewezen dat door lopen de hersenactiviteit en connectie worden verhoogd waardoor mensen creatiever worden. Daarnaast worden de doorbloeding en spijsvertering geactiveerd. Dus als je een informele meeting hebt waarbij je niet achter een computer hoeft te zitten; loop dan een rondje door het gebouw, of nog beter: ga naar buiten. Dan krijg je meteen een dosis zuurstof en vitamine D binnen.

- **Ergonomie**
Doordat veel kantoren tegenwoordig met flexplekken zijn uitgeroofd is het belangrijk dat je op je eigen zithouding let. Doordat je vaak aan een ander bureau zit met andere instellingen loop je de kans aan een verkeerd afgestelde werkplek te zitten. Ont-houd de juiste instellingen voor jou. Let erop of je last hebt van nek- en schouders. Werk niet met alleen een laptop maar gebruik een los scherm dat hoog genoeg staat.

• Variatie

Als er op jouw kantoor geen sta-werkplekken en vergaderplekken zijn, zorg dan in ieder geval voor voldoende variatie in zitmogelijkheden. Zorg voor andere houdingen door gebruik te maken van loungebanken, skippyballen, hangmatten, zitkussens enzovoort.

rondje terwijl je iets bespreekt. Overleg hoeft lang niet altijd zittend aan tafel te gebeuren. "De kortetermijnvoordelen van (op)staan: je krijgt er energie van en het stimuleert daarmee de creativiteit, maar ook de sociale contacten. En er zijn meer trucs om jezelf en je collega's te dwingen op te staan. Er hoeft niet naast elk bureau een prullenbak te staan. Als je er één op een centrale plek neerzet, moet je wel een

collega's kunnen elkaar overigens óók stimuleren om niet te blijven zitten waar ze zitten, adviseert Hitters. "De secretaresse bijvoorbeeld is toch vaak

'Collega's kunnen ook elkaár stimuleren'

heel hoge tolerantie voor rommel hebben, wil je dan nog niet in beweging komen. Hetzelfde geldt voor de printer. Beperk het aantal apparaten tot een of twee op een strategische plek, en mensen hebben geen andere keus dan een stukje te lopen.

Werkgever

Een deel van de oplossing is ook te vinden in de houding van de werkever. Hitters: "Het gaat ook om de mogelijkheden die de werkgever biedt.

Het zit hem ook in de roosters en in het meubilair. Is er de mogelijkheid om staand te vergaderen, bijvoorbeeld. Heb je een draadloze telefoon zodat je tijdens het telefoneren kunt wandelen?"

Collega's kunnen elkaar overigens óók stimuleren om niet te blijven zitten waar ze zitten, adviseert Hitters. "De secretaresse bijvoorbeeld is toch vaak

degene die een bijeenkomst organiseert. Zij weet waar de vergaderingen plaatsvinden en of er de mogelijkheid is om dit staand of lopend te doen."

En nog iets: het is heel aardig en sociaal van je om voor al je collega's koffie te halen, maar laat mensen zelf lopen, neem de trap in plaats van de lift en ga naar het toilet op een andere verdieping. Alle beetjes helpen!

Voor meer informatie zie: www.nisb.nl/sedentairgedrag