



De beweging naar een gezonder kantoorleven

Nederland is Europees kampioen zitten. Dat brengt enorme gezondheidsrisico's met zich. Voor kantoorwerkers wordt steeds vaker als oplossing gekozen voor zit-sta-werkplekken. Helaas zijn die in de praktijk eerder een sta-in-de-weg dan onderdeel van de oplossing. Er is een cultuurverandering op kantoor nodig. En dat vraagt om een goede kantoorinrichting en begeleiding tegelijk. Ruim tien jaar ervaring met Dynamisch Werken leert dat het mogelijk is om kantoor mensen te stimuleren tot een actievere leefstijl op kantoor. Het vraagt wel om een gradueel implementatieproces. Onder andere vanuit het principe: gezond werken is een voorrecht en geen plicht. En het vraagt om professionele begeleiding. Markant roept daarom professionals als ergonomen, ARBO-adviseurs en fysiotherapeuten op om te helpen.

Jan Beltman

Kwaliteit van leven

Voor mobiele apparaten is de stand-by modus bedacht, zodat de batterijen langer mee gaan. De stand-by modus zorgt ook dat de kwaliteit van het scherm optimaal blijft. Ook ons lichaam heeft een stand-by modus. Het lichaam gaat namelijk regelmatig in energiebesparingsmodus, ofwel storage mode. Maar waar dat voor beeldschermen kwaliteitsverhogend werkt, verlaagt dit juist de kwaliteit van mensenlevens (Healy e.a., 2012 en 2015), zoals we in dit artikel zullen uitleggen.

Reactie van het lichaam

Het menselijk lichaam is sinds de oertijd geprogrammeerd om zo efficiënt mogelijk met voedsel om te gaan. Als je niet beweegt, ben je waarschijnlijk niet op jacht en niet bezig met het zoeken naar voedsel. Als er ook geen direct gevaar dreigt, worden processen in het lichaam waar mogelijk op een laag pitje gezet. De systemen in ons lichaam krijgen dan de opdracht in energiebesparingsstand te geraken. Mede door deze vorm van programmering van ons lichaam, geraakt ons lichaam in storage modus als we sedentair gedrag vertonen. Langdurig zitten heeft daarmee een nadelig effect op onze niveaus van HDL-cholesterol, bloedsuiker en insuline. En dat draagt uiteindelijk bij aan het ontstaan van diabetes-2, vormen van kanker en hart- en vaatziekten. (Seghers, 2012) Een ander effect is dat langdurig dezelfde houding aannemen statische belasting oplevert, wat nadelige gevolgen heeft voor het bewegingsapparaat. Overigens geldt dat ook voor te lang staan. Juist de afwisseling is gezond (Buckley e.a., 2015).

De cijfers over het probleem

Nederland vormt volgens onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) uit 2014 binnen Europa een negatieve uitschieter als het gaat om langdurig zitgedrag. Onderzoek laat zien dat een kantoormedewerker in Nederland grofweg 11 uur per dag zit. Momenteel brengen ruim 3 miljoen mensen met een kantoorbaan al 75 procent van hun werktijd zittend door en in hun vrije tijd nog eens 84 procent. En alles wijst erop dat door de toenemende digitalisering deze aantallen alleen maar verder zullen groeien (Bennie e.a., 2013).

Wat is sedentair

'Er is sprake van sedentair gedrag op het moment dat er activiteiten worden uitgevoerd die gekenmerkt worden door een laag energieverbruik (1,5 MET) in combinatie met een zittende of liggende (niet-slapende) houding. De zogeheten MET-waarde staat voor Metabolic Equivalent of Task en drukt uit hoeveel energie een bepaalde fysieke inspanning kost, vergeleken met de hoeveelheid benodigde energie in rust.'

Sporten alleen geen oplossing

Kantoor mensen die hopen dat ze door te sporten de kwalijke gevolgen van het zitten op kantoor oplossen, komen helaas bedrogen uit. Sporten of intensief bewegen is enorm belangrijk voor de hersenen, de bloedvaten en voor de algehele gezondheid. De risico's van sedentair gedrag worden echter door sporten en intensief bewegen niet gecompenseerd (Köhler, NRC, 2013).



Afbeelding 1. Oxidesk (a) en Oxiseat (b).

De start van onze aanpak

Markant is als kantoorinrichter haast vanzelfsprekend al decennia betrokken bij de ontwikkeling van een gezonde kantooromgeving. Door haar wereldwijde vestigingen kwam ze als een van de eersten in Nederland in aanraking met het fenomeen van sedentair gedrag op kantoor.

In Nederland is Markant in 2009, samen met TNO, gestart met de ontwikkeling van kantoormeubilair dat Dynamisch Werken bevordert, zoals bureaustoelen die tegelijkertijd fietspedalen en fietsmechaniek bevatten. De eerste producten werden in 2012 geïntroduceerd op de markt en worden nu wereldwijd verkocht. Daarmee is het nog altijd een relatief nieuw fenomeen. Het idee erachter is dat beweging van de benen enorm helpt om de suikerwaarden in bloed op het juiste niveau te houden en beter te presteren. Het gaat daarmee dus het effect van ons lichaam in storage modus tegen.

Ervaring met Dynamisch Werken: bevindingen en adviezen

Nu zijn dit soort bureaustoelen een mooie aanvulling op een kantoorinrichting. Maar het vormt daarmee niet de oplossing tegen sedentair gedrag op zichzelf. De ervaring met Dynamisch Werken is dat het zonder een goed implementatieplan en professionele hulp niet echt van de grond komt. Dit zijn de belangrijkste bevindingen en adviezen van Markant daarover.

Management en medewerkers moeten worden voorgelicht waarom de huidige leefstijl op het kantoor (en thuis) ongezond is. Het is belangrijk het probleem te onderkennen: we leven weliswaar steeds langer, maar zijn ook steeds langer chronisch ziek. 40 procent van de Nederlandse 40-jarigen is al chronisch langdurig ziek (RIVM, 2014). De kwaliteit van leven vermindert en ook de productiviteit. Diverse onderzoeken tonen aan dat sedentair gedrag mede door de bijdrage aan het ontstaan van chronische ziekten invloed heeft op de

levensverwachting. Andere onderzoeken wijzen uit dat de hersenactiviteit verbetert door beweging.

Het management moet – uiteraard – de leiding nemen bij het implementeren van een gezondere leefstijl op kantoor en thuis. *Learning by example* is een krachtig middel om verandering in te zetten. Het voordeel is dat Dynamisch Werken in de kantooromgeving heel zichtbaar kan worden gemaakt. Het is namelijk een fysieke handeling en geen abstract gegeven.

Er moet wel tijd worden genomen voor de implementatie: begin met staand vergaderen. Dat kan ook achter een zithoogtetafel. Dat geeft misschien zelfs een soort van ‘geuzengevoel’ in de realisatiefase. Ook hierbij geldt: het vereist dat het management het initiatief neemt. Kantoormedewerkers moeten daarbij wennen dat als iemand gaat staan dit niet betekent dat ze het woord willen voeren. Blijf gerust zitten als een ander gaat staan.

Indien mogelijk, geef op een afdeling niet iedereen zit-sta-werkplekken. Het risico daarvan is dat het management het personeel frequent zal bekritisieren als er weinig staand wordt gewerkt. ‘Er is immers geïnvesteerd en dan moet je het toch ook gebruiken.’ Markant adviseert daarom modulair op te bouwen werkplekken te gebruiken. De norm op de werkvloer is dan juist geen zit-sta-bureau. Maar het is wel mogelijk er later eenvoudig zit-sta-bureaus van te maken. Dit gebeurt door het aanbrengen van een aandrijfmodule waarmee de hoogte van het bureaublad snel en makkelijk afgewisseld kan worden.

We adviseren met de hulp van HRM, vanwege hun ervaring met ontwikkeling van medewerkers, te bepalen welke werknemers deze upgrades geïnstalleerd krijgen. Maar ook bij welke werknemers ze eventueel in een later stadium weer worden weggehaald als ze de tafel nagenoeg niet staand gebruiken. De aandrijfunit, die dan als ‘een extraatje’ wordt gezien door

medewerkers, kan dan aan een ander worden aangeboden. Daarmee wordt Dynamisch Werken geen plicht maar een voorrecht.

Deze langzame implementatie mag gerust vier jaar duren. De meerkosten ontstaan pas als de sta-optie wordt gebruikt bij de inbouw van de aandrijfunits. Leer de organisatie vervolgens een gezond werk- en leefgedrag:

- wissel regelmatig van zit- naar stahouding en vice versa. Staand werken heeft een MET van <2 en vermindert dus de hoeveelheid sedentair gedrag (MET van <1,5);
- loop elke 20-30 minuten één minuut om een klein glas met water te vullen en één minuut terug waardoor het suikergehalte in het bloed tot 30 procent daalt en daarmee de kans op bijvoorbeeld ontwikkeling van Diabetes-2 vermindert (Dunstan 2012);
- andere opties: ga wandelend vergaderen in groepen van 2-3 mensen. Liefst buiten. Het is niet alleen gezonder, je bent veel productiever door het activeren van de spierpomp (kleppen in de bloedvaten komen in werking, spiersamentrekkingen) waardoor mensen tot 30 procent meer brandstof en zuurstof aangevoerd krijgen in de hersenen. Dat draagt bij aan de productiviteit.

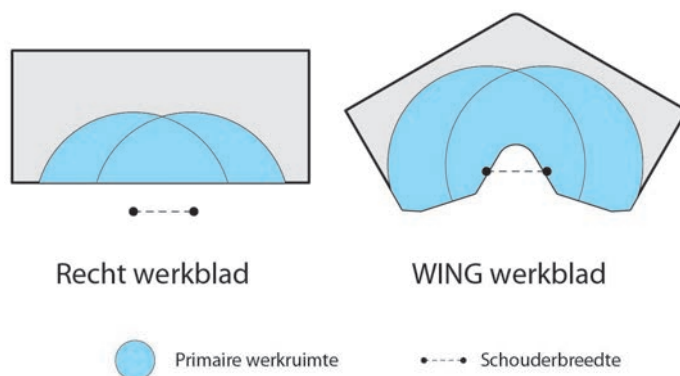
Het wordt daarbij nu tijd voor hier en daar een alternatief type bureaustoel met beweegapparaat. Maar niet te snel en te veel, omdat ze anders toch niet worden gebruikt.

Resultaat Dynamisch Werken

Met de inzet van dit soort investeringen in programma's en diensten van professionals krijgt HRM de kans beter en ook jonger personeel aan te trekken, goede mensen vast te houden, ziekteverzuim te verlagen, productiviteit te verhogen, duurzaam met menselijk kapitaal om te gaan in een snel veranderende wereld.

Interieur is belangrijk

Bovenstaande ervaringen vragen om een breed scala aan producten voor de werkplek en een implementatieplan. Het gaat dus niet alleen om een bureaustoel met beweegapparaat of een bureau dat omhoog of omlaag kan. Het gaat daarbij ook om een visie op de volledige werkvloer. Markant is bijvoorbeeld begonnen met de ontwikkeling van rechthoekige zit-sta-werkplekken die hangen aan een middenscherf waarin alle bedrading zit verwerkt en dus niet meer hinderlijk in het zicht zit. Een verhoogd bureau met allerlei hangende kabels en het onderlichaam volledig in het zicht, werkt drempelverhogend voor het gebruik, zo leert de ervaring op talloze werkvloeren. Het klinkt misschien futiel, maar juist dat soort details oplossen



Afbeelding 2. Vergelijking primaire werkruimte recht werkblad versus WING werkblad.

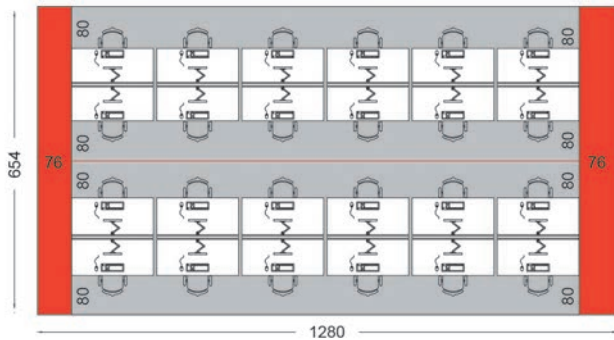
maakt dat de acceptatie stijgt van zit-sta-voorzieningen. Investeren in passend interieur maakt het bovendien ook mogelijk innovaties mee te nemen. Zoals een bureaublad met een 120 gradenvorm, dat met een gelijkblijvend oppervlak ten opzichte van een rechthoekig bureaublad tot 90 procent meer effectieve benutting biedt omdat de handen een veel groter deel van het bureaublad direct bereiken.

Ondersteuning van armen

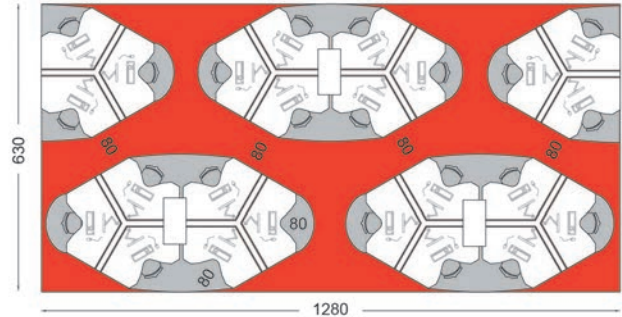
Ook zijn er nu bureaubladen beschikbaar die het lichaam beter ondersteunen bij afwisselend gebruik voor zitten en staan. Bij Markant gebruikten we de door Molenbroek ontwikkelde DINED antropometrische database voor de ontwikkeling ervan. Dergelijke bureaubladen worden bijvoorbeeld om het lichaam heen ontworpen. Het blad omsluit de helft van de romp van de gebruiker die daardoor zijn armen, inclusief ellebogen, op het blad laat steunen. Hierdoor zijn armleggers, gemonteerd op stoelen, overbodig en vervalt ook een (mogelijke foutieve) instelfunctie van de werkplek. Hierdoor wordt staand werken meer comfortabel met minder biomechanische nadelige gevolgen. De kans dat de sta-functie van dat soort bureaus benut wordt, is daardoor weer groter.



Afbeelding 3. Ellebogen worden volledig ondersteund door werkblad.



Recht werkblad



WING werkblad

Afbeelding 4. Vergelijking loopruimte bij recht werkblad versus WING werkblad.

Ruimte om te lopen

Bewegen op de werkplek is iets wat door zit-sta-functies en bureaustoelen met beweegapparaten bewerkt kan worden. Maar zoals gezegd kan dat ook door regelmatig een kort stukje te lopen. Nadeel hiervan kan zijn dat steeds een andere collega gaat lopen, wat mogelijk zorgt voor meer onrust rond de werkplek. Ook hier kan het interieur een positieve bijdrage leveren. Er zijn bureau-eilanden die de loopruimte juist vergroten door slimme indeling van de werkvloer. Ze zorgen dat collega's die even gaan lopen minder hinder opleveren, wat de kans vergroot dat het vaker lopen meer geaccepteerd wordt.

Snel wisselen zit-sta

Omdat te veel staan ook niet goed is, omdat het bijvoorbeeld tot spataderen leidt, is het belangrijk het bureaublad eenvoudig en snel in hoogte te kunnen veranderen. Er zijn natuurlijk verschillende technieken

beschikbaar op de markt voor zit-sta-bureaus. Belangrijk is een variant te kiezen die in ieder geval relatief stil is en een grote snelheid haalt. Het moet namelijk net zo normaal en gemakkelijk zijn als het opnemen van de telefoon om in de dagelijkse praktijk goed te werken. Dat kan met een elektromotor. Ook is er een zogenoemde biometrische techniek. Hierbij kan het blad opgetild en naar beneden gedruwd worden en vervolgens eenvoudig weer vastgezet met een druk op de knop.

Modulair op te bouwen

Een belangrijke technische mogelijkheid daarbij is dat de werkplekken modulair en eenvoudig kunnen worden geïnstalleerd. Stoffen worden als zelfstandig object toegevoegd en kunnen eenvoudig worden gewisseld, evenals de eerdergenoemde diverse aandrijfunits. Slimme bekabelingssystemen zorgen daarbij dat kabels en snoeren altijd netjes en veilig zijn opgeborgen.



Afbeelding 5a. Makkelijk wisselen tussen zitten en staan: eDrive.



Afbeelding 5b. Makkelijk wisselen tussen zitten en staan: fDrive.



Afbeelding 6a en 6b. Eenvoudig achteraf inbouwen motor voor hoogteverstelling.

Begeleiding is belangrijk

Het investeren in prachtig en vernuftig zit-sta-meubilair, beweegapparaten en slimme kantoorvloerindelingen helpt uiteindelijk helemaal niets zonder goede begeleiding. Sterker nog, een gezonde leefstijl thuis en op kantoor op basis van ouderwets zitmeubilair is dan altijd nog effectiever. Daarom intensiveert Markant vanaf dit jaar de samenwerking met ergonomen, ARBO-adviseurs en fysiotherapeuten. We hebben hiervoor een apart programma. Op basis van deze eerste jaren van ervaring met Dynamisch Werken is Markant ervan overtuigd dat alleen de samenwerking met professionals een duurzame leefstijlverandering op kantoren in Nederland mogelijk maakt.

Referenties

Bennie, J.A., Chau, J.Y., van der Ploeg, H.P., Stamatakis, E., Do, A., & Bauman, A. (2013). The prevalence and correlates of sitting in European adults—a comparison of 32 Eurobarometer-participating countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 107.

Buckley, J.P., Hedge, A., Yates, T., Copeland, R.J., Loosemore, M., Hamer, M., Dunstan, D.W. (2015). The sedentary office: a growing case for change towards better health and productivity. Expert statement commissioned by Public Health England and the Active Working Community Interest Company. *British journal of sports medicine*, 15 (49): 1357-1362.

Healy, G.N., Winkler, E.A., Owen, N., Anuradha, S., & Dunstan, D.W. (2015). Replacing sitting time with standing or stepping: associations with cardio-metabolic risk biomarkers. *European heart journal*, 36 (39): 2643-2649.

Healy, G., Lawler, S., Thorp, A., Neuhaus, M., Robson, E., Owen, N., & Dunstan, D. (2012). Reducing prolonged sitting in the workplace: An evidence review: full report.

Seghers, J., (2012). Gezondheids promotie op het werk ter vermindering van sedentair gedrag. *Veiligheidsnieuws*, (177), 40-42.

RIVM (2014). *Nationaal Kompas Volksgezondheid*, Bilthoven.

Over de auteurs



Jan Beltman
Managing Director, Markant Office
Furniture, Houten