



› **Masterclass**
‘Langdurig zitten als arbeidsrisico’

Leiden,
24 november 2015

Masterclass 'Langdurig zitten als arbeidsrisico'

Het rendement van dynamisch werken

TNO, Leiden, 24 november 2015



Introductie

Op 24 november verzorgde TNO een masterclass 'sedentair gedrag' voor zo'n 30 HR- en arbodeskundigen. Doel van de middag was om deelnemers te inspireren en van elkaar te leren. Kennis, ervaringen en goede praktijken werden gedeeld over gezondheidsrisico's van langdurig zitten en mogelijke maatregelen om deze risico's te verminderen.

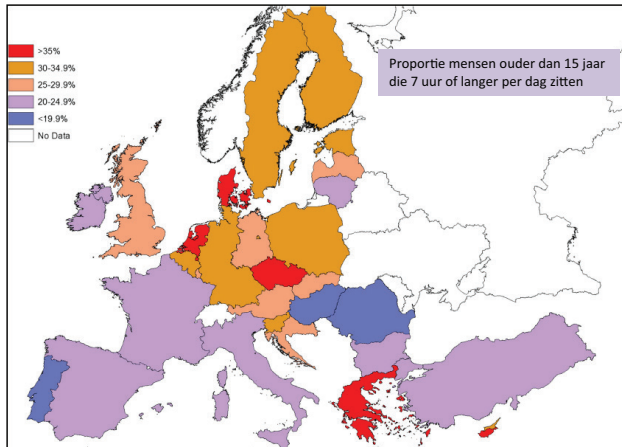


Kennismaking

De deelnemers kiezen een plekje om te zitten, staan of fietsen. Ingrid Hendriksen van TNO heet de deelnemers welkom. We maken kort kennis met elkaar door een balletje over te gooien naar de volgende deelnemer die zich voor moet stellen. Zo openen we de middag dynamisch.



Presentatie van de cijfers en risico's



Ingrid Hendriksen zet uiteen wat de gevolgen van langdurig zitten zijn. Nederlanders zitten ruim 6,5 uur per dag op het werk en thuis; dit is het langst van heel Europa. Langdurig zitten gaat samen met een verhoogde kans voor vroegtijdig overlijden, diabetes type II en hart- en vaatziekten.

Ook depressie, kanker en klachten aan het bewegingsapparaat lijken meer voor te komen bij mensen die langdurig zitten. Werk levert een belangrijke bijdrage aan de dagelijkse zittijd.



Aan de slag!

Marjolein Douwes van TNO nodigt de deelnemers uit om na te denken over maatregelen. Deelnemers discussiëren in groepjes over mogelijke maatregelen gericht op de fysieke omgeving, de organisatie en de werknemer. Dit leverde heel veel mogelijkheden op zoals:

Fysieke omgeving

- “Zit-stabureaus om zittend met staand werk af te wisselen”
- “Deskbikes om kantoorwerk bewegend uit te voeren”
- “Staand vergaderen”
- “Temperatuur omlaag draaien”

Organisatie

- “Competities organiseren”
- “E-mailen verbieden”
- “Gezamenlijk lunchen in de kantine in plaats van op de werkplek”
- “Hele producten maken ipv onderdeel”

Werknemer

- “Voorlichting via e-learning of scherm in kantine”
- “Stappentellers om onderbrekingen van zitten te stimuleren”
- “Wandelend vergaderen”
- “Geen koffie voor collega's halen”



Praktijkvoorbeeld van Veldhuis Adviesgroep BV

Bob Veldhuis, directeur van Veldhuis Adviesgroep BV, vertelt hoe hij dynamisch werken binnen zijn organisatie heeft ingevoerd.

Zijn visie is dat geluk bij werknemers en een gezonde en prettige werkomgeving bijdraagt aan de kwaliteit van het product.

Hoe heeft Veldhuis Adviesgroep het aangepakt?

- › deskundigen raadplegen en wetenschappelijke artikelen lezen
- › medewerkers betrekken bij uitbreiding/herinrichting van het kantoor
- › meerdere maatregelen aanbieden: in hoogte verstelbare bureaus, swoppers, deskbikes, minicross-trainers, balanceboards, sta/zitvergaderruimtes; wandelen tijdens overleg, afval, printers en drank centraal geplaatst; meer werkplekken creëren dan het aantal medewerkers (hierdoor ruime keuze waar te zitten)
- › niets verplicht stellen maar adviezen en richtlijnen meegeven.

Wat leverde het op?

De resultaten zijn positief: bijna iedereen doet er aan mee, de Medewerkers Tevredenheids Onderzoek (MTO) cijfers zijn gestegen, 89% is overtuigd dat dynamisch werken gezonder is en 68% voelt zich fitter. Tevens is bijna de helft ook privé gezonder gaan leven.



Wat is er nodig voor een effectieve interventie?



Claire Bernaards van TNO vertelt dat een effectieve interventie bestaat uit voorlichting/trainingen en overtuigen, gebruikt zoveel mogelijk gedragsveranderingstechnieken en is ook echt gericht op vermindering van zittijd in plaats van op het stimuleren van bewegen.

Hoe goed zijn bestaande apps en softwareprogramma's?

Slechts enkele van de bestaande apps en softwareprogramma's voldoen aan deze eisen. Beweegmeters voldoen daar wel aan. De vraag is wel hoe lang het gebruik van beweegmeters leuk en effectief blijft; hier is nog weinig over bekend.

Implementatie gaat niet vanzelf



Belangrijke factoren die de kans van slagen van bedrijfsgezondheidsprogramma's beïnvloeden liggen in:

- › het interventieprogramma (bijvoorbeeld procedurele helderheid, complexiteit)
- › de medewerkers zelf (ervaren van positieve effecten, ervaren van sociale steun, de mogelijkheid om het gewenste gedrag te vertonen)
- › de organisatie (bijvoorbeeld formele bekrachtiging door het management, financiële middelen, bedrijfscultuur)
- › degene die binnen de organisatie verantwoordelijk is voor de implementatie van de interventie (bijvoorbeeld uitkomstverwachtingen bij deze persoon, de hoeveelheid beschikbare tijd)
- › de socio-politieke context (bijvoorbeeld wet- en regelgeving).

Zie ook:

Wierenga et al. BMC Public Health 2013, 13:1190.
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/1190>

Handige instrumenten voor implementatie

Deze instrumenten kunnen helpen bij de invoering van maatregelen:

- › het **Bravo-kompas** van het NISB met 7 stappen; bij alle stappen zijn er factoren die een rol spelen bij het al dan niet slagen van een interventieprogramma of maatregel.

BRAVO: <http://tools.nisb.nl/bravokompas>

- › het **MIDI instrument** van TNO, waarmee je kunt nagaan met welke factoren je rekening moet houden bij het invoeren van maatregelen.

MIDI instrument: <https://www.tno.nl/nl/aandachtsgebieden/gezond-leven/prevention-work-health/lang-gezond-en-actief-leven/midi-meetinstrument-determinanten-van-innovaties/>



Afsluiting van de presentatie

Ter afsluiting werden de belangrijkste feiten en tips op een rijtje gezet.

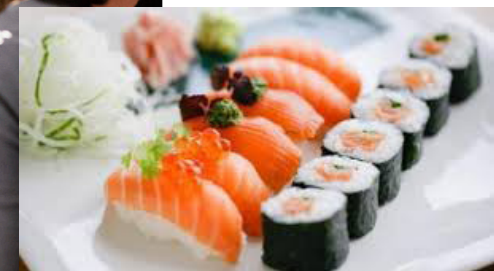
Take home message:

- › Sedentair gedrag is een gezondheidsrisico
- › In Nederland wordt veel gezeten
- › Aanbeveling: probeer minstens 2 uur te staan of licht intensief te bewegen op een werkdag
- › De meeste bedrijven richten zich op bewegen en niet specifiek op sedentair gedrag
- › Technologische hulpmiddelen kunnen helpen bij bewustwording en gedragsverandering maar staan nog in de kinderschoenen
- › Neem het implementeren van maatregelen om sedentair gedrag te verminderen serieus: o.a. tijd en geld
- › Monitor het implementatieproces en breng verbeteringen aan op basis van ervaringen
- › Pas de fysieke en sociale omgeving aan
- › Geef goede voorlichting
- › Ga mensen niet dwingen
- › Geef het goede voorbeeld
- › Gebruik bestaande implementatietools zoals MIDI (TNO) en BRAVO Kompas (NISB)



Borrel

Napraten onder het genot van een drankje en (gezond) hapje.



Nog vragen?

Deze masterclass werd verzorgd door adviseurs van TNO in het kader van een programma van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, met een bijdrage van Bob Veldhuis van Veldhuis Adviesgroep BV

Ingrid Hendriksen
Claire Bernaards
Marjolein Douwes
TNO
Leiden

Bob Veldhuis
Veldhuis Adviesgroep BV

Voor vragen:
Marjolein Douwes
E: marjolein.douwes@tno.nl
M: 0646966039

