

Bedrijven raken doordrongen van het belang van fitte werknemers. Hoe kan bewegen tijdens het werk gestimuleerd worden en wat levert het op?

Oefenen en lopend overleg

Brug naar beweging

tekst Dianne Commissaris,
Marjolein Douwes,
Ernst Koningsveld
en July Schrama



Door automatisering en succesvolle interventies tegen fysieke overbelasting zijn veel functies de laatste decennia bewegingsarm geworden. Ruim vijf miljoen Nederlanders voeren hun werk zittend of staand uit. Vaak zijn dit computer- of productietaken, waarbij spieren in het nek- en schoudergebied langdurig eenzijdig worden belast. Veel werknemers lijden daardoor aan bewegingsarmoede. De gezondheidsrisico's van eenzijdig werk en weinig beweging zijn aanzienlijk. Klachten aan arm, nek en schouder (KANS) komen veel voor, ondanks de lage intensiteit van de belasting. En een inactief leven vergroot de kans op chronische ziekten als diabetes en hart- en vaatziekten.

Het probleem van bewegingsarmoede zit deels in het werk. Een reden om ook in het werk een oplossing te zoeken. Een andere reden om meer te bewegen is het groeiende probleem van overgewicht. Naast minder en gezonder eten is meer bewegen essentieel om overgewicht aan te pakken. Daarvoor hebben sommige bedrijven al speciaal beleid. Voorbeelden zijn

het Convenant Overgewicht uit 2005 en het BRAVO-project van Fortis Bank.

Deze initiatieven kunnen aangevuld worden met praktische acties op de werkvloer. Hierbij spelen arboadviseurs een belangrijke rol. Net zoals zij gewend zijn te doen voor fysieke overbelasting, kunnen ze een bedrijf doorlichten op bewegingsarme elementen. Deze zijn te verminderen met maatregelen op de werkplek zelf en in de manier waarop het werk georganiseerd is.

Pilot

Het project Bewegen in Bedrijf werd als pilot uitgevoerd bij een afdeling van Achmea Vitale met vijftien medewerkers. Het initiatief kwam van TNO, dat wilde weten welke maatregelen werknemers zelf bedenken om meer te bewegen tijdens hun werk, en wat de kosten en baten ervan zijn. Het begeleiden van de invoering van maatregelen en het toetsen van reële effecten hoorden niet bij de pilot. De teamleider van Achmea

Voldoende bewegen & herstellen

- (a) Zorg tijdens werk, lunchpauze en/of woon-werkverkeer voor minimaal een halfuur ten minste matig intensieve activiteit: lopen (liefst in een stevig tempo), fietsen, traplopen en dynamische taken.
Korte periodes van activiteit mogen bij elkaar opgeteld worden om dat halve uur te realiseren.
(b) Wissel staand werk af met lopend en zittend werk: sta niet langer dan één uur achter elkaar of vier uur verspreid over de werkdag, en zit niet langer dan twee uur achter elkaar.
- Neem regelmatig een time-out en geef zo de statisch belaste spieren in het nek- en schoudergebied de kans om wat te herstellen. Het advies is:
(a) pauzeer na maximaal 1,5 uur werken: 's morgens minstens 7,5 minuut en 's middags minstens 10 minuten. Of doe een geheel andere taak.
(b) neem na iedere 20 minuten werk ten minste 30 seconden pauze.

werkte graag mee omdat zij meer aandacht voor de gezondheid van haar werknemers wilde en nieuwe manieren zocht om nek- en schouderklachten te verminderen.

Aanpak

De pilot omvatte drie bijeenkomsten. Tijdens de eerste bijeenkomst kreeg een werkgroep, bestaande uit een consultant, twee teamassistenten en een teamleider, informatie over kenmerken van en gezondheidsproblemen door bewegingsarm werk. Samen met twee adviseurs van TNO brachten de leden de knelpunten op de eigen afdeling in kaart. De adviseurs gebruikten daarbij onderwerpen uit een vragenlijst (niet openbaar). In de tweede bijeenkomst brainstormde de groep, onder leiding van een adviseur van TNO, over mogelijke maatregelen om de knelpunten aan te pakken. De groep zelf selecteerde de meest haalbare en wenselijke maatregelen.

In de derde bijeenkomst inventariseerden de teamleider en een teamassistente met een kosten-batendeskundige van TNO de benodigde investeringen en de verwachte effecten. Samen met een interne controller van het hoofdkantoor van Achmea is getracht dit alles in kosten en baten uit te drukken. De adviseur gebruikte hierbij een naslaglijst (niet openbaar). De kosten zouden minder zijn dan 1 procent van de totale loonsom. Het wekelijks lunchwandelen is het duurst, omdat er gedurende 45 weken aan 12 personen lunchpakketjes worden verschaft. De jaarlijkse kosten voor de twee fietsen en de tafeltennistafel zijn voor afschrijving, rente en onderhoud. Om werknemers te stimuleren ook echt hun oefeningen te doen tijdens computerpauzes, wordt regelmatig een trainer ingehuurd en zijn materialen als vloermatjes en dynabands nodig.

Virtuele effectmeting; betere kwaliteit van dienstverlening

Men verwacht een kleine afname van het ziekteverzuim (ZV). Om alle kosten van de maatregelen te compenseren, moet het ZV afnemen van 5 procent naar 4,4 procent. Dat gebeurt waarschijnlijk niet. Uit kosten-batenstudies van maatregelen om

Maatregelen en kosten

Nieuwe maatregel	Investering	Jaarlijkse kosten (incl. rente, afschrijving en onderhoud)
Lunchwandelen iedereen voor zichzelf koffie, thee of water halen in plaats van voor elkaar	0	€ 2.160
lopend overleggen, buiten met de bedrijfsfiets naar klanten fietsen	0	0
oefeningen doen tijdens korte computerpauzes	0	0
tafeltennis spelen	€ 1.500	€ 404
	0	€ 650
	€ 1.200	€ 283
totaal	€ 2.700	€ 3.497

fysieke overbelasting te verminderen, weten we dat ook daar de winst niet altijd zit in afname van ZV-kosten. De baten vinden we dan in een toename van productiviteit en kwaliteit of in een besparing op personeel als hulpmiddelen menselijk werk overnemen. Achmea verwacht vooral een positief effect op de interne samenwerking en de communicatie met klanten. Op de kwaliteit van de dienstverlening dus. Het effect op de productiviteit van het bedrijf (jaaromzet) zal gering zijn, omdat de medewerkers daar een beperkte en indirecte invloed op hebben. Vanwege de extra aandacht voor gezondheid verwachten dat ook de werknemerstevredenheid zal toenemen. «

Referenties

- Commissaris D.A.C.M., Douwes M. Fysieke onderbelasting: onvoldoende (gevarieerd) bewegen tijdens het werk. In: Voskamp P., Scheijndel P.A.M. van, Peereboom K.J. Handboek Ergonomie 2008. Alphen aan den Rijn: Kluwer, 2008:123-142.

- Douwes M., Commissaris D.A.C.M. Aanbevelingen voor voldoende bewegen op het werk. In: Hildebrandt V.H., Ooijendijk W.T.M., Hopman-Rock M., red. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2004-2005. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven, 2007:33-45.

Dianne Commissaris, Marjolein Douwes en Ernst Koningsveld werken bij TNO Kwaliteit van Leven in Hoofddorp,
July Schrama is teamleider bij Achmea Vitale in Tilburg