

Verslag symposium Rendement van Dynamisch Werken: gluren bij de burelen, 24 september 2015

Het 19^e eeuwse Felixpakhuis in Antwerpen vormde het decor voor het symposium 'Rendement van Dynamisch Werken: Gluren bij de Buren'. Hoeveel zitten we nu eigenlijk en hoe slecht is dat voor onze gezondheid? Het symposium is een samenwerking tussen het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) uit Nederland, en PortaAL van de KU Leuven en werd ondersteund door Sporting A (sportdienst Stad Antwerpen).

Plenaire sessie

Hidde van der Ploeg werkzaam bij het EMGO-instituut van het VU medisch centrum en Jan Seghers van de Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen van de KU Leuven gaan tijdens de plenaire sessie in op de wetenschappelijke stand van zaken rondom sedentair gedrag. Van der Ploeg onderstreept het belang van aandacht voor sedentair gedrag op het werk, maar vestigt ook de aandacht op de thuissituatie. In de vrije tijd hebben mensen zelf de keuze wat ze kunnen doen (daarom heet het vrije tijd). En juist dan kiezen mensen er massaal voor om de tijd (85%) zittend door te brengen. Seghers stelt dat het van groot belang is om voor alle verschillende contexten goed te kijken waar sedentair gevaar schuilt: in de werksituatie, tijdens transport, op school en in de privésituatie.

Doelgroepen

Volgens Seghers wordt er op dit ogenblik nog te snel gekeken naar interventies, zonder goed te kijken naar de doelgroep. Iedere doelgroep heeft nu eenmaal een eigen aanpak nodig. Over het algemeen geldt bijvoorbeeld dat hoger opgeleiden vaker zitten op het werk, terwijl ze thuis actiever zijn. Daar staat tegenover dat lager opgeleiden vaak thuis zitten (voor de televisie/computer) en actiever zijn tijdens het werk. Overigens roept van der Ploeg op om zitten niet te demoniseren. Langdurig staan is ook niet goed (leidt tot spataderen/kappersbenen). Mensen moeten een gezonde mix van zitten, staan en bewegen ontwikkelen.

Kampioen

Uit onderzoek blijkt dat mensen steeds vaker zitten tijdens het werk. Nederland geniet op dat gebied zelfs de twijfelachtige eer als Europees kampioen. België doet het weliswaar iets beter, maar zit nog steeds in de Europese subtop. De zuidelijke landen in Europa scoren beduidend beter wat betreft hun zitgedrag. Toch is het lastig om landen op deze manier goed met elkaar te vergelijken. Mensen schatten zelf de tijd in die ze per dag zittend doorbrengen. Zo mag Nederland dan wel Europees zitkampioen zijn, uit hetzelfde onderzoek blijkt dat Nederlanders het meest actief zijn qua sport en bewegen.

Conclusies uit de wetenschap

Hoewel nog niet volledig wetenschappelijk onderbouwd, durven wetenschappers te stellen dat zitten een negatieve invloed heeft op de gezondheid van mensen, ongeacht hoe actief ze verder zijn. Een belangrijke vraag waar wetenschappers nu tegenaan lopen is dat niet precies duidelijk is of het gezondheidsrisico vooral schuilt in het lang achter elkaar zitten (zonder onderbreking), of toch meer in de totale duur van het zitten gedurende de dag.

Vermoedelijk is het een combinatie van beide zaken. Een oplossing om sedentair gedrag terug te dringen is om een goede balans te zoeken tussen zitten, staan en licht intensief bewegen. Daarnaast is het belangrijk om gedurende de dag deze activiteiten vaak af te wisselen. Dus niet drie uur zitten, drie uur staan en drie uur licht bewegen, maar bijvoorbeeld een half uur zitten, een half uur staan en een half uur bewegen en dat achter elkaar door. Daarnaast is het belangrijk om verschillende doelgroepen op een eigen manier aan te spreken, de aandacht niet alleen op de werksetting te vestigen, maar op alle activiteiten gedurende de dag.

Workshop 1 - Beproefde aanpakken/methodieken om zitgedrag tegen te gaan

Velen zien Richard Branson als een autoriteit op het gebied van ondernemerschap en innovatie. Hij vergadert altijd staand omdat dit zorgt voor meer activiteit in de hersenen (meer creativiteit). Toch volgen voorlopig nog niet veel organisaties dit voorbeeld. Els Wouters van het VIGeZ toont de deelnemers het stappenplan van Jobfit (www.jobfit.be). Jobfit is een ondersteuningspakket voor bedrijven om acties, activiteiten of een project rond gezonde leefstijl op te zetten, te verbeteren en in het beleid te verankeren. Tijdens de workshop bedenken de deelnemers waarom ze – op het werk, onderweg, thuis en in de vrije tijd – steeds weer opnieuw gaan zitten en vervolgens wat ze er zelf aan kunnen doen om dit gedrag te veranderen. Hieronder volgt twee uitgewerkte voorbeelden van de werkplek en het woon-werkverkeer.

Werk

Op het werk hoort het heel erg bij de cultuur om te gaan zitten. Als iemand gaat staan of vaak rond wandelt wordt al gauw gedacht dat hij of zij misschien niet genoeg werk om handen heeft. Het meubilair in een kantoor is ook altijd gericht op zitactiviteiten. Er staat altijd een stoel met een bureau. Om dit te veranderen is een cultuuromslag nodig, ondersteund door directie en management. Zij hebben een rol bij het geven van het goede voorbeeld door regelmatig te wandelen en bijvoorbeeld eens staand te vergaderen.

Woon-werkverkeer

Tijdens het woon-werkverkeer hebben werknemers vaak een zittende houding, zeker wanneer bedrijven een auto via de zaak faciliteren. Een veel gehoord argument is dat werknemers de fiets links laten liggen omdat het regent (een non-argument want www.hetregentbijnanooit.nl). Een ander veel gehoord argument om niet met de fiets te komen maar met de auto is dat werknemers zich niet kunnen douchen op het werk om fris aan de werkdag te beginnen. Het probleem van een auto van de zaak, is aan te pakken door werknemers een fiets van de zaak te bieden in plaats van een auto. Daarnaast kunnen douches helpen om voor werknemers een drempel weg te nemen, maar alleen het aanbieden van doucheruimtes zal niet veel werknemers stimuleren om op de fiets te komen. Voor gedragsverandering is meer nodig. In sommige gevallen kan het helpen om een competitie-element toe te voegen. Wie komt in een maand het vaakst op de fiets? En wie legt de meeste kilometers af?

It's my life

René Sielhorst focust in zijn presentatie op het individu. Ieder mens afzonderlijk is erbij gebaat om gezond te leven. Dat weet iedereen. Desondanks is het in de praktijk vaak lastig om bepaalde doelen te realiseren. Sielhorst vraagt aan het begin van zijn presentatie of iemand zich in januari heeft aangemeld bij een sportschool. Een deelnemer steekt haar vinger op en geeft schoorvoetend toe dat zij tot op heden nog niet in de sportschool is geweest. Niet zo vreemd vindt Sielhorst. Veel mensen nemen te grote, niet realistische stappen om tot meer bewegen te komen. Het is veel nuttiger om eerst te meten wat je activiteiten zijn en van daaruit te kijken hoe je dat kunt uitbreiden.

Als je eerst 6.000 stappen op een dag zet, moet het doel zijn om morgen 6.200 stappen te zetten. Geef jezelf ook een compliment dat je dat hebt bereikt en kijk of je een dag later weer iets extra's kunt doen. Probeer niet in een week tijd je activiteiten te verdubbelen want de kans dat je dergelijke activiteiten ook duurzaam in je leefstijl inslijt is heel klein. Probeer om met kleine stapjes je doelen te bereiken. Zet of leg de telefoon buiten handbereik waardoor je gedwongen wordt om op te staan als de telefoon rinkelt. Parkeer de auto bewust buiten het parkeerterrein van je eigen bedrijf waardoor je automatisch een grotere afstand gaat lopen. Het gaat er om mensen aan te leren zelf de regie te nemen over de keuzes waarmee zij te maken hebben.

Workshop 2 - Good practices

't Stadbeweegt

Steeds meer bedrijven gaan aan de slag met de implementatie en uitrol van dynamisch werken. Vaak bedden zij dit in binnen een bredere aanpak van sport- en beweegstimulering. Dit is ook de werkwijze van Sporting A, die dit zowel binnen de eigen organisatie doet, als ook adviseert bij andere bedrijven, zo vertelt Sabine Beckers. Onder de noemer 't Stadbeweegt heeft Sporting A een beweegcampagne gelanceerd naar de gehele bevolking, maar met een specifiek aanbod voor Antwerpse bedrijven. Op hun vraag zoekt Sporting A samen naar de juiste aanpak, brengt ze hen in contact met de juiste partners en reikt tools aan.

Eén van de deelnemende bedrijven is SD Worx, waar bewegen en het stimuleren van een gezonde leefstijl verankerd is in het beleid. Dit uit zich volgens projectleider Marc Vermeesch onder andere in 'activity based working', dat wil zeggen dat medewerkers op basis van de te verrichten werkzaamheden kiezen voor een specifieke werkplek binnen het gebouw. SD Worx stimuleert trapgebruik, ondersteunt eigen initiatieven van medewerkers en de CEO toont voorbeeldgedrag. De uitdaging is nog om bewegen meer te integreren in het dagelijks werk. Ook het districtshuis Antwerpen heeft de eerste stappen gezet om intern een dynamische werkomgeving te creëren. Gijs Leyman geeft aan dat het nog een aardige zoektocht is om het aanwezige dynamische meubilair ook daadwerkelijk gebruikt te krijgen.

Pilot dynamisch werken

Het Nederlandse GGZ inGeest heeft onder leiding van projectleider Gerard Beukers (fysiotherapeut en arbo-coördinator) in de eerste helft van 2015 een pilot dynamisch werken gedraaid, onder de vlag van duurzame inzetbaarheid. Ondersteund door het Nederlands

Instituut voor Sport en Beweging (NISB) is vooraf een 0-meting uitgezet in een vestiging met 150 tot 200 werknemers. Deze meting had als doel de attitude ten aanzien van dynamisch werken en het actuele beweeggedrag in kaart te brengen. Vervolgens zijn er verschillende workshops voor de medewerkers georganiseerd, waarin zij bewust zijn gemaakt van de gezondheidsrisico's van langdurig zitten maar ook van de kansen die dynamisch werken biedt. Dit laatste gebeurde onder meer doordat er gedurende vier maanden een proefopstelling met dynamisch meubilair in het gebouw was. Gerard Beukers heeft de medewerkers ook geregeld gestimuleerd tot gebruik hiervan. Na deze periode is met een 1-meting en een focusgroepgesprek het resultaat vastgelegd. Belangrijkste uitkomsten waren dat de bewustwording is toegenomen, dat de mogelijkheden om staand te overleggen en te werken goed werden gewaardeerd en dat er voor fietsend werken (op een deskbike) nog teveel belemmeringen ervaren werden. Op basis van de uitkomsten is voor iedere afdeling een dynamische flexplek en een dynamische overlegruimte ingericht.

Workshop 3 – Meet en weet jij hoeveel je zit?

Monitors

Als je wilt weten hoeveel je effectief op een dag zit, kun je dit meten op een subjectieve of objectieve manier, aldus Annemarie Koster van de Universiteit van Maastricht. De subjectieve meetmethode zet vaak vragenlijsten in. Deze geven echter niet altijd de juiste informatie weer. Mensen die weinig zitten onderschatten zichzelf meestal, en omgekeerd zij die veel zitten overschatten zichzelf. Voor de objectieve monitoring van het zitgedrag kun je beroep doen op een uitgebreid assortiment beweegmeters. Hierin zijn twee categorieën te onderscheiden: beweegmeters geschikt voor onderzoek en beweegmeters specifiek ontwikkeld voor de consument. Er zijn heel wat verschillen tussen beide soorten. Daarom is het slim voor de aankoop goed na te denken over wat je doelstelling eigenlijk is. Indien je bijvoorbeeld een wetenschappelijk gevalideerd apparaat wilt aanschaffen dat heel correcte gegevens kan afleveren, dan moet je heel wat centen op tafel leggen. Beweegmeters kun je bevestigen op verschillende plaatsen op het lichaam. Die voor het onderzoek worden meestal rond de heup gedragen, die voor de consument omwille van gebruiksvriendelijkheid rond de pols. Afhankelijk van waar je de monitor draagt, moet je ook goed stilstaan bij de interpretatie van de gegevens die uit het toestel komen.

Apps

Er is een uitgebreid aanbod van apps beschikbaar die je zit- en beweegpatroon kunnen monitoren. Elke smartphone heeft immers een sensor die perfect kan bepalen of je nu zit, staat of beweegt. De enige voorwaarde is echter dat je je smartphone continu op zak hebt. Als we specifiek op zoek gaan naar een app die het zitgedrag monitort, dan komen we toch snel bij beweegapps terecht. Ingrid Hendriksen (TNO) heeft een paar cruciale aspecten naar voor gebracht die idealiter in een zitapp aanwezig moeten zijn (denken we bijvoorbeeld aan doelen stellen, monitoring, herinnering inbouwen enz.). Op voorhand kregen de deelnemers van deze workshop de vraag doorgestuurd om drie systemen uit te testen:

1. Sensorfit Calories in-Out (Android)

2. Stand Up! The Work Break Timer (Apple)
3. Online tool: <http://www.juststand.org/tabid/866/language/en-US/default.aspx>

Tijdens de workshop konden de deelnemers hun ervaringen met deze tools delen. Ze gaven zelf aan dergelijke systemen heel gemakkelijk te kunnen gebruiken in het proces van sensibiliseren/ bewust maken. Door het gebruik van die tools staan mensen stil bij hoeveel ze zitten en beseffen ze hoe groot het probleem wel is.

stAPP naar een betere gezondheid

In opdracht van de Vlaamse Minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, ontwikkelde een onderzoeksgroep van de Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen (KU Leuven) een wetenschappelijk gefundeerde app die als doelstelling heeft mensen bewust te maken van hun sedentair gedrag en vervolgens mensen te motiveren om hun zitgedrag te reduceren en regelmatig te onderbreken. An Bogaerts van KU Leuven licht de app verder toe. Om de app te gebruiken wordt een aparte sensor op het bovenbeen geplakt, die via bluetooth continu feedback zendt naar de smartphone. Op deze manier ontvangt de gebruiker realtime feedback en hoeft men niet steeds de smartphone op het lichaam te hebben. De innovatieve app die onder andere bestaat uit een sedentariteitsindex, daggrafiek, weekgrafiek en achievements zorgde ervoor dat gebruikers hun totale zitgedrag met 50% verminderden. Bovendien onderbraken ze hun zitgedrag ook regelmatig. Dit project was een pilotproject en krijgt hopelijk nog een vervolg naar verdere commercialisering toe.

Workshop 4 - invloed van de inrichting van de omgeving op zitgedrag

De fysieke en sociale omgeving stuurt het gedrag van mensen. Door de omgeving aan te passen, bijvoorbeeld op kantoor, is het mogelijk het zit- en beweeggedrag van mensen te beïnvloeden. Evelien Koekkoek van Coare Interieur Architectuur en architect Cheyenne Hensgens, werkzaam bij Markant, laten tijdens hun gecombineerde presentatie zien dat architectuur van groot belang kan zijn voor een gezond kantoor klimaat. Zo moet er voldoende daglicht zijn voor de medewerkers. Planten zorgen voor meer rust, een betere akoestiek en schonere lucht. En stoelen bepalen of mensen gaan zitten. Door ook statafels in de inrichting mee te nemen hebben werknemers in ieder geval de keuze om te gaan staan of zitten. Hensgens geeft ook een toelichting op het belang van dynamiek op de werkvloer. Zitten blijkt contraproductief te zijn, doordat het brein onvoldoende 'gevoed' en gestimuleerd wordt. Kenniswerkers in kantooromgevingen lopen zodoende niet alleen een gezondheidsrisico, maar functioneren ook niet optimaal. In de schetsen van kantoorinrichtingen die Koekkoek en Hensgens laten zien tijdens de presentatie valt op dat er aan de ene kant ruimte is voor mensen om zonder afleiding te werken en aan de andere kant er ook ontspanningsruimten zijn met tafeltennis of -voetbal. Het ontbreekt ook niet aan een powernapruimte om even kort te rusten zodat daarna de accu weer volledig is opgeladen.

Daarna is het de beurt aan de deelnemers van de workshop om na te denken over de inrichting van een callcenter om de rokende Annemarie meer in beweging te krijgen. Omdat

de deelnemers niet hoeven te letten op de arbeidsproductiviteit van Annemarie, krijgt de fantasie de vrije loop. Van drie keer springen voordat de deur opent, tot spiegels in de lift die mensen dikker laat uitzien dan ze in werkelijkheid zijn. Andere groepen laten zien dat het nog veel bonter kan; door Annemarie tijdens de dag een heel 'ganzenbord' parcours af te laten leggen (ga twee stappen terug) komt ze vanzelf meer in beweging. Of ze ook pas naar huis mag als het hele parcours is afgelegd blijft een onderwerp dat tijdens de aansluitende borrel verder uitgediept moet worden.

FAQ en Fact

Tenslotte is tijdens het symposium de tiende 'frequently asked question' rondom sedentair gedrag onthuld door NISB: Wat zijn gedragstips om dynamisch werken te implementeren? Kort door de bocht is het verstandig om rekening te houden met het volgende:

1. Doorbreek de gewoonte.
2. Sluit aan bij een tastbaar en herkenbaar voordeel.
3. Zorg dat de omgeving (eerst en ook) verandert.

Kijk voor uitgebreide gedragstips en een factsheet daarover op de [site van NISB](#). Daar zijn ook de andere veelgestelde vragen rondom sedentair gedrag terug te vinden: www.nisb.nl/fagsedentair.

Daarnaast presenteerde het VIGeZ hun factsheet over sedentair gedrag. Aan de hand van infographics met een korte uitleg toont de factsheet de belangrijkste feiten en cijfers rondom sedentair gedrag. De factsheet is bedoeld voor iedereen die met gezondheidsbevordering bezig is. Kijk op <http://www.vigez.be/files/voedingenbeweging/factsheetsedentairgedrag.pdf>

Voor een compleet overzicht van de dag, een beeldverslag via Storify en de presentaties kunt u kijken op de sites van [NISB](#) en [PortaAL KU Leuven](#).