



'Ik heb nu veel meer energie'

Adviseur Stephan van der Steen (32)
ViS Detachering voor civiele techniek en bouwkunde, Reeuwijk

Een zit-stabureau, een *deskbike*, een 'swopper' en een 'steppie', somt adviseur Stephan van der Steen op. Hij werkt er twee maanden mee en combineert ze met elkaar. De eerste tijd was dat 'best wennen', nu springt hij van het ene op het andere bewegende kantoor-meubilair en zijn productiviteit vaart er wel bij.

'Ik zit veel in de auto op weg naar klanten en ben best sportief aangelegd. Het voelt prettig om op kantoor actief bezig te zijn. Verschil merk ik zeker; hiervoor was ik na een week werken slappes en moe op vrijdagavond, nu heb ik weer energie.'

Wat doen al die meubelen precies? 'De swopper is een lage kruk die zo is ontworpen dat je je bekken kantelt en je niet anders kunt dan actief zitten. Een steppie is een plateau met een bolle onderkant. Als je daarop staat, ben je jezelf steeds aan het corrigeren om balans te houden.'

'Het kledingvoorschrift hier is niet per se pak en das, maar we gaan wel netjes gekleed. Nee, mijn overhemd is niet bezweet na een ritje op de *deskbike*, het is niet bedoeld als workout. Je kunt de fiets ook makkelijk lichter zetten.' Bij ViS werken 62 mensen, van wie 55 gedetacheerd. Iedereen hier maakt gebruik van het nieuwe meubilair. 'We zijn verhuisd en bij onze openingsbarbecue zagen anderen dit concept en wilden het graag proberen. De reacties waren meteen heel positief.'

Het nieuwe grote gevaar: de stoel

KANTOOR / We zitten op het werk steeds vaker, terwijl recent onderzoek uitwijst dat het leidt tot diabetes, depressies en kanker. Zitten is tot modern arbeidsrisico verklaard. Er is iets tegen te doen (en nee, sporten is het niet).

Irene Start Foto's Olivier Middendorp

Die eerste werkweken na een welverdiende vakantie in de zomer hakken er vaak flink in, óók voor wie dol is op zijn werk. U gaat uitgerust aan de slag, maar de kans is groot dat – na een week achter uw computer en vele vergaderingen verder – het vrije gevoel snel weg is. En dat u, als u op vrijdag de deur achter u dichttrekt, weer net zo gesloopt bent als vóór de vakantie.

De boosdoener en veroorzaker van deze ellende is dichterbij dan u denkt. Tijdens het lezen van dit artikel zit u er waarschijnlijk op: uw stoel. Recent wetenschappelijk onderzoek laat zien dat langdurig zitten slecht voor ons is: we zouden er diabetes en hart- en vaatziekten van krijgen, er vatbaarder van worden voor depressie en borstkanker, en er zelfs eerder door sterven.

Wat verontrustender is: deze negatieve effecten zijn niet op te heffen door vijf keer

per week een half uur per dag te bewegen, zoals de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voorschrijft. Ook niet door drie keer per week te sporten, noch door ontspannen op een yogamatje te liggen. U kunt op uw hoofd staan of in uw vrije tijd de marathon lopen: de schade van excessief zitten is onomkeerbaar.

Zitepidemie

De stoel tot vijand verklaren, is meer dan de zoveelste gezondheidshype, zegt de Britse onderzoeker James Levine (50). Hij is pionier in onderzoek naar sedentair gedrag, zoals zitten officieel heet. Levine is opgeleid aan de universiteit van Cambridge, specialisatie voeding, en leidt nu een obesitaskliniek in de stad Phoenix in de Verenigde Staten. Hij kwam er in de jaren negentig min of

Sporten helpt niet, de nadelen van langdurig zitten zijn onomkeerbaar

meer bij toeval achter hoe slecht zitten is. In een onderzoekje naar zwaarlijvigheid propte hij vrijwilligers vol met 1.000 extra calorieën per dag. Zoals te verwachten, werd een aantal van hen dikker, maar anderen niet, terwijl ze even

veel bewogen.

Nader onderzoek wees uit wat de 'dikkerds' van de 'dunnerds' onderscheidde: de eerste groep zat per dag ruim twee uur langer. Ze verbrandden zo minder calorieën, maar bleken ook vatbaarder voor vetopslag. Geïntrigeerd door deze uitkomst, ging Levine met lab-ratten aan de slag. Hij bond hun achterpoten vast. Doordat ze gedwongen inactief waren met hun poten, verloren de beestjes 75 procent van hun vermogen om schadelijke lipoproteïnes uit hun bloed te verwijderen. Uit tests met vrijwilligers



'Ik blijf 's avonds niet meer plakken op de bank'

Marketingassistent Annalies Potters (46)

Pinlock, Lelystad

Aan het begin van de werkdag zet Annalies Potters meteen haar *desk-bike* van Worktrainer bij haar bureau. Het checken van haar e-mail doet ze fietsend. 'Gedurende de rest van de dag zorg ik ervoor dat ik zitten en staan afwissel. Overleggen doe ik het liefst staand. Het officiële advies is om ongeveer eenderde op de fiets, eenderde staand en eenderde zittend door te brengen.'

Het beweegmeubilair werd bij Pinlock, dat anticondensenlenzen produceert voor motorhelmen, geïntroduceerd nadat een werknemer na een ongeluk met kitesurfen last had bij het revalideren. 'Hij kreeg een bureaufiets, en de directie beloofde dat als het hem zou bevallen, de rest

van het personeel er ook een kon krijgen.

'Ik gebruik de fiets nu een maand. Aan het einde van de dag merk ik dat ik meer energie heb en niet op de bank blijf plakken – zo van ik zit hier zo lekker – maar na het eten mijn tas pak en naar de sportschool ga. Maar dat kan natuurlijk ook komen doordat het zomer is. Of ze er haar kleren op heeft aangepast? 'Ik heb wel vaker een broek aan, maar met hakken gaat fietsen ook prima hoor. Je gebruikt alleen de bal van je voet.'

Druk van bovenaf om een *desk-bike* te gebruiken, is er niet. 'Sommige collega's vonden het niets. Dat was geen probleem. We hebben ook mensen bij R&D, die veel moeten tekenen. Dat is precies werk, en dan is fietsen niet zo handig.'

bleek dat gezonde mensen die langdurig zaten al snel hun vermogen verloren tot het opnemen van glucose.

Waarom is langdurig aangesloten zitten zo slecht? 'Onze benen zijn onze grootste spiergroep. Als we die niet bewegen, heeft dat een ongunstig effect op onze stofwisseling, die komt bijna tot stilstand. Na een maaltijd stijgt de bloedsuiker tot grote hoogten. Bij zittend gedrag blijft dat pieken. Suikers die niet worden gebruikt door de spieren, worden omgezet in vet,' zegt Levine aan de telefoon. In Phoenix is het 36 graden, maar toch heeft hij zijn comfortabele airconditioned kantoor verlaten om het gesprek wandelend af te handelen in de parkeergarage.

Sukkelig

Levine wijt ons sukkelige sedentaire bestaan (Amerikanen zitten gemiddeld 13 uur per dag) aan het moderne leven. 'We hebben het onszelf veel te comfortabel gemaakt. We doen geen was meer met de hand, we zijn gestopt met zware fysieke inspanningen, we koken niet meer, maar laten eten thuis bezorgen. En op ons werk zitten we aan de computer gekluisterd. Het aantal sedentaire banen is in Amerika sinds 1953 met 83 procent toegenomen.'

Dat vele zitten begint al op school. 'Sit

Als we niet bewegen, staat onze stofwisseling bijna stil

still and stop fidgeting, stop met wiebelen, hoorde ik vroeger de hele schooldag. Terwijl de mens is gemaakt om te bewegen. Zitten is alleen bedoeld om het lichaam even een rustmoment te geven.'

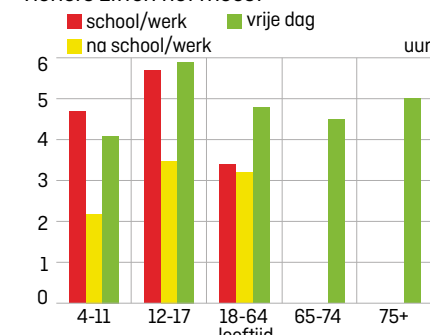
Levine publiceerde niet alleen in toonaangevende wetenschapsbladen als *Plos One* en *The Lancet*, maar legt het ook toegankelijk uit in *Get Up!* (2010). Zijn boek zorgde voor veel media-aandacht, vooral dankzij één zinnetje: zitten is het nieuwe roken. 'Dat is geen soundbite: 18 procent van de Amerikanen rookt, terwijl 75 procent de hele dag zit. We

hebben een grote antirooklobby, maar mensen die door zitten gezondheidsrisico's lopen, zijn veel talrijker!'

Levine is een gepassioneerd antizitter en zijn toon is licht-alarmistisch. Toch is zijn onderzoek niet zomaar weg te wimpelen, het wordt door nogal wat andere wetenschappelijke data ondersteund. Zo toonden Japanse wetenschappers aan dat hoe minder je loopt, hoe slechter het met je cholesterolgehalte is gesteld. Hun Zweedse collega's lieten zien dat hoe meer je zit, hoe groter de kans is op een hartaanval. Duitsers concludeerden dat excessief zitten het skelet zachter maakt. Onderzoek van de universiteit van Sydney wees uit dat wie langer

Jong stoelverslaafd

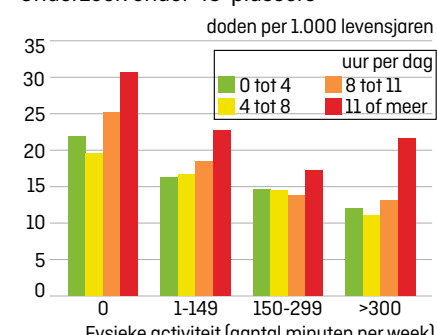
Tieners zitten het meest



BRON: TRENDRAPPORT BEWEGEN EN GEZONDHEID, 2010/2011

Zitten is dodelijk

Onderzoek onder 45-plussers



BRON: UNIVERSITEIT VAN SYDNEY, 2006



'We willen een aantrekkelijke werkgever zijn'

Marketingmanager Marcia Moestoredjo (30) en CEO Daan Scheer (58)

Softwarebedrijf Motion10, Rotterdam

De lift zoekt geruisloos naar de 46ste verdieping van De Rotterdam, het veelbesproken gebouw van architect Rem Koolhaas. De enorme open ruimte met spectaculair uitzicht is van binnen ontworpen door D/DOCK volgens het *healing offices*-concept, dat werknemers gezonder, gelukkiger én productiever zou maken.

'Ik wil een optimale werkplek bieden en een

aantrekkelijke werkgever zijn,' zegt medeoprichter en directeur Daan Scheer. 'We hebben honderd medewerkers, maar we groeien elk jaar zo'n 30 procent. Ik wil talent van de universiteit binnenhalen.'

Marketingmanager Marcia Moestoredjo leidt rond langs de stiltestoelen-met-laptop-tafel, en een aula met lange gele banken en een groot scherm. 'Hier delen de IT-consulstants twee keer per week 's avonds hun kennis.' Er zijn vergaderruimtes met banken die

een actievere zit stimuleren. Het stabureau, een noviteit, staat wat weggestopt bij de printers. Achter het veelgebruikte tafelfootbalspel is de hooggehakte Moestoredjo niet vaak te vinden. 'Dat is meer iets voor de jongens.'

Scheer wilde geen té ludiek interieur: 'Een aantal ouderwetse zaken hebben we behouden: een receptie die mensen opvangt, een zitje waar je als sollicitant anoniem kunt plaatsnemen én mijn huiskamerachtige kamer waarvan de deur bijna altijd openstaat.'

dan 11 uur op een dag zit, een 40 procent hogere kans heeft op een vroegtijdige dood.

Nederlandse wetenschappers onderschrijven de bevindingen van Levine. 'Vooral de relatie met vroegtijdig overlijden is bewezen,' zegt TNO-onderzoeker Ingrid Hendriksen (51). 'Het verband met diabetes en hart- en vaatziekten is ook te leggen. Wat depressies en kanker aangaat, ben ik voorzigtiger, ook omdat het onderzoek nu nog vaak is gebaseerd op vragenlijsten.'

Onderzoeker Hidde van der Ploeg (40) van het VU medisch centrum in Amsterdam werkte mee aan het Australische onderzoek. Hij noemt diabetes en cardio-vascu-

laire effecten als bewezen effecten van excessief zitten, kanker als mogelijk effect.

Mensen zitten al zo lang, hoe kan het dat de gevaren ervan pas sinds kort worden erkend? 'We hebben ons er lang op geconcentreerd mensen in beweging te krijgen,' zegt Van der Ploeg. Hendriksen: 'Altijd is gedacht dat je voor een goede gezondheid moet bewegen. We weten nu dat het vervangen van veel zitten door licht intensief bewegen gezondheidswinst kan opleveren.'

Van der Ploeg en Hendriksen werken hard aan het vullen van de kennislacunes. Het VU medisch centrum is bezig met een groot vierjarig onderzoek bij de Banco San-

tander in Madrid naar de effecten van zitten, en TNO onderzoekt de relatie tussen zitten en kortetermijneffecten als concentratie, vermoeidheid en fitheid.

Niets te vroeg, want volgens de *Rapportage sport 2014* van het Sociaal en Cultureel Planbureau zitten Nederlanders met gemiddeld 7,4 uur per dag langer dan andere Europeanen, die 5,2 uur op een dag zitten. Uit het *Trendrapport bewegen en gezondheid 2010/2011* blijkt dat de neiging tot excessief zitten al jong begint: van de 4- tot 11-jarigen zit 43 procent meer dan 2 uur per dag voor tv of tablet. Schokkend wordt het bij tieners tot 17 jaar: zij zitten op een schooldag 9 uur,

Kantoorfitness

Hoe kom ik achter mijn bureau vandaan?

Niet: collega's e-mailen

Wel: loop even naar ze toe

Niet: anderhalf uur aaneengesloten zitten

Wel: om het half uur 2 minuten rondwandelen

Niet: bellen met vaste telefoon

Wel: ijsberend mobiel bellen

Niet: urenlang zittend vergaderen

Wel: vaker en korter staand overleggen

en op een vrije dag bijna 6 uur. Het is zelfs zo erg met ons sedentair gedrag dat arbo-dienst ArboNed, waarbij 70.000 werkgevers zijn aangesloten, dit jaar zitten tot 'modern arbeidsrisico' bestempelde. Richtte ArboNed zich vroeger op het voorkomen van te zwaar werk, nu wijst de dienst in leefstijlprogramma's niet alleen op de noodzaak van bewegen en goede voeding, maar ook op het gevaar van lang zitten. 'We richten ons op een duurzame inzet van werknemers,' zegt research-consulent Debbie Wierenga (27). 'De invloed van een ongezonde leefstijl op verzuim wordt steeds duidelijker.'

Gezond kantoor

Het goede nieuws is dat stoelverslaving is te genezen. Niet door buiten werktijd als een gek te gaan sporten, want dat heft de nadelen van zitten niet op. Ook niet door de hele dag te gaan staan, dat vergroot weer het risico op 'staziektes' als rugklachten en spataderen – niet voor niets schrijven arbogelgs voor dat tandartsen en kappers ook stoelen moeten hebben.

De oplossing moet niet zozeer buiten een werkdag worden gezocht – de gemiddelde Nederlander brengt 85 procent van zijn vrije tijd zittend door – maar ook zeker binnen de werkdag. Van der Ploeg en Hendriksen bevelen aan om tijdens de werkdag zitten, staan en bewegen af te wisselen (zie 'Kantoorfitness' op deze pagina).

In een formele bedrijfscultuur kan het lastig zijn om voortdurend rond te wandelen. Veel werkgevers vermoeden toch al dat hun werknemers niet productief zijn als ze om de haverklap opstaan om koffie te halen. De filosoof Aristoteles mag in de Oudheid zijn studenten wandelend in een overdekte galerij hebben lesgegeven, wandelend overleggen is niet voor iedereen prettig.

Het veranderen van de bedrijfscultuur is lastig. Soms is het eenvoudiger de kantoor-tuin radicaal opnieuw in te richten, zodat deze beweging uitlokt. Dat begint al bij de architectuur, door een nieuw gebouw zo in te delen dat de trap dichterbij is en de liften ergens achteraan zijn verstopt.

Terwijl Levine zelf aan het knutselen ging met een stationaire fiets en een oud bureau voordat een groot Amerikaans bedrijf een bureaufiets ontwikkelde, is er nu een lucratieve markt aan het ontstaan rond het

Het gezonde kantoor zou wonderen doen voor geluk en productiviteit

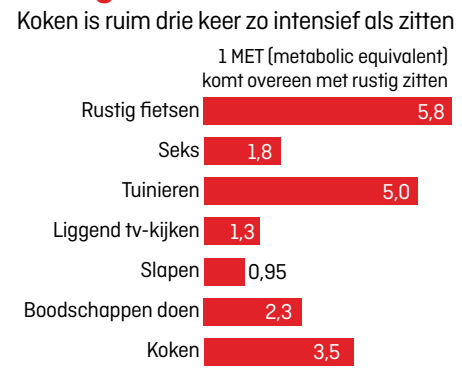
'gezonde kantoor'. Naast *desk-bikes* en verstelbare zit-stabureaus zijn stepjes en balstoelen de belangrijkste attributen. Want als dat soort producten voorhanden is, is de werknemer eerder geneigd deze te gebruiken.

Coen van Dijck (37), directeur-eigenaar van ontwerpbureau D/DOCK in Amsterdam begon in 2012 alternatieve werkomgevingen te ontwerpen volgens het *healing offices*-concept. Van Dijck heeft twee omgevingspsychologen in dienst die het effect meten van een inrichting op gezondheid, geluk en productiviteit. 'Er hangt een iets hoger prijskaartje aan, maar een gezond kantoor leidt wel tot minder ziekteverzuim en tot hogere productiviteit. In de toekomst willen we metingen voor en na doen, en ons honorarium afhankelijk maken van het resultaat.'

D/DOCK ontwierp een nieuwe werkomgeving voor Google Nederland in Amsterdam en was ook verantwoordelijk voor het nieuwe kantoor van Sonos, gespecialiseerd in draadloze speakers. Maar Van Dijck heeft niet alleen hippe, jonge bedrijven als klant. Zo langzamerhand raken ook traditionele werkgevers in de greep van het gezonde kantoor en beginnen ook de traditionelere *corporates* maatregelen te nemen. ABN AMRO en Philips zijn al klant en er volgen er steeds meer.

Zo heeft KPN bureaufietsen en verstelbare bureaus van het bedrijf Worktrainer aangeschaft. In het kantoor op het Maanplein in Den Haag wil personeelsmanager Tom Plug (47) niet de indruk wekken dat alle drieduizend werknemers er dagelijks op een bureaufiets zitten, integendeel: 'We

Energieverbruik



'Ik moet er nog wel bij kunnen ademen'

Marieke Verouden (39), personeelsmanager Forbo Flooring, Assendelft
 Forbo is één van de bedrijven waar ArboNed een leefstijlprogramma introduceerde. De 650 werknemers kregen advies. 'De aanleiding was dat mensen op de IT-afdeling aangaven dat ze voor hun gevoel te veel zaten,' zegt personeelsmanager Marieke Verouden. 'Daar is niet direct iets mee gedaan, want we zijn hier niet zo hip en waaien niet met alle winden mee. Toen een medewerker rugklachten kreeg, besloot de directie er wel iets aan te doen. 'Sinds 2013 gebruiken we zit- en stabureaus. Daar zijn recent vier bureaufietsen aan toegevoegd. Gebruik is naar eigen inzicht. Zelf vergader ik veel staand, of fietsend. De eerste tien minuten is het zoeken;

ga ik niet te snel of te langzaam. Ik moet er nog wel bij kunnen blijven ademen. Maar we vergaderen nu effectief en kort. Niemand kan nog achterover leunen. 'De afdeling productie en de kantoren zitten hier bij elkaar, we hebben een groot terrein. Voor personeel bij productie zijn *deskbikes* minder relevant, zij bewegen al veel. Ikzelf zorg ervoor dat ik afspraken maak ergens anders op het bedrijf en dan ga ik er lopend of op de bedrijfsfiets naartoe. 'Het effect is lastig meetbaar. Ik zie wel dat mensen het fijn vinden dat er in hen wordt geïnvesteerd. Toen we het terrein ook buiten rookvrij wilden maken, werd dat door sommigen als betuttelend gezien, maar meestal zijn de reacties op onze leefstijlprogramma's positief.'

hebben er hier een aantal staan, maar dat is meer een showcase. We willen mensen de mogelijkheid geven zich vitaler te voelen, en minder zitten is daar een element van. De onderzoeken naar hoe slecht zitten is, zijn ons bekend en we nemen ze serieus, maar we willen mensen niet onnodig bang maken. Niet voor elke afdeling is de fiets even geschikt.'

Plug gebruikt de bureaufiets ook. Dat gaf aanvankelijk lacherige reacties. 'Collega's maakten opmerkingen als "trap eens door" en "hoe ver moet je nog"? KPN is voorzichtig met inmenging in de leefstijl van werknemers: 'We willen mensen bewust maken van het belang en ze faciliteren, maar we

dwingen ze niet hun werk fietsend te doen. Dat is niet bevorderlijk voor de werksfeer.'

Kroket

De eerste effecten van deze maatregelen zijn positief: staande vergaderingen duren gemiddeld 11 minuten korter dan zittende, en uit Brits onderzoek blijkt dat het creatieve denkvermogen van werknemers met 60 procent stijgt als ze wandelen. Het VU medisch centrum deed een vierweekse onderzoek naar ervaringen met zit-stabureaus. Gebruikers vonden het prettig en zaten 1 tot 2 uur minder op een werkdag. Zitten mag verslavend zijn, omgekeerd ontdekte wetenschapper James Levine dat mensen die actief zijn op het werk, dat thuis ook zijn.

Maar het blijft een kwestie: tot hoe ver mag en wil de werkgever gaan om zijn personeel zo vitaal – en dus zo productief mogelijk – te krijgen? En lopen we niet het risico dat grote groepen achterblijven? Misschien dat gezondheidsfanaten welwillend staan tegenover nieuwe ontwikkelingen, maar hoe zit het met de dikke kroket-etende werknemer die rookt? Wordt hij straks met de nek aangekeken?

'Het is geen bemoeienis, maar oprechte zorg om het welzijn van werknemers,' zegt Wierenga van ArboNed. 'Mensen die goed in hun vel zitten, zijn minder gestrest en ze

De bureaufiets zorgde in veel bedrijven voor lacherige reacties

hebben meer energie.' Van de angst een bemoeial te worden gevonden, heeft werkgever Bob Veldhuis (49) in elk geval geen last. Hij leidt familiebedrijf Veldhuis Advies in Heerde. Voor zijn zestig werknemers investeerde hij

flink in *deskbikes* en zit-stabureaus van Worktrainer die binnenkort worden geïnstalleerd. 'Het gaat me er niet om of mensen 2 kilo afvallen of een betere conditie krijgen, wel of ze zich prettig voelen bij hun werk.'

Veldhuis inventariseerde eerst de wensen van zijn werknemers: 'Grappig genoeg waren juist de mensen die veel sporten sceptisch. "Ik doe al veel, dan hoef ik niet bij jou nog van die fratsen uit te halen," was hun reactie.' Het gaat hem natuurlijk om het welzijn van zijn mensen, zegt Veldhuis, maar er is nog een reden waarom hij innovatief kantoormeubilair snel wil invoeren.

'Ik werk in de verzekeringsbranche en zie aansprakelijkheden op werkgevers afkomen. Er komt een keer een rechter met een uitspraak dat als je als werkgever mensen te lang laat zitten en je bent op de hoogte van de gezondheidsschade die dat teweeg kan brengen, je aansprakelijk bent. Ik denk dat het geen vijf jaar meer duurt voor die eerste claim er komt, en die kun je maar beter voor zijn.'

Kampioen zitten

