

Gezond op het werk? Kom met 4 stappen in beweging

Lang en veel zitten op het werk belemmert de bloedsomloop, vergroot het risico op hartziekten en diabetes en leidt tot meer werkverzuim. Werkgevers moeten zich daarom sterk maken voor een gezondheidsprogramma dat met vier eenvoudige maatregelen al veel voordeel op kan leveren. Duur hoeft dat niet te zijn.



Lunchwandelen en ‘fitbreaks’ moeten [in Nederland zorgen dat werknemers meer in beweging komen](#). Als norm hanteren we hier dat iedereen minstens 30 minuten per dag zou moeten bewegen. Maar nu blijkt dat simpele maatregelen, zoals staand overleggen, ook al helpen om fitter te worden.

Bewegen = medicijn

In Australië moeten werknemers er ook aan geloven. Maar daar geloven ze meer in bewegen *tijdens het werk*. Onder het motto: [bewegen is het medicijn](#), slaan de overheid en het bedrijfsleven de handen in elkaar om medewerkers tijdens het werk in beweging te krijgen.

Drijvende kracht achter het gezondheidsprogramma *down under* is [Chris Tzar, bewegingsfysioloog van de School of Medical Sciences](#) van de gerespecteerde *University of New South Wales*. Hij benadrukt dat lang achtereen zittend werk doen een negatief effect heeft op de gezondheid van medewerkers. Want als de beenspieren niet actief blijven, belemmert dat de bloedsomloop.

Minder verzuim, kosten besparen

Opvallend in de Australische aanpak is, dat zij het zoeken in een gezondheidsaanpak die uitgaat van meermaals kort extra bewegen op het werk. Met lichte activiteiten tijdens werktijd kan het risico op gezondheidsklachten al een stuk omlaag. Want hoe lang je in totaal ook achter je bureau moet zitten, door geregeld tussendoor te bewegen of gewoon te staan, gaat de kans op hartklachten en diabetes al merkbaar omlaag.

Bedrijven die geen gezondheidsprogramma hebben, laten veel mogelijkheden liggen om kosten te sparen en meer te produceren. Zo kan het verzuimpercentage met een kwart omlaag en kan er tot 40 procent worden bespaard op de inhuur van vervangers. Verder kunnen ook de kosten voor arbobegeleiding wel met een kwart dalen.

Fitnessruimte is niet nodig

Natuurlijk is het een mooie faciliteit, zo'n fitnessruimte op het werk. Of een abonnement op een fitnessclub dat door de baas wordt betaald. Maar het is ook duur en daar zitten werkgevers nu eenmaal niet op te wachten.

Chris Tzar doet werkgevers en HR-professionals daarom 4 suggesties aan de hand die relatief goedkoop zijn en zonder veel moeite zijn te introduceren op de werkplek. Met deze simpele aanpak kan de gezondheid op het werk al aanzienlijk verbeteren. Uitgangspunt is de werknemers aan te moedigen om vaker en meer tussendoor te bewegen; een aanpak 'die levens kan redden' stelt Tzar.

Vier stappen naar betere gezondheid op het werk

Dit zijn de 4 stappen die managers en medewerkers op het werk gezonder kunnen maken:

1. Moedig managers en medewerkers aan om ten minste elk half uur 2 minuten, of elk uur ten minste 4 minuten achter het bureau vandaan te komen. Dat kan een speciale 'rekpauze' zijn, maar ook een wandelingetje naar een collega, naar de printer of naar de waterkoeler.
2. Maak het mogelijk om (af en toe) staand te werken aan hoge tafels en aan instelbare bureaus.
3. Als die statafels er toch zijn, gebruik ze dan ook eens om tussendoor te overleggen of te vergaderen. Overleggen kan ook al wandelend tussendoor, bijvoorbeeld van de ene naar de andere vergadering.
4. Zorg voor lange telefoonkabels of mobiele telefoons waardoor werknemers kunnen rondlopen terwijl ze telefoontjes afwerken.