

**Werkplekinterventies om zitten tijdens het werk te verminderen
Voor jou samengevat**

van Nunen, K.L.L.

Publication date

2020

Document Version

Final published version

Published in

Veiligheidsnieuws

Citation (APA)

van Nunen, K. L. L. (2020). Werkplekinterventies om zitten tijdens het werk te verminderen: Voor jou samengevat. *Veiligheidsnieuws*, 54(209).

Important note

To cite this publication, please use the final published version (if applicable).
Please check the document version above.

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download, forward or distribute the text or part of it, without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license such as Creative Commons.

Takedown policy

Please contact us and provide details if you believe this document breaches copyrights.
We will remove access to the work immediately and investigate your claim.

WERKPLEKINTERVENTIES OM ZITTEN TIJDENS HET WERK TE VERMINDEREN



Wetenschappelijk onderzoek gepubliceerd in Engelstalige peer-reviewed tijdschriften is vaak niet laagdrempelig genoeg om door te dringen tot de werkvloer. In deze rubriek wordt een recent verschenen wetenschappelijk artikel samengevat met relevante resultaten voor de preventieadviseur. Volgend artikel wordt besproken: "Workplace interventions for reducing sitting at work"¹.

Karolien van Nunen

Docent Veiligheidskunde, TU Delft
Leerstoel Vandeputte,
Universiteit Antwerpen
Redactieraad Veiligheidsnieuws

"Zitten is het nieuwe roken"

De tijd die wordt besteed aan zitten tijdens het werk is de afgelopen decennia toegenomen. Zo kan je elders in deze editie van Veiligheidsnieuws (*Werkbaar werk? Niet zonder ergonomie!*) lezen dat bij 74% van de jobs werknemers meer dan een kwart van hun werktijd zitten. Bovendien kan er verwacht worden dat deze stijging zich de komende tijd zal doorzetten, onder meer omdat de COVID-19 crisis zorgt voor een sterke stijging van het telewerk, dat meestal zittend wordt uitgevoerd.

In de media hoor je vaak dat je van zitten ziek wordt. Het wordt

zelfs het nieuwe roken genoemd. Wetenschappelijk onderzoek toont inderdaad aan dat lichamelijke inactiviteit en overmatig zitten op het werk in verband staan met een verhoogd risico op onder andere obesitas en hart- en vaatziekten.

In dit artikel – een review uitgevoerd door Cochrane – is nagegaan welke werkplekinterventies die gericht zijn op het verminderen van het zitten tijdens het werk effectief zijn.

Werkwijze van de review

Verschillende databanken werden doorzocht naar relevante studies. In totaal werden in de Cochrane review 34 studies van hoogwaardige kwaliteit geïncludeerd. Deze 34 studies tellen in totaal 3.397 werknemers uit hoge-inkomenslanden. In de studies werden volgende werkplekinterventies geëvalueerd:

- ▶ Fysieke veranderingen in het ontwerp en de omgeving van de werkplek (16 studies)
- ▶ Veranderingen in het werkplekbeleid (4 studies)
- ▶ Informatie- en begeleidingsinterventies (10 studies)
- ▶ Een combinatie van interventies (4 studies)

Er werden geen betrouwbare studies gevonden die het effect onderzoeken van staande meetings of wandel-meetings op de zittijd van werknemers.

De aandacht ging vooral uit naar het effect van interventies op de hoeveelheid tijd die per dag wordt besteed aan zitten tijdens het werk (zelf gerapporteerd of gemeten door middel van bijvoorbeeld een accelerometer-inclinometer) en de duur en het aantal zittende periodes van ten minste 30 minuten ('lange zitperiodes').



Bron: <https://www.gov.uk/government/publications/health-matters-getting-every-adult-active-every-day/health-matters-getting-every-adult-active-every-day>

"Zit-sta bureaus lijken op korte/middellange termijn de zittijd te verminderen"

Het effect van werkplekveranderingen

Interventies die gebruik maken van zit-sta bureaus, dan wel op zichzelf staand of in combinatie met informatie en begeleiding, verminderden de zittijd tijdens het werk met gemiddeld 100 minuten per werkdag (in vergelijking met bureaus waaraan men enkel zit). Dit effect werd gevonden op korte termijn (tot drie maanden na de interventie). Op middellange termijn (3 tot 12 maanden na de interventie)

¹Shrestha N, Kukkonen-Harjula KT, Verbeek JH, Ijaz S, Hermans V, Pedisic Z. Workplace interventions for reducing sitting at work. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 12. Art. No.: CD010912. DOI: 10.1002/14651858.CD010912.pub5.

lijken zit-sta bureaus de zittijd met gemiddeld 57 minuten te verminderen per werkdag.

De totale zittijd (inclusief zitten tijdens en buiten werktijd) verminderde ook met het gebruik van zit-sta bureaus in vergelijking met bureaus waaraan men enkel kan zitten. Ook verminderde de duurtijd van lange zit-perioden (zitperiodes van ten minste 30 minuten).

Een studie vergeleek ook zit-sta bureaus met bureaus waaraan men enkel kan staan, maar door het kleine aantal werknemers dat hieraan deelnam, leverde het onvoldoende bewijs om te kunnen bepalen welk type bureau het meest effectief is in het verminderen van de zittijd.

Actieve werkplekken, zoals bureaus met een loopband of een fiets, hadden een onduidelijk of inconsistent effect op de zittijd.

Het effect van veranderingen in het werkplekbeleid

Wandelen tijdens pauzes

Het effect van wandelen tijdens pauzes op het verminderen van de zittijd werd nagegaan. Het beschikbare bewijs is echter onvoldoende om hierover conclusies te trekken.

#wistjedatje

De wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft richtlijnen geformuleerd voor de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fysieke activiteit. Zo wordt het voor volwassenen tussen 18 en 64 jaar onder meer aangeraden om fysiek actief te zijn gedurende ten minste 150 minuten per week aan matige intensiteit of ten minste 75 minuten per week aan hoge intensiteit. Uit cijfers van de WHO blijkt dat in hoge-inkomenslanden in 2010 26% van de mannen en 35% van de vrouwen onvoldoende fysiek actief was. Hoe hoger het bruto nationaal product van een land, hoe lager de fysieke activiteit.

◆ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Cochrane-review

Een Cochrane-review is een publicatie van het Cochrane-netwerk. Cochrane is een internationale, onafhankelijke, non-profit organisatie met als missie zorgverleners, beleidsmakers en patiënten te helpen bij het nemen van beslissingen over gezondheidszorg. Cochrane doet dit door actuele informatie over de effectiviteit van de gezondheidszorg toegankelijk te maken in de vorm van systematische literatuuroverzichten (systematic reviews). Cochrane reviews worden beschouwd als de gouden standaard en hebben vaak een beslissende stem in debatten over medische onderwerpen.

De duurtijd van pauzes

Het nemen van korte pauzes (één tot twee minuten per half uur) lijkt de tijd die men al zittend op het werk doorbrengt met gemiddeld 40 minuten per dag meer te verminderen dan het nemen van lange pauzes (twee pauzes van 15 minuten per werkdag).

“Korte pauzes van 1-2 min. hebben veel effect op het verminderen van de zittijd”

Het effect van informatie en begeleiding

Het geven van informatie, feedback en/of begeleiding zorgt ervoor dat op middellange termijn (3 tot 12 maanden na de interventie) de zittijd gemiddeld met 5 tot 51 minuten per dag wordt teruggebracht.

Het gebruik van computerprompts in combinatie met het verstrekken van informatie vermindert de zittijd op de middellange termijn gemiddeld met 14 tot 96 minuten per dag. Een computerprompt is een boodschap die automatisch op het computerscherm verschijnt, bijvoorbeeld na elke 30

minuten. Een computerprompt die aangeeft dat het tijd is om te gaan staan lijkt meer effect te hebben dan een computerprompt die aangeeft dat het tijd is om te stappen/wandelen.

Het beschikbare bewijs is onvoldoende om te concluderen of het verstrekken van gepersonaliseerde informatie om de zittijd te verminderen meer of minder effectief is dan het verstrekken van algemene, niet-gepersonaliseerde informatie. Ook kunnen er geen conclusies getrokken worden over het effect van mindfulness training en het gebruik van ‘activity trackers’.

“Er is geen bewijs gevonden dat ‘activity trackers’ de zittijd verminderen”

Het effect van een combinatie van interventies

Het combineren van meerdere interventies lijkt zowel op korte als op middellange termijn effectief te zijn in het verminderen van de zittijd en de tijd die wordt besteed aan langdurige zitperiodes. De grootte van dit effect verschilt echter naargelang de verschillende studies.

“De effecten van lange termijn interventies zijn niet gekend”

Conclusies

Wat het meeste effect lijkt te hebben op het verminderen van de zittijd tijdens het werk, is het gebruik van zit-sta bureaus. Voor alle interventies – ook het gebruik van zit-sta bureaus – werd enkel het effect op korte of op middellange termijn nagegaan. Wat de effecten zijn op lange termijn (meer dan een jaar na de interventie) is niet af te leiden uit de studies. Bijkomend onderzoek is nodig om na te gaan welke interventies het meeste effect hebben, zowel op de korte als op de lange termijn. ◆