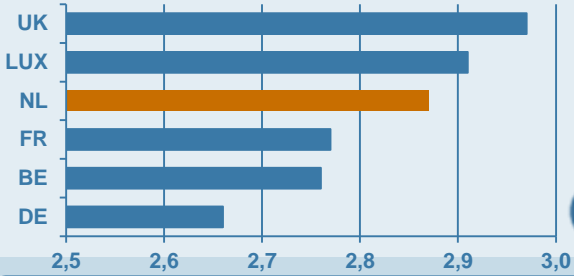


Zittend werk in Europa 0 (nooit) – 6 (altijd)¹



Recent Europees onderzoek laat zien dat Nederlanders veel - maar niet het meest - zitten op werk

>6 uur per dag beeldschermwerk⁴



Het percentage werknemers dat meer dan 6 uur per dag beeldschermwerk verricht neemt toe

Nederlandse werknemers zitten gemiddeld²:

8,3 uur

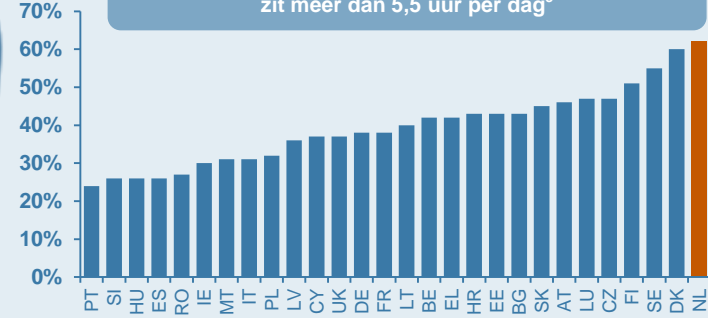
op een
weekenddag

10,1 uur

op een
doordeweekse dag

Sedentair gedrag

In heel Europa zitten Nederlanders het meest. **62%** zit meer dan 5,5 uur per dag³



1 op de 7 Nederlanders loopt nooit meer dan 10 minuten per dag³

47,7 Miljard €

is de schatting van de wereldwijde kosten van fysieke inactiviteit in 2013⁵

Factsheet Sedentair gedrag op het werk

Langdurig zitten of sedentair gedrag?

We spreken van sedentair gedrag bij activiteiten met een laag energieverbruik (<1,5 METⁱ) in zittende of liggende houding (maar niet slapen)ⁱⁱ.

Hoeveel zitten we?

Zitten in Nederland

In 2015 brengen Nederlanders gemiddeld 9,5 uur per dag zittend door. Nederlandse werknemers zitten gemiddeld 8,3 uur op een weekenddag en 10,1 uur op een doordeweekse dag. Parttimers zitten gemiddeld 9,3 uur op een doordeweekse dag. Voor fulltimers loopt dit zelfs op tot 10,4 uur!ⁱⁱⁱ Een op de zeven Nederlanders loopt zelfs nooit meer dan 10 minuten per dag^{iv}.

Ongeveer een derde tot de helft van het zitten gebeurt op het werk^l. Naar verwachting zullen werknemers steeds meer werk zittend uitvoeren door verdere digitalisering en automatisering. We zien dit o.a. terug in een toename van de hoeveelheid beeldschermwerk: het aandeel van de werknemers dat meer dan 6 uur per week beeldschermwerk verricht stijgt van 22% in 2007 naar 25% in 2015 (NEA 2015). Ook neemt thuiswerken toe, met als gevolg minder woon-werkverkeer en meer zitten.

Hoeveel zitten we in vergelijking met Europa?

Recente gegevens van een Europese Survey laten zien dat Nederland Europees kampioen zitten is^{iv}. In geen enkel ander land zit zo'n groot gedeelte (62%) van de bevolking meer dan 5,5 uur per dag. Een derde van de Nederlanders zit meer dan 7,5 uur en een kwart zelfs meer dan 8,5 uur per dag.

Wanneer we kijken naar zitten **op het werk** blijkt dat Nederland in de top 6 staat^v. We zitten dus veel in Nederland en een belangrijk aandeel van dit zitten gebeurt op het werk.

Waarom is lang zitten ongezond?

Vroegtijdig overlijden

Langdurig zitten vergroot de kans op vroegtijdig overlijden, daarvoor is sterk bewijs uit onderzoek^{ll}. Mensen die meer dan 11 uur/dag zitten lopen 40% meer kans op vroegtijdig overlijden dan mensen die minder dan 4 uur/dag zitten^{vi}.

Ziekte

Langdurig zitten gaat ook gepaard met een hogere kans op verschillende ziektes zoals type II diabetes, depressie en overgewicht/obesitas, depressie, kanker en rugklachten^{ll, vii}. Het bewijs hiervoor is nog beperkt maar groeit. Mensen die het langst zitten blijken twee keer zoveel kans te lopen op diabetes, hart- en vaatziekten of op overlijden aan hart- en vaatziekten als mensen die het minst zitten^{viii}.

Het risico van zitten op ziekten en overlijden is onafhankelijk van bewegen in de vrije tijd. Alleen veel sporten (dagelijks 60-75 min) werkt preventief, maar is voor de meesten niet haalbaar. Daarom is het van belang om het zitten zelf te verminderen.

Richtlijn of advies

Er is nog geen duidelijke richtlijn voor zitten in Nederland. Verschillende studies laten zien dat korte onderbrekingen (enkele minuten) van zitten met staan of lopen al een gunstig effect hebben op cardiovasculaire risicofactoren^{v, ix}. Het advies luidt om zitten regelmatig te onderbreken met staan of lopen. De optimale duur en frequentie van deze onderbrekingen is nog niet aan te geven; de eerste adviezen variëren van 'iedere 20-30 min even opstaan of lopen' tot minimaal 2 uur per dag staan.

Lang staan kan echter ook leiden tot lichamelijke klachten. Daarom is het advies om niet meer dan 1 uur achtereen en 4 uur totaal op een dag te staan.

Hoe kun je zittend werk onderbreken?

Maatregelen om zittend bureauwerk af te wisselen zijn grofweg in te delen in: 1) alternatieve werkplekken en 2) gedragsinterventies. Een combinatie van beide typen maatregelen werkt het beste, blijkt uit onderzoek.

Alternatieve werkplekken

Alternatieve werkplekken zijn bijvoorbeeld zit-statafels of 'dynamische werkplekken' zoals bureaufietsen. Mits goed geïmplementeerd, kunnen deze maatregelen op korte termijn leiden tot minder zitten, bij veelal gelijkblijvende werkprestaties^x. Andere mogelijkheden zijn het invoeren van verhoogde lunch- en vergadertafels. Het effect daarvan is nog weinig onderzocht. Ook is niet bekend of effecten op langere termijn behouden blijven. Tenslotte is meer aandacht nodig voor de ergonomische kenmerken van alternatieve werkplekken, zodat daarbij geen fysieke klachten ontstaan.

Gedragsinterventies

Het is van belang dat de toepassing van alternatieve werkplekken wordt gestimuleerd door voorlichting, instructies en een bedrijfscultuur waarin werken aan gezondheid geaccepteerd is.

Maar het onderbreken van zitten is ook mogelijk zonder aanpassing van de werkplek, namelijk door het introduceren van kleine beweegmomentjes. Denk hierbij aan staand telefoneren, naar een collega lopen in plaats van mailen, lunchwandelen of wandelend overleggen. Meer mogelijkheden zijn te vinden in de tool [Beweegmomentjes](#).

Bronnen

ⁱ 1 MET="metabolic equivalent units": het energieverbruik van rustig liggen. Deze is bij sedentair gedrag maximaal 1,5 MET, dus 1,5 keer zoveel.

ⁱⁱ Hendriksen IJM e.a. Position Statement. Langdurig zitten: een nieuwe bedreiging voor onze gezondheid! TSG 2013; 91(1): 22-225.

ⁱⁱⁱ [Leefstijlmonitor](#), RIVM ism VeiligheidNL en CBS, 2015

^{iv} Special Eurobarometer – Sport and Physical Activity, 2014

^v European Working Conditions Survey (EWCS), 2015

^{vi} Ploeg HP van der e.a. Sitting time and all-cause mortality risk in 222,497 Australian adults. Arch Intern Med. 2012;172(6):494–500.

^{vii} Gupta N e.a. Is Objectively Measured Sitting Time Associated with Low Back Pain? PLOS ONE March 25, 2015.

^{viii} Wilmut EG e.a. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death. Diabetologia. 2012;55:2895-2905.

^{ix} Healy GN, e.a. Replacing sitting time with standing or stepping: associations with cardio-metabolic risk biomarkers, 2015.

^x Straker L. e.a. Sedentary Work – Evidence on an Emergent Work Health and Safety Issue – Final Report, Canberra: Safe Work Australia, 2016