

α.s.r.  
de nederlandse  
verzekerings  
maatschappij  
voor alle  
verzekeringen

## Bewegen op de werkvloer

## Investeer in fitte medewerkers

Wie voldoende beweegt, leidt een gezond leven. Dat wil je natuurlijk ook voor je bedrijf. En een gezond bedrijf begint bij jou en je medewerkers. Want: wie fit en vitaal is, is minder vaak ziek en werkt langer door! Investeer daarom in fitte medewerkers. Zij zijn productiever, creatiever, gaan geconcentreerder te werk en zijn minder vaak ziek. Doe daar iets mee! In deze whitepaper leggen wij uit wat vitaliteit op de werkvloer betekent, wat fitte medewerkers je opleveren en vooral hoe je ze in beweging krijgt.

# 1. Waarom is bewegen zo belangrijk?

Volgens de Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad zouden volwassenen als volgt moeten bewegen, willen zij gezond zijn én blijven:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter;
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel;
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen;
- En voorkom langdurig stilzitten.

Nog niet de helft van de Nederlanders van 18 jaar en ouder haalt de Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad. [Slechts 47,1% van alle volwassen Nederlanders beweegt genoeg.](#)

## **Kom van die bureaustoel af!**

Dit komt omdat we te veel zitten. Meer dan de helft van werkend Nederland brengt hele dagen door op kantoor. Hierdoor scoort Nederland opmerkelijk hoog in het aantal zituren. Volgens het RIVM zitten 18 tot 65-jarigen [gemiddeld zo'n 9,4 uur per dag](#). Niet echt bevorderlijk voor de gezondheid, aangezien langdurig zitten je kans vergroot op diabetes type 2, depressies, overgewicht, bepaalde soorten kanker en rugklachten. Zitten wordt niet voor niks 'het nieuwe roken' genoemd. Dit gun jij je werknemers natuurlijk niet. Daarom: we moeten meer bewegen!



## 2. Wat levert beweging op?

Meer bewegen betekent niet dat we ineens een marathon moeten rennen. Zoals de Beweegrichtlijnen zeggen: minstens 150 minuten per week matig intensieve inspanning is al voldoende. Vaker wandelen en fietsen verkleint ook het risico op hart- en vaatziekten, vermindert de kans op darm- en borstkanker en is goed voor je botten. Dat niet alleen: doordat je bloedsomloop op gang komt, gaat je huid er beter uitzien! Wie wil dat nou niet?

## 3. Wat is vitaliteit op de werkvloer?

Een gezonde levensstijl ontwikkel je niet alleen thuis - alles telt mee. Je bent per slot van rekening een hoop van je tijd op werk. Volgens Arboportaal zijn [gezondheid en vitaliteit](#) binnen een organisatie erg belangrijk. Wanneer iedereen binnen een organisatie vitaal en gezond is, functioneert deze optimaal. Vitaliteit op de werkvloer gaat dus over vitale medewerkers.

**Vitaliteit:** simpel gezegd betekent dit lekker en gezond in je vel zitten. Je hebt voldoende energie, motivatie en veerkracht. Op werk én in je vrije tijd. Vitaliteit draait niet alleen om sporten, maar vooral om een gezonde levensstijl. En voldoende bewegen is daar een onderdeel van!

## 4. Waarom is vitaliteit op je werk zo belangrijk?

Bewegen is niet alleen goed voor het lichaam, ook voor de hersenen! Volgens hoogleraar en hersenonderzoeker Victor Lamme is bewegen de manier om je brein in conditie te houden. "Het zorgt voor doorbloeding, het stimuleert je geheugenfuncties en verbetert je waarneming. Bewegen is beter voor je brein dan kruiswoordpuzzels maken. Als ik iets kan aanraden is het wel: naar buiten gaan voor een wandeling."

### Fitte medewerkers zijn:

- Productiever;
- Effectiever;
- Creatiever;
- Vrolijker;
- Energieker;
- Minder gestrest;
- Minder vaak ziek;
- Minder vatbaar voor een burn-out.

Volgens het [Arboportaal van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid](#) zijn vitale werknemers productiever en minder vaak ziek. Als moderne werkgever weet je natuurlijk dat vitale medewerkers veel voordelen voor je bedrijf bieden. Naast een gezonde bedrijfs catering is bewegen op kantoor een belangrijk onderdeel van vitaliteit op de werkvloer. Als je investeert in fitte medewerkers verlaag je het ziekteverzuimpercentage binnen je bedrijf.



## Ziekteverzuimpercentage stijgt al jaren

Jaar	Ziekteverzuimpercentage
2014	3,7%
2015	3,7%
2016	3,8%
2017	3,9%
2018	4,1%
2019	4,3%

Volgens het [CBS](#) lag het ziekteverzuimpercentage in het tweede kwartaal in 2019 op 4,3%. Bij grote bedrijven is dit percentage zelfs 4,9%! Dit percentage is vrij hoog in vergelijking met de tweede kwartalen uit de jaren daarvoor. Zo toont de tabel aan dat het verzuim wel 0,6% is gestegen in 5 jaar tijd. Het leeuwendeel van het langdurende verzuim komt door psychische klachten. En een kwart van al het langdurend verzuim komt door stress.

Wil je als werkgever meer grip krijgen op het verzuim binnen je organisatie? Zorg er dan voor dat jouw medewerkers in beweging komen. Werknemers die fit zijn, regelmatig sporten en gezond eten, verzuimen minder. Als werkgever kun jij jouw personeel hierin stimuleren, coachen en begeleiden.

En volgens het [Arboportaal](#) horen lichamelijke activiteiten en gezondheid bij veilig en prettig werken. Tijd voor actie dus! En daar kan jij als werkgever op een leuke manier voor zorgen.

## 5. Hoe stimuleer je vitaliteit op de werkvloer?

Jij bent de baas over je werknemer, maar de werknemer is baas over zijn eigen leefstijl. Je kunt je medewerkers niet verplichten om meer te bewegen of te sporten. Maak van bewegen dus geen moeite, maar maak het leuk! Hoogstens kun je zijn of haar gedrag beïnvloeden. Bijvoorbeeld door uitleg te geven over de risico's van te weinig bewegen. Laat ze weten hoe gezond bewegen is tijdens werk, en hoe ongezond zitten is. En geef zelf het goede voorbeeld!

Zo geef je het goede voorbeeld:

- **Benoem voordelen op de lange én korte termijn**

Om medewerkers te overtuigen meer te bewegen op kantoor is het belangrijk dat ze begrijpen en inzien wáárom het zo belangrijk is. En dan niet alleen op de lange termijn, zoals het verlagen van hart- en vaatziekten, maar ook op de korte termijn. Zo slaap je na een dag met voldoende beweging beter, heb je de volgende dag meer energie en rond je meer af op werk.

- **Stel aanvoerders aan**

Probeer medewerkers vanuit alle lagen enthousiast te maken om meer te bewegen. Een nieuwe regel vanuit het management wordt vaak anders ontvangen dan vanuit het team. Stel daarom een aantal aanvoerders aan op de werkvloer die andere medewerkers aansporen om meer te bewegen. Zet bijvoorbeeld dagelijks een wekker wanneer je moet staan achter je bureau en maak een wandeling na of tijdens de lunch.

- **Maak bedrijfsuitjes actief**

Bekijk hoe je jouw bedrijfsuitjes actiever kunt maken. Huur je een bus om ergens naar toe te gaan of blijf je dichterbij huis en pak je de fiets? Wordt het een borrel of ga je bowlen? Kies je als bedrijf voor de meer actieve variant? Dan ben je toch weer net even gezonder bezig.

## 6. Zo krijg je jouw medewerkers in beweging (9 tips)

Meer bewegen kun je op verschillende manieren interpreteren. Nederlanders zijn Europees kampioen zitten. Gemiddeld zit 12% van de EU-burgers langer dan 8,5 uur op een gemiddelde dag en Nederlanders zitten daar met 33% ver boven. En dat is slecht voor je! Zorg daarom dat er meer beweegt wordt op kantoor. Dit doe je zo:

### Tip 1: Zet in op dynamisch werken

Dynamisch werken betekent afwisselend zittend, staand en bewegend werken. Maak dit daarom mogelijk. Ook kan je ervoor kiezen om de lunchtafels te vervangen door hoge statafels en stel gewoon wat vaker voor om naar buiten te gaan om te wandelen.

### Tip 2: Creëer een stimulerende werkomgeving

Probeer de werkomgeving van medewerkers zo in te richten dat ze ook écht gaan bewegen. Zet bijvoorbeeld de printer of koffieautomaat op een plek zodat medewerkers verder moeten lopen. Staand vergaderen? Zorg dan dat er geen stoelen in de ruimte staan, zodat medewerkers ook niet in de verleiding komen.

### Tip 3: Zorg dat de tafels verstelbaar zijn

Kom één keer per uur van je bureau af. Lang blijven zitten daagt je lichaam niet uit. Je hart moet pompen op een dag! Een zit-sta bureau vermindert de zittijd op het werk met tachtig minuten tot ruim twee uur.

### Tip 4: Maak het toilet op een andere verdieping aantrekkelijker

Als je dan toch naar het toilet moet, pak die dan op een andere verdieping en ga met de trap. Zo kom je ook meteen aan meer beweging.





### **Tip 5: Stimuleer om met de fiets of openbaar vervoer te komen**

Werknemers die regelmatig naar hun werk fietsen, zijn minder vaak ziek. Zij verzuimen gemiddeld ruim één dag per jaar minder dan hun niet fietsende collega's. Bovendien is het aanbieden van een fietsplan fiscaal aantrekkelijk. Ook levert met het ov gaan veel meer beweging op. Dus laat die auto maar lekker staan tijdens de ochtendspits en ga fietsen.

### **Tip 6: Telefoneren doe je lopend**

Wist je dat het is bewezen dat je al lopend beter overkomt aan de andere kant van de lijn? Dat heeft te maken met dat je scherper bent. Rechtop staan activeert je hersenen; je brein krijgt door allerlei neurale processen een kleine oppepper van het gewandel.

### **Tip 7: Creëer een speelhoek**

Dit klinkt erg schools, maar hoeft het niet te zijn. Richt gewoon een ruimte of plek in binnen het kantoor met een tafeltennistafel, een voetbaltafelspel en/of een dartbord. Stimuleer een competitie na de lunch en zorg dat iedereen meedoet.

### Tip 8: Neem je hond mee naar kantoor

Een hond moet een paar keer op een dag naar buiten. Zo heb je in ieder geval meerdere momenten op een dag om er even uit te gaan. En een frisse neus halen zorgt niet alleen voor meer beweging, ook voor minder stress. En laat dat nu net de grootste veroorzaker van ziekteverzuim zijn. Een hond dringt dat dus terug.

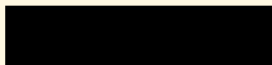
### Tip 9: Start een challenge of competitie

Met zijn allen een week lang de lift niet gebruiken, 10.000 stappen op een dag zetten of meedoen aan een hardloopwedstrijd. Hoe groot of klein het ook is, zet er iets tegenover zodat je medewerkers weten waar ze het voor doen.

## 7. Zo houden jullie het vol

Volhouden is lastig, omdat je pas op de lange termijn wordt beloond (met een goede gezondheid). Laten we daar wat op hebben gevonden! Het bewegingsprogramma van a.s.r. Vitality. Dit is een gezondheidsprogramma in de vorm van een app die werkgevers kunnen inzetten om werknemers op een leuke, laagdrempelige en sportieve manier te laten bewegen.

a.s.r. Vitality belooft deelnemers zodra zij meer bewegen: wekelijks, maandelijks én jaarlijks. Daarnaast krijg je als werkgever jaarlijks cashback op je verzekering bij De Amersfoortse. Met [a.s.r. Vitality](#) lukt het om mensen structureel gezonder te laten leven omdat we ze direct belonen zodra ze meer bewegen.





## Meer informatie & bronnen

Hier vind je een selectie van organisaties die je meer kunnen vertellen over het belang van bewegen op de werkvloer. Veel van de informatie in deze whitepaper is ontleend aan onderstaande websites:

[Gezondewerkvloer.nl](https://www.gezondewerkvloer.nl)

[Arboportaal.nl](https://www.arboportaal.nl)

[Gezondheidsraad.nl](https://www.gezondheidsraad.nl)

[Allesoversport.nl](https://www.allesoversport.nl)

[Kenniscentrumsport.nl](https://www.kenniscentrumsport.nl)

[Mulierinstituut.nl](https://www.mulierinstituut.nl)