

E-book voor HR-professionals

# Meer bewegen, minder zitten

Een vitale organisatie? Breng je  
medewerkers in beweging.

Door HC Health



# Alle onderdelen op een rij

## 04

Meer bewegen onder werktijd?

## 16

Binnenkijken bij ABN AMRO

## 20

Wij zijn HC Health

### De omvang van ons zitprobleem

De ernst van ons sedentair gedrag

Zitten als verslaving

### Teveel zitten; de negatieve gevolgen

Het effect van zitten op jouw medewerkers

Negatieve gevolgen voor organisaties

Verminder gevoel van welzijn

### Meer bewegen onder werktijd

Kansen voor de organisatie

Dit levert het op

Je medewerkers in beweging krijgen

### Binnenkijken bij ABN AMRO

Dit kun je leren van ABN AMRO

De resultaten bij ABN AMRO

04

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

19

# Voorwoord

Nederlandse volwassenen zitten gemiddeld 9 uur en 36 minuten per dag. Dit maakt ons kampioen zitten, ten opzichte van andere landen. Jouw medewerkers stappen 's ochtends in de auto of trein, nemen plaats achter een bureau en ploffen na het avondeten met de afstandsbediening in de hand op de bank.

Dit sedentaire gedrag heeft grote nadelige gevolgen voor de gezondheid van individuele medewerkers. Zo hebben zij meer kans op welvaartsziekten als hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Ook lijdt de continuïteit van je organisatie eronder. Langdurig zitten heeft namelijk ook een negatief effect op de vitaliteit en productiviteit van je medewerkers. Het is echter een misvatting dat deze inactiviteit gecompenseerd kan worden met een uurtje in de sportschool of op de padelbaan.

De oplossing is dan ook simpel: we moeten meer bewegen, juist gedurende de werkdag. Dat heeft namelijk - volgens diverse wetenschappelijke onderzoeken - een **gigantisch positief effect** op het werkvermogen, het werkplezier én de productiviteit van een medewerker.

In dit e-book zetten we de laatste nationale en internationale wetenschappelijke onderzoeken omtrent zitten en bewegen op een rij. Ook ontdek je hoe je jouw medewerkers - letterlijk - in beweging krijgt.

Ik wens je veel inspiratie (en gezondheid)!



**Sander de Casparis**  
Directeur HC Health



Deel A

# De omvang van ons zitprobleem

Wetenschappelijk onderzoek maakt het gevaar  
van zitten inzichtelijk

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)



# Hoe groot is het probleem?

**Nederlanders zitten het meest van alle Europeanen:  
Volwassenen tussen de 18 en 64 jaar zitten gemiddeld  
9 uur en 36 minuten per dag.**

Ontwikkelingen op het gebied van technologie en automatisering volgen elkaar in rap tempo op. Deze maken ons leven een stuk makkelijker. Huishoudelijke taken als grasmaaien en stofzuigen? Worden door apparaten uit handen genomen. Trappen worden vervangen door roltrappen en liften. En alles - van kleding tot boodschappen - wordt thuis afgeleverd. Deze factoren leiden tot een sedentaire levensstijl. Dit gedrag kan onze gezondheid, ons welzijn én onze bedrijfsprestaties sterk beïnvloeden.

[Plan een adviesgesprek](#)[Neem contact op](#)

## #Bedreiging voor gezondheid

# De ernst van ons sedentair gedrag

Ook op de werkvloer zien we een toename in sedentair gedrag. De cijfers liegen er niet om. Uit de leefstijlmonitor van het CBS en RIVM (2021) blijkt bijvoorbeeld dat hogeropgeleiden van 25 jaar en ouder gemiddeld 9 uur en 42 minuten op een stoel doorbrengen.

Er is een duidelijke correlatie tussen deze cijfers en de aard van hun werkzaamheden. Deze kunnen namelijk grotendeels online (en dus zittend) uitgevoerd worden. Opvallend? Hoe groter een organisatie, hoe vaker medewerkers te lang blijven zitten.

[Plan een adviesgesprek](#)[Neem contact op](#)

Volgens TNO versterkt de overstap naar een hybride manier van werken deze trend. Op thuiswerkdagen valt zowel het woon-werkverkeer als de dagelijkse lunchwandeling met collega's weg. Het compenseren van deze weggevallen activiteiten vereist vaak veel discipline. Iets wat lang niet iedereen kan opbrengen. Daarom blijft men zitten. Tijdens kantooruren, maar ook daarbuiten.

”

*“Een gemiddeld beeldschermwerker zit in zijn werkzame leven ongeveer 80.000 uur achter een bureau.”*

- BAuA

### Gevolgen van zitten



**Ga naar pagina 9;** ontdek de effecten van zitten op jouw medewerkers.

## Zitten als verslaving

**Verslavingsarts Robert van de Graaf, cardioloog Leonard Hofstra en hoogleraar Erik Scherder stellen dat zitten - net als roken - is aangeleerd. Het is comfortabel. Iets dat de reden is voor ons sedentaire bestaan.**

In een recente editie van de Journal of Physical Activity and Health gaan ze nog een stapje verder. Hierin geven zij aan dat er bij veel mensen sprake is van een ernstige stoornis in stoelgebruik. En scharen zij ons zitgedrag onder de verslavingen. De Graaf stelt dat deze stoornis in stoelgebruik hetzelfde behandeld kan worden als andere verslavingen. Namelijk door gedragsverandering in gang te zetten en de focus te leggen op het verminderen van het slechte gedrag. Dit betekent dat we massaal zullen moeten afkicken van zitten gedurende de werkdag.

### Kansen voor jouw organisatie



**Ga naar pagina 13;** ontdek de kansen van bewegen onder werktijd voor jouw organisatie

## Werkgevers betalen de prijs van sedentair gedrag

Volgens de World Health Organization zullen tussen 2020 en 2030 bijna 500 miljoen mensen hart- en vaatproblemen, obesitas, diabetes en andere welvaartsziekten ontwikkelen. Dit omdat zij te veel zitten en te weinig bewegen. Het behandelen van deze - veelal vermijdbare - ziekten gaat gepaard met hoge kosten. Deze kunnen oplopen tot wel 27 miljard dollar per jaar. Deze kosten zullen niet alleen door overheden, maar ook door werkgevers gevoeld worden.

## Hoeveel zituren per dag zijn aanvaardbaar?

Volwassenen zouden volgens de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad wekelijks ten minste twee en een half uur matig intensief moeten bewegen. Toch kan de wetenschap geen eenduidig antwoord geven op bovenstaande vraag. Nederland kent buiten deze richtlijn namelijk geen andere richtlijnen rondom zitten en bewegen gedurende de dag. Daarin zijn we niet alleen.

Uit onderzoek van de World Health Organization - gehouden onder 194 landen - blijkt namelijk dat slechts 30 procent van de ondervraagden over richtlijnen omtrent sedentair gedrag beschikt. En dat terwijl de positieve impact van zulke richtlijnen volgens Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus - WHO Directeur-Generaal - gigantisch kunnen zijn. Niet alleen op de fysieke en mentale gezondheid van de mens, maar ook op de samenleving en economie in het algemeen. Dit heeft indirect ook invloed op jouw organisatie en haar succes.

Deel B

# Teveel zitten; de negatieve gevolgen

Hoe zitten een bedreiging vormt voor de  
gezondheid van jouw organisatie

Plan een adviesgesprek

Neem contact op



## #Fysieke en mentale gevolgen

# Het effect van zitten op jouw medewerkers

**Deze sedentaire levensstijl heeft negatieve gevolgen voor de gezondheid van je medewerkers. Hidde van der Ploeg - professor en onderzoeker aan de Vrije Universiteit Amsterdam - onderzocht jarenlang de gevolgen van zitten op de gezondheid.**

Uit haar onderzoek blijkt dat veel en langdurig zitten de kans op hart- en vaatziekten en diabetes type 2 aanzienlijk vergroot. Dit komt volgens van der Ploeg deels doordat men bij zitten de grote beenspieren (de grootste spieren van het lichaam) niet gebruikt. "Hierdoor wordt het suiker en vet in het bloed minder goed opgenomen in je cellen. Dit is slecht voor de stofwisseling en algehele gezondheid."

**Plan een adviesgesprek**

**Neem contact op**

Volgens TNO is er daarnaast ook bewijs dat lang zitten het risico op depressie vergroot, net als de kans op sommige vormen van kanker. Cardioloog Hofstra benadrukt het belang van meer bewegen tijdens kantoortijden. Volgens zijn bevindingen overlijden er jaarlijks circa 5,3 miljoen mensen vroegtijdig als gevolg van langdurig zitten.

Lichamelijke activiteit - een uur hardlopen na het werk, bijvoorbeeld - is volgens Hofstra niet voldoende om dit tegen te gaan. Hij vertelt: "Als je zitten terugbrengt van 8 uur naar onder de 4 uur, levert dat enorme gezondheidswinst op."

### Kansen voor jouw organisatie



**Ga naar pagina 13;** ontdek de kansen van bewegen onder werktijd voor jouw organisatie

## De negatieve gevolgen voor organisaties

**Langdurig zitten heeft dus negatieve gevolgen voor de gezondheid van je medewerkers. Deze gevolgen hebben op de lange termijn - direct én indirect - impact op de continuïteit van je organisatie. Daarnaast zijn er nog een aantal consequenties waarmee je als werkgever of HR-manager rekening moet houden. Want ook de organisatie zelf lijdt onder het sedentaire gedrag van je medewerkers.**

### Verminderde productiviteit

Langdurig zitten kan leiden tot vermoeidheid, een verminderde concentratie en verminderde productiviteit. Dit kan een negatieve impact hebben op de algehele prestaties van de organisatie.

### Minder werkplezier

Medewerkers die zich niet op hun gemak voelen of pijn ervaren, zijn minder betrokken en minder tevreden met hun werk. Dit leidt tot een lager moreel en een hoger verloop. Zij zijn tenslotte minder loyaal aan hun werkgever, en zullen dan ook sneller de overstap maken naar een andere organisatie.

### Hogere verzuimcijfers

Medewerkers die pijn en ander ongemak ervaren, als gevolg van langdurig zitten, melden zich vaker ziek vanwege ziekte of een blessure. Onderzoek toont aan dat mensen die niet regelmatig bewegen (tijdens de werkdag en daarbuiten) over een periode van 4 jaar gemiddeld 25 dagen meer verzuimen dan mensen die dit wel doen.

### Verminderd gevoel van welzijn

Om stresshormonen af te kunnen voeren, is voldoende bewegen essentieel. Wanneer een medewerker onvoldoende in beweging komt, kan deze prikkelbaar worden. Er kan dan minder goed met negatieve of stressvolle situaties omgegaan worden. Tegenslagen worden niet opgevangen of omgebogen. Dit heeft zowel effect op de prestaties als het werkplezier van de medewerker. Iets dat uiteindelijk ook de werk-privébalans verstoort.

De zakelijke en financiële dienstverlening hebben het zwaar te verduren. Daar hebben de meest voorkomende beroepsziekten te maken met mentale overbelasting en werkstress. Juist in deze sectoren is voldoende beweging cruciaal voor gezonde en productieve medewerkers.

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)



## Goed voorbeeld doet volgen

Wanneer medewerkers er ongezond zitgedrag op nahouden, druppelt dit door in de rest van de organisatie. Collega's kijken naar elkaars gedrag en spiegelen zich hieraan. Staat de één nooit op tijdens de werkdag? Dan zal een ander dat voorbeeld volgen. Het is dus zaak dat meer bewegen gedurende de dag gefaciliteerd en gestimuleerd wordt. Hoe je dit aanpakt, lees je in het volgende hoofdstuk.



### Ook interessant....



Whitepaper 'Vitaal leiderschap als onderdeel van de vitaliteitstrategie'



Plan een adviesgesprek

Neem contact op

Deel C

# Meer bewegen onder werktijd

Wat beweging tijdens de werkdag voor jouw  
organisatie kan betekenen

Plan een adviesgesprek

Neem contact op



## #Bewegen onder werktijd

# Kansen voor de organisatie

**Eén ding is zeker: sedentair gedrag is ongezond.  
Zowel voor medewerkers als voor werkgevers.  
Toch kan de oplossing - meer bewegen  
gedurende de werkdag - een uitdaging zijn.**

Volgens Anne van der Put van Universiteit Utrecht komt dat doordat sporten en bewegen gezien wordt als iets wat in het privédomen thuis hoort. Werkgevers zijn op hun beurt weer bang dat men niet genoeg tijd overhoudt voor hun werkzaamheden.

En dat terwijl de voordelen van meer bewegen tijdens kantooruren eindeloos zijn. Uit onderzoek van Universiteit Utrecht blijkt bijvoorbeeld dat mensen juist sneller taken oppakken wanneer zij tijd vrij kunnen maken voor sport en beweging. Meer bewegen heeft daarnaast een positief effect op het werkvermogen, het werkplezier én de productiviteit van een medewerker.

”

*“Bedrijven die sport stimuleren en waarin medewerkers regelmatig bewegen, via bijvoorbeeld aangeboden programma's, zien bij medewerkers minder verzuim, beter werkvermogen en hogere productiviteit.”*

- Anne van der Put, Socioloog

***Dat je met relatief kleine aanpassingen groots resultaat kunt behalen, merken ze ook bij ABN AMRO.***



**Binnenkijken bij ABN AMRO**

**Neem contact op**

## Dit levert het op

**Meer bewegen heeft een positief effect op de gezondheid van je medewerkers, dat is duidelijk. Maar hoe groot zijn die effecten precies? En wat is de monetaire waarde hiervan voor een organisatie?**

Dit verschilt natuurlijk sterk per medewerker en per organisatie. Onderzoeksbureau Decisio vroeg zich hetzelfde af. Het is hen gelukt om een [online rekentool](#) te creëren, waarmee we een prijskaartje kunnen hangen aan deze effecten.

Er wordt hierbij uitgegaan van een relatief inactieve medewerker en de beweegnorm van tenminste 150 minuten per week. Daarbij geldt uiteraard dat de grootste winst te halen valt bij medewerkers die het verst van deze beweegnorm verwijderd zijn.

**Plan een adviesgesprek**

**Neem contact op**

## Een voorbeeld

Wanneer 5.000 medewerkers 3 keer per week een half uur lang staand vergaderen, bespaar je als werkgever ruim 2,3 miljoen euro per jaar. Iets dat direct is terug te zien in de fitheid, arbeidsproductiviteit én ziekteverzuim van medewerkers.

### Rekentool

Activiteit

Staand vergaderen

Hoeveel wordt dit gedaan?

30 minuten

Hoeveel mensen gaan dit doen?

5000

Aantal keer per week

3

### Wat levert het op?

€ 2.314.603,13

Besparing per jaar voor werkgever

€ 449.437,50

Besparing per jaar voor maatschappij

- 0,1 ziekte-dagen

Per persoon per jaar activiteit

+ 0,5 levensdagen

Per persoon per jaar activiteit

## Reactie HC Health

*"Samen met tevreden en vitale medewerkers werken we aan het verlagen van ziekteverzuim én het verhogen van de productiviteit. We gaan door totdat het volledig normaal is dat minimaal één miljoen medewerkers hun werk iedere dag - met kleine stapjes - vitaler en gezonder maken."*



**Sander de Casparis**

Directeur HC Health

## Je medewerkers in beweging krijgen

**Meer bewegen en minder zitten moet gezien worden als normaal. Als een elementair onderdeel van de werkdag. Niet als iets waarop men later afgestraft kan worden. Dat begint met een aanpassing in de bedrijfscultuur. Zo'n verandering in gang zetten, gaat echter niet over één nacht ijs.**

Initieel zal hoger management overtuigd moeten worden van de urgentie van het probleem. Zij zullen immers het goede voorbeeld moeten geven. Het delen van de informatie uit dit e-book is hierin een goede eerste stap.

Vervolgens is het aan jou om de rest van de organisatie op sleeptouw te nemen. Begin bijvoorbeeld met relatief kleine aanpassingen, zoals het invoeren van weetingen (wandele meetings) of het initiëren van een energizer bij de dagstart. Is het vuurtje aangewakkerd? Dan kun je grotere stappen nemen. Door bijvoorbeeld je medewerkers een vitaliteitsprogramma - dat ook focust op het gezond thuiswerken - aan te bieden.

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)

”

*“Niet alleen het gebruik van die regelingen, ook het aanbod kan al positief zijn. Een soort wederkerigheid in de relatie: als de werkgever zich om de werknemer bekommert, ervaart men dat als positief en zijn medewerkers bereid meer te doen voor de organisatie.”*

*- Anne van der Put, Onderzoeker Vitaliteit in Organisaties.*



Deel D

# Binnenkijken bij ABN AMRO

Wat zijn de best practices van ABN AMRO  
omtrent zitten en bewegen?

Plan een adviesgesprek

Neem contact op



## #Best practices

# Dit kun je leren van ABN AMRO

**Een werkomgeving die aanzet tot bewegen, waarin staan wordt gefaciliteerd en waar zitten de uitzondering is. Dat is waar ABN AMRO op inzet om het zitgedrag van haar medewerkers te verminderen.**

In 2023 heerst de collectieve mindset dat medewerkers van ABN AMRO staand werken. En dat zal terug te zien zijn in het kantoor van de toekomst. Het hoofdkantoor van ABN AMRO zal er in de toekomst namelijk heel anders uit komen te zien.



## Het kantoor van de toekomst

Medewerkers bewegen meer als er minder drempels zijn. Als de werkplek bewegen toelaat en aanmoedigt, is er meer kans op succes. En daarom realiseert ABN AMRO een werkomgeving die aanzet tot bewegen. Om het de medewerker gemakkelijker te maken.

Bij ABN AMRO loop je niet zozeer een gebouw binnen, maar loop je een terrein op. Het verminderen van het aantal tafels en stoelen is de eerste stap. Daarnaast zullen er ook ruimtes gecreëerd worden waar men kan liggen, om écht even te ontspannen. Maar niet alleen dat, ook een tuin, verschillende manieren om te overleggen en veel trappen zullen terug te zien zijn in het ABN AMRO kantoor. Kortom; een grote open ruimte, die aanzet tot bewegen.



# ABN·AMRO

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)

## Maar ABN AMRO doet meer

**Dat meer organisaties beginnen te beseffen dat we massaal minder moeten zitten, is duidelijk. Maar naast het verminderen van het zitgedrag, is het ook zaak om voldoende te bewegen én ontspannen gedurende de werkdag.**

Mensen denken dat ze die grote hoeveelheden zitten, kunnen compenseren met een uurtje sporten in de avond. En dat is niet waar. We moeten van het zitten af, daar is iedereen het mee eens. Maar om deze gedachtegang werkelijkheid te laten worden, vergt een cultuurverandering. Bij ABN AMRO willen ze die verandering een duwtje in de juiste richting geven.

Met het HelloWellbeing programma behalen de medewerkers van ABN AMRO in korte tijd groots resultaat. Het well-being platform biedt de medewerkers alle mogelijkheden om tijdens het werk ook aan zichzelf te werken. Zo stelt het programma medewerkers in staat om écht even tot rust te komen tijdens een ontspanningsles of juist even flink aan de bak te gaan - voor een nieuwe lading nieuwe energie - tijdens één van de vele uitdagende sportlessen. En dat moet het nieuwe normaal worden.

### Werkomgeving die aanzet tot bewegen

Een omgeving die uitnodigt om in beweging te blijven en te komen

### Staan is de norm

Bewegen en staan is het uitgangspunt, zitten is een uitzondering

### Meer bewegen én ontspannen

Integraal aanbod om aan de slag te gaan met fysiek en mentale vitaliteit

[Lees het hele artikel](#)[Neem contact op](#)

# De resultaten bij ABN AMRO

1 januari 2022 tot 31 maart 2023

**9.403**

Medewerkers

**Geregistreeerde  
accounts**

**48%**

Gaf persoonlijke  
voorkeuren door



**52% maakt maandelijks gebruik van het platform**



**Voorkeuren met betrekking tot sport en ontspanning**

- 41% voorkeur voor inspannende workouts
- 41% voorkeur voor ontspannende workouts
- 39% voorkeur voor desk workouts



**4.475 medewerkers in beweging gebracht**



**39.659 boekingen voor sport- en ontspanningslessen**



**6.104 nieuwe beweggewoontes gecreëerd**



**Gemiddelde tevredenheid (NPS): 75**

Home > Maak kennis met HC Health

# Wij zijn HC Health

**Met onze klanten geloven wij dat vitale medewerkers de wereld in beweging brengen.**

Het is dan ook onze missie om voor 2028 één miljoen medewerkers naar een hoger gezondheidsniveau te brengen.

## **Full service partner voor vitaliteit**

Complexe vraagstukken op het gebied van duurzame inzetbaarheid zijn voor HC Health dagelijkse kost. We zijn benieuwd naar de uitdagingen van jouw organisatie en komen graag met je in contact.

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)



## Sluit je aan bij de vitaliteitsmanagers van de meest vooruitstrevende organisaties van Nederland

247.632 medewerkers maken gebruik van ons well-being-platform, vitaliteitscoaching, fysiotherapie en meer. Zo maken we impact op productiviteit, verzuim en duurzame inzetbaarheid.



# Gerelateerde diensten

Met meer dan 25 jaar ervaring beschikt HC Health over een ruim assortiment aan diensten als het gaat om vitaliteit en duurzame inzetbaarheid.

## Snel van start



### Stoelmassage

Voor meer ontspanning & energie



### Vitaliteitsworkshops

Voor duurzame gedragsverandering



## Een goed begin



### Strategisch vitaliteitsbeleid

Beleid afgestemd op jouw organisatie



### Preventief medisch onderzoek

Gezondheid in één oogopslag

