

A woman with long dark hair, wearing a dark blue blazer over a light-colored blouse and dark trousers, is riding a black bicycle on a paved path. She is smiling and looking towards the camera. The background shows a modern building with large windows and some greenery.

**sazas**

UW VERZUIMSPECIALIST

**Meer bewegen tijdens het werk**

Winst voor medewerker én werkgever

## Inhoud whitepaper

### Meer bewegen tijdens het werk

<b>Nederlanders zijn kampioen zitten</b>	<b>3</b>	<b>Meer bewegen: tips en een praktijkvoorbeeld</b>	<b>8</b>
<b>Meer bewegen: dit zijn de voordelen</b>	<b>4</b>	Tips voor meer bewegen tijdens werktijd	9
<b>Het advies: meer in beweging komen</b>	<b>5</b>	Tips voor meer beweging van en naar het werk	15
<b>Meer bewegen betaalt zich uit</b>	<b>7</b>	Tips voor meer beweging buiten werktijd	16
		Praktijkvoorbeeld: samen wandelen op afstand	18
		<b>Nieuws &amp; whitepapers over verzuim</b>	<b>20</b>





Nederlanders zijn

kampioen zitten

Van ICT'er tot boekhouder en van vrachtwagenchauffeur tot supermarktcaissière. Er zijn veel beroepen waarin medewerkers een groot deel van de dag zitten. Met af en toe zitten is natuurlijk niets mis, maar wist u dat Nederland 'Europees kampioen zitten' is? Van alle Europeanen zitten Nederlanders het meest, waarvan een groot deel van de tijd tijdens het werk (Arboportaal).

### Hoe lang zitten Nederlandse medewerkers?

- Nederlanders zitten gemiddeld 10 uur per dag;
- Daarvan wordt gemiddeld 4,6 uur onder werktijd gezeten;
- Deze 4,6 uur is een gemiddelde, want 49% van de medewerkers zit 6 uur of meer tijdens hun werkdag;
- Wie werkt in de ICT (7,2 uur) of de financiële sector (7,1 uur) zit het meest;
- Medewerkers in de landbouw (2,8 uur) en horeca (1,5 uur) zitten het minst (TNO).

# Meer bewegen: dit zijn de voordelen

## Wat zijn de risico's van veel zitten?

Wie lange dagen zit en weinig beweegt, kan te maken krijgen met negatieve gevolgen. Bijvoorbeeld met meer kans op hart- en vaatziekten en vroegtijdig overlijden. Daarnaast zijn er sterke aanwijzingen dat veel zitten de kans op sommige vormen van kanker, diabetes type 2 en depressieve krachten verhoogt (TNO). In 2,3% van alle gevallen waarin iemand ziek is, komt dat door te weinig bewegen (Loket Gezond Leven). En ieder jaar overlijden er bijna zesduizend mensen door aandoeningen die het gevolg zijn van te weinig bewegen (Werken in beweging).

## Deze voordelen heeft bewegen

Als uw medewerkers regelmatig in beweging komen, levert dit zowel uw medewerkers, als u iets op. Fitte medewerkers zijn namelijk:

- Minder vaak ziek;
- Energieker (hebben meer energie);
- Productiever;
- Vrolijker en creatiever;
- Minder gevoelig voor stress en een [burn-out](#).







## Het advies: in beweging komen

Maar hoeveel bewegen wordt geadviseerd?

## Wat is de richtlijn?

De Nederlandse Gezondheidsraad adviseert om minimaal 2,5 uur per week matig intensief te bewegen; beweging waarbij de hartslag en ademhaling hoger worden, maar waarbij iemand niet zweet of buiten adem raakt. Bijvoorbeeld door te fietsen, wandelen of rustig te zwemmen. Bij voorkeur wordt deze manier van bewegen over de week verdeeld. Ook raadt de Gezondheidsraad aan om minimaal twee keer per week spierversterkende oefeningen te doen, zoals krachtoefeningen.

## Bewegen is voor iedereen

Een potje badminton, wandelen door het park, fietsen naar familie, sporten in de huiskamer of ondersteboven hangen in de ringen. Iedereen vindt iets anders leuk. Het is dus belangrijk dat iemand een manier van bewegen kiest die bij hem of haar past. Ook voor mensen met een lichamelijke handicap is er vaak een geschikte manier van bewegen.



## Bewegen tijdens het werk

Wie de richtlijn van de Nederlandse Gezondheidsraad volgt en voldoende beweegt, is al heel goed op weg. Maar daarnaast is het belangrijk om tijdens zittend werk regelmatig even op te staan en te bewegen. Bijvoorbeeld om een kopje thee te halen of om naar de printer te lopen.





Meer bewegen

betaalt zich uit

Als werkgever heeft u ook financieel voordeel van medewerkers die voldoende bewegen; ze zijn minder ziek en productiever in hun werk. Hiernaar is onderzoek gedaan door onderzoeksbureaus Decisio (in 2021) en Ecorys (in 2017 en 2021).

Heeft u medewerkers die niet voldoen aan de beweegrichtlijn? Als zij iedere dag gaan bewegen, schatten de onderzoeksbureaus dat een medewerker 0,5% tot 1,3% per jaar minder ziek is. De productiviteit gaat volgens hun schattingen omhoog met 1,5% tot 3%.

Decisio verwacht daarmee per jaar een besparing van € 1.959,- per medewerker. Ecorys komt uit op een besparing van € 975,- per medewerker per jaar. Dat de uitkomsten verschillen, komt omdat de bureaus andere uitgangspunten hebben gebruikt voor hun berekening. Bijvoorbeeld een ander jaarsalaris, andere productiviteitswinst en een ander verlaagd aantal verzuimdagen. Houd er rekening mee dat in de praktijk de winst ook kan verschillen per medewerker en dat veranderingen vaak pas na lange tijd zichtbaar zijn (Alles over sport).



# Meer bewegen: tips en een praktijkvoorbeeld

Meer bewegen en minder zitten is dus heel belangrijk. Maar hoe krijgt u uw medewerkers meer in beweging? Wij geven u praktische tips om medewerkers met een zittend beroep meer te laten bewegen onder werktijd. Ook leest u hoe u uw medewerkers buiten werktijd meer in beweging kunt krijgen. Tot slot geven we een voorbeeld uit de praktijk.





# Tips voor meer bewegen tijdens werktijd

## Kiezen voor meubels die helpen bij bewegen

Werken uw medewerkers achter de computer?

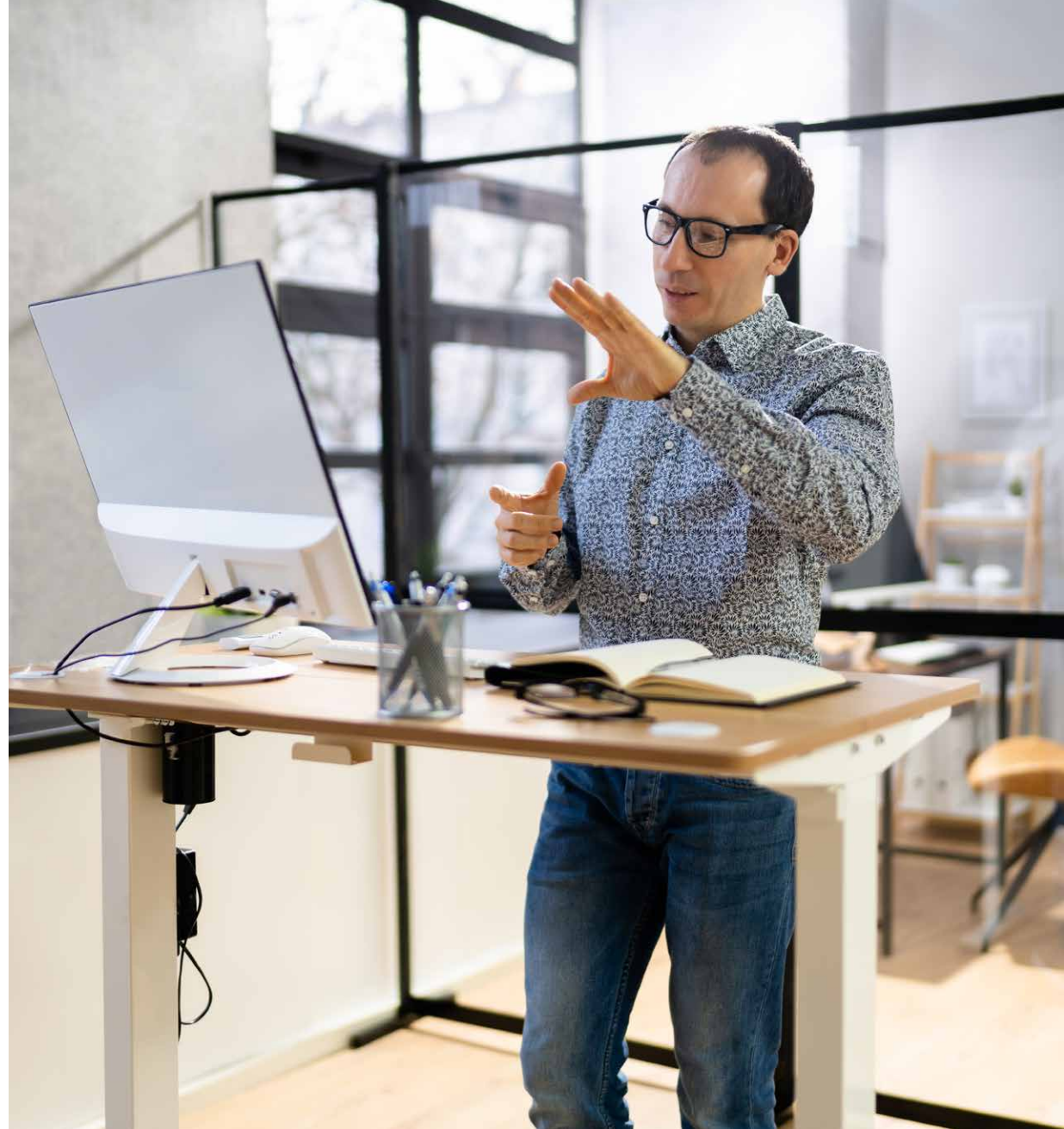
Met bepaalde meubels kunt u uw medewerkers helpen om in beweging te komen. Bijvoorbeeld met een zit-stabureau, een zitbal of een bureau met fiets (deskbike).

## Staan aanmoedigen

Regelmatig even staan in plaats van zitten, kan een groot verschil maken. Al met kleine veranderingen kunt u uw medewerkers aanmoedigen om meer te staan. Vervang bijvoorbeeld in de kantine een deel van de stoelen door statafels en houdt vergaderingen vaker staand.

## Afwisselende werkzaamheden

Bij veel functies is het mogelijk om zittende taken af te wisselen met staande werkzaamheden. Een caissière kan bijvoorbeeld tussendoor schoonmaken of vakkenvullen. Een vrachtwagenchauffeur kan helpen met laden en lossen. Een kantoormedewerker kan lopend bellen. In het laatste geval is dan wel een mobiele telefoon of headset nodig.





### Zorg voor een 'loopje'

Als u kasten en apparaten verder weg plaatst, moeten medewerkers een stukje lopen. Zo kunt u bijvoorbeeld de documentkast of de koffiemachine een stukje verderop plaatsen. Halen collega's koffie voor elkaar? Dat is vriendelijk, maar voor de gezondheid is het beter dat iedereen zelf opstaat. Wat kan helpen: dienbladen weghalen. Hierdoor halen medewerkers eerder hun eigen koffie of loopt die ene collega die toch de koffie haalt vaker heen en weer.

## 'Medewerkers meer laten bewegen? Stimuleer ze om zelf koffie te halen'

### Wandelen in de pauze

In beroepen waarbij iedereen tegelijk pauze kan nemen, is de lunchwandeling een leuke mogelijkheid. Hierbij lopen collega's samen een rondje in de pauze en hebben ze met elkaar contact. Dit kan vanaf de werklocatie. Werken de collega's allemaal ergens anders? Ook dan zijn er mogelijkheden. Bijvoorbeeld door iedereen te laten inbellen op een telefoonnummer. Zo wandelt iedereen zijn of haar eigen rondje en is er ook contact met elkaar.



## Bewegen als ontspanning

Heeft u een kantine waar collega's in hun pauze of voor en na werktijd samenkomen? Dan kunt u ook daar inzetten op beweging. Het meest bekend zijn de voetbaltafel en tafeltennistafel. Maar heeft u weleens gedacht aan een digitaal potje bowlen of aan een stang waaraan iemand zich kan optrekken?

## 'In de kantine kunt u ook inzetten op beweging'



## De step nemen

Houden uw medewerkers niet van wandelen? Er zijn genoeg andere leuke manieren om uw medewerkers in hun pauze in beweging te krijgen. Stel bijvoorbeeld steppen beschikbaar, waarmee (samen in groepjes) tijdens de pauze kan worden gestept.

## Bewegen onderweg aanmoedigen

Is uw medewerker voor zijn of haar werk vaak onderweg? Vergeet dan niet om ook deze medewerkers aan te moedigen om meer te bewegen. Voor kleine afstanden kunt u een fiets beschikbaar stellen. Rijd uw medewerker langere afstanden met een (vracht)auto? Ook dan is regelmatig bewegen mogelijk. U kunt uw medewerkers op verschillende manieren helpen om in beweging te komen. Deel bijvoorbeeld flyers uit met daarop oefeningen die tijdens tussenstops gedaan kunnen worden. Of misschien zijn uw medewerkers geholpen met hulpmiddelen, zoals gewichtjes of een stretchband?

## De trap nemen leuk maken

Zit uw bedrijfsruimte op een hogere verdieping en is er een lift? Maak het nemen van de trap dan aantrekkelijk. Bijvoorbeeld door na ieder bedrijfsuitjes de foto's daarvan op de muren in het trapgat te hangen.



## Sport(lessen) aanbieden

Is er ruimte om te sporten op of in de buurt van de werklocatie? Misschien vinden uw medewerkers het leuk om dan samen te sporten. Bijvoorbeeld voor het begin van de werkdag, tussendoor of aan het einde van de dag. Denk bijvoorbeeld aan Zumba (bewegen op muziek), yoga of een potje voetbal.





## Met een knipoog

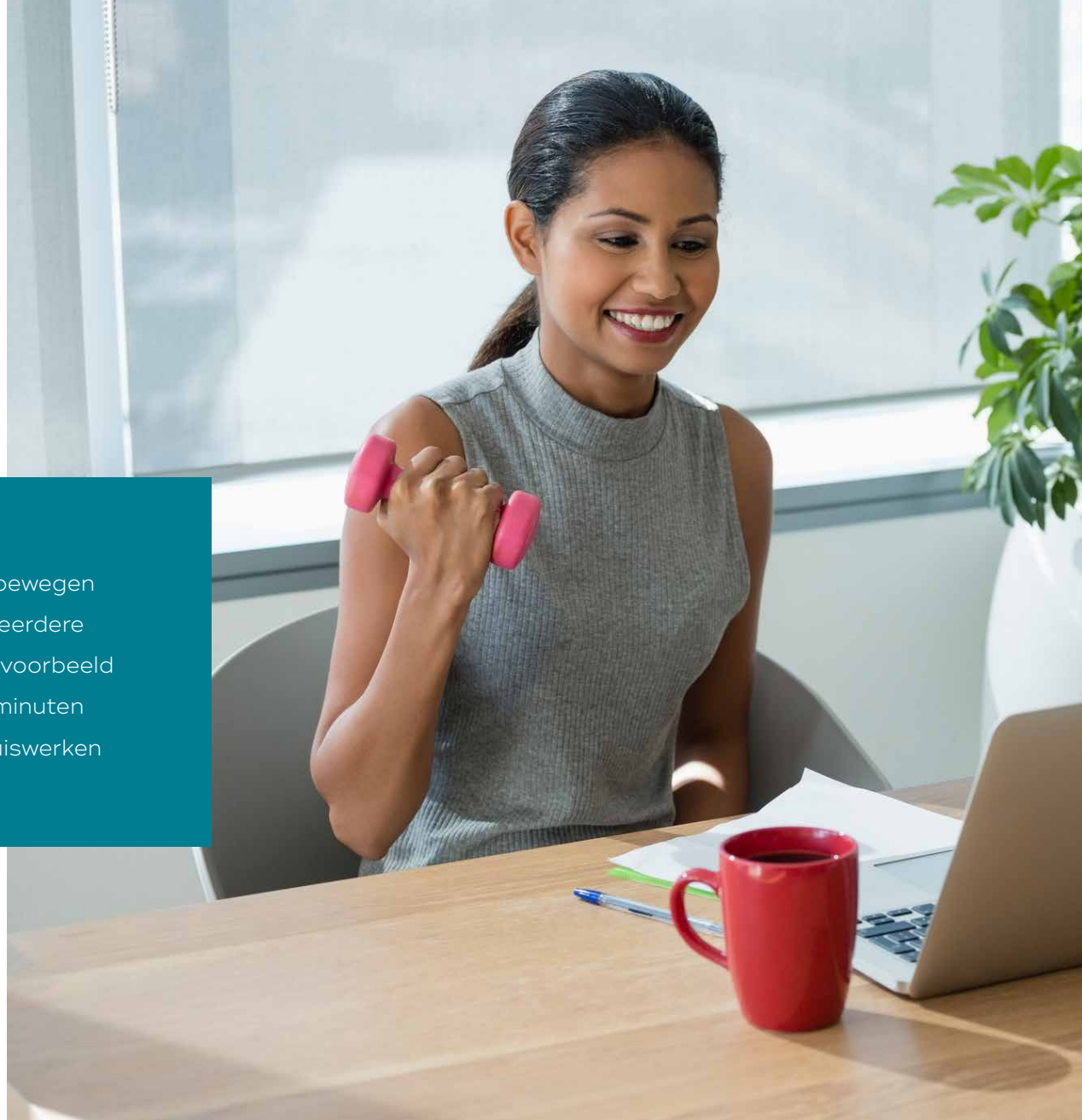
Medewerkers aanmoedigen om meer te bewegen kan met een knipoog. Bijvoorbeeld door stappentellers uit te delen, leuke uitspraken over bewegen op iedere traprede te plaatsen of door de oud-papierbak te vervangen door een blikvanger aan de muur. En wat dacht u van stickers die een wandelingetje door de werklocatie aangeven?

## Bewegmomenten op kantoor

Voor kantoormedewerkers is er een simpele manier om meer te bewegen met een knipoog: tijdens 'het bewegemoment'. Dat zijn één of meerdere momenten op de dag waarop samen kort wordt bewogen. Ga bijvoorbeeld voor dertig seconden springen of opdrukken. Of kies voor twee minuten stuiteren met een bal of rondjes lopen. Ook medewerkers die thuiswerken kunnen meedoen; zelfstandig of gezamenlijk digitaal.

## Het goede voorbeeld geven

Leidinggevenden worden vaak als voorbeeld gezien binnen een organisatie. Goed voorbeeld doet volgen. Het helpt als leidinggevenden enthousiast zijn over bewegen en zij hun enthousiasme kunnen inzetten om collega's aan te moedigen ook meer te bewegen.





### **Interne communicatie inzetten**

Heeft u een interne nieuwsbrief of intranet? Dan kunt u die inzetten om medewerkers enthousiast te maken voor beweging. Voor u als werkgever is het belangrijk dat u medewerkers niet op een dwingende manier aanspreekt. Zeg bijvoorbeeld niet wat medewerkers niet goed doen of dat ze meer moeten bewegen. Op een leuke en positieve manier inspelen op beweging werkt wel. Deel bijvoorbeeld YouTube-kanalen met leuke beweegvideo's of maak zelf een grappige video waarin collega's bewegen (zoals een wedstrijdje traplopen, bliklopen door kantoor of een potje badminton op de parkeerplaats).





## Tips voor meer beweging van en naar het werk

### Fietsen aantrekkelijker maken

Fietsen is gezonder dan reizen met de auto of het openbaar vervoer. U kunt uw medewerkers aanmoedigen om op de fiets te stappen door een fietskilometervergoeding te geven of door een (huur)fiets van de zaak aan te bieden. Maar denk ook aan een goede fietsenstalling, fietspompen, bandenplaksetjes, laadpalen voor elektrische fietsen en douches.

### Samen wandelen naar de werklocatie

Door samen naar het werk te lopen, zijn uw medewerkers in beweging en kunnen ze direct bijpraten. Dit kan ook als medewerkers met de auto of het openbaar vervoer komen. Spreek af op welke tijd en locatie u elkaar treft, bijvoorbeeld op een parkeerterrein of het treinstation een stukje verderop. Loop samen het laatste stuk(je) naar de werklocatie.

‘Loop samen het laatste stuk(je) naar de werklocatie’



# Tips voor meer beweging buiten werktijd

U kunt uw medewerkers ook een zetje in de goede richting geven om buiten werktijd meer te bewegen. Dit kan bijvoorbeeld met de volgende tips.





## Sportprestaties sponsoren

Doet uw medewerker mee aan een sportevenement waarbij geld wordt opgehaald voor het goede doel? Zoals een hardloopwedstrijd, een afstand zwemmen of een fietstocht? U kunt deze beweegprestatie aanmoedigen door uw medewerker te ondersteunen. Bijvoorbeeld met een donatie aan het goede doel of via sponsoring van sportkleding met uw logo erop.



In 2022 liepen een aantal medewerkers van Sazas mee tijdens de HomeWalk. Daarmee werd geld opgehaald voor het Ronald McDonald Kinderfonds. Sazas sponsorde dit mooie sportevenement.

## Bewegen tijdens bedrijfsuitjes

Een bedrijfsuitje kan het ideale moment zijn om te bewegen. Houd bij de keuze van de activiteit rekening met uw medewerkers; het is natuurlijk leuk als iedereen kan deelnemen. Enkele ideeën: kanoën, bowlen, boogschieten, lasergamen of een escape/GPS-tour door de stad.

## Korting bij sportverenigingen

Sommige bedrijven hebben afspraken met lokale sportclubs of sportverenigingen. Als hun medewerkers daar sporten, krijgen zij korting. Misschien is dat ook interessant voor uw organisatie.

## Abonnement op digitale beweegdienst

Als alternatief voor de sportvereniging, kunt u digitale sportlessen aanbieden. Bijvoorbeeld online fitness, yoga of danslessen.



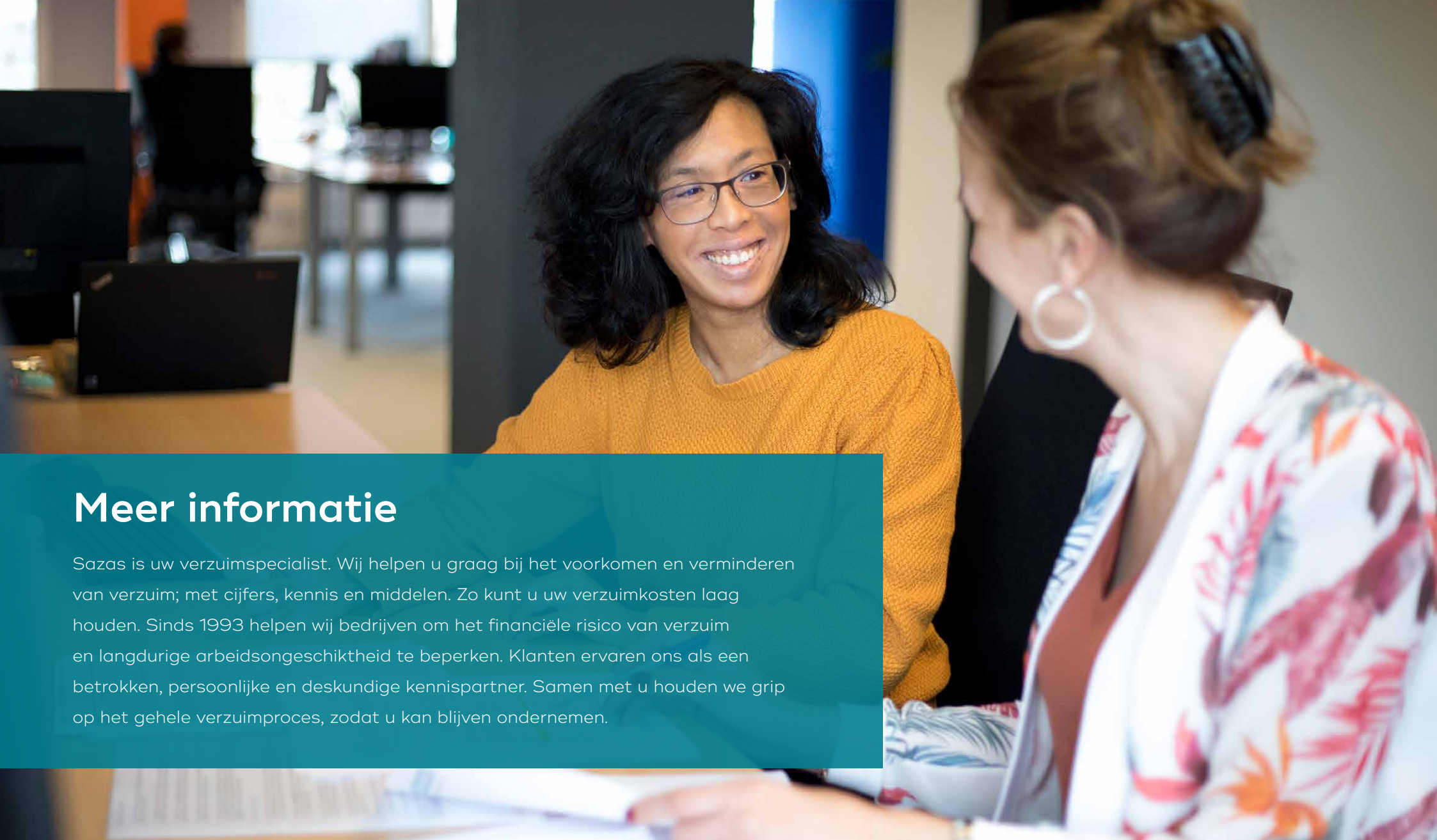
# Praktijkvoorbeeld: samen wandelen op afstand

**Edwin van der Weide is coördinator van het team Marketing & Communicatie bij Sazas. Hij vertelt over hoe hij zijn team in beweging brengt met een wekelijkse wandeling.**

‘In coronatijd gingen we thuiswerken en bewoog (bijna) iedereen in het team minder. Ook misten we de gesprekken die je normaal bij het koffiezetapparaat, aan het bureau of in de gang hebt. Zo kregen we het idee om samen op afstand te gaan wandelen. Dit houdt in dat op een afgesproken tijdstip iedereen in zijn of haar eigen omgeving wandelt. We bellen vervolgens allemaal in op een telefoonnummer en zo kunnen we wandelen en gezellig tegelijk praten. We hebben afgesproken dat we tijdens deze wandelingen niet over werk praten. We wandelen op een vast moment één keer per week. Als de tijd en werkzaamheden het toelaten, doen we het vaker. De coronapandemie is voorbij, maar we werken nog steeds regelmatig thuis. Omdat we het sociale onderdeel belangrijk vinden en we ons beseffen dat bewegen bij zittend werk extra belangrijk is, hebben we het wandelen erin gehouden. We doen het dus nog steeds met veel plezier.’







## Meer informatie

Sazas is uw verzuimspecialist. Wij helpen u graag bij het voorkomen en verminderen van verzuim; met cijfers, kennis en middelen. Zo kunt u uw verzuimkosten laag houden. Sinds 1993 helpen wij bedrijven om het financiële risico van verzuim en langdurige arbeidsongeschiktheid te beperken. Klanten ervaren ons als een betrokken, persoonlijke en deskundige kennispartner. Samen met u houden we grip op het gehele verzuimproces, zodat u kan blijven ondernemen.

# Nieuws & whitepapers over verzuim

Bekijk nog meer interessante informatie

## Interesse in meer informatie over verzuim?

Bekijk (nieuws)artikelen en nog meer whitepapers online:

Of vraag direct onderstaande whitepapers aan.

NIEUWS

WHITEPAPERS



Whitepaper:

**Werkstress – Cijfers, oorzaken en wat u kunt doen**

DOWNLOAD



Whitepaper:

**Medewerkers met schulden**

DOWNLOAD



Whitepaper:

**Thuiswerken: haal er het maximale uit voor uw bedrijf**

DOWNLOAD



Whitepaper:

**Voorbeeld verzuimprotocol**

DOWNLOAD

Meer weten over **verzuim**?  
Meld u aan voor onze online **niewsbrief**.

AANMELDEN





**sazas**  
UW VERZUIMSPECIALIST

Sazas | Postbus 2010 3440 DA Woerden | 088 56 79 100 | [info@sazas.nl](mailto:info@sazas.nl)  
[www.sazas.nl](http://www.sazas.nl) | KvK 41158051 | AFM 12000634