



**Fellowes**



# Word Actief

voor een gezonde werkplek

**Een beetje beweging voor heel wat succes**  
Is een sedentaire werkplek schadelijk  
voor uw werknemers en uw resultaten?

# Inhoud

- 03 Introductie
- 04 De moderne werkplek
- 08 De actieve werknemer
- 10 De slimme werkgever
- 12 De businesscase voor Zit-Sta werken

## **Wat is Zit-Sta werken?**

Zit-Sta werken is de praktijk waarbij een specifiek, in hoogte verstelbaar werkstation gebruikt wordt om tijdens de werkdag snel en gemakkelijk te kunnen afwisselen tussen zitten en staan. Langdurig zitten is in verband gebracht met een aantal gezondheidsproblemen, zoals een hoge bloeddruk en een verhoogd cholesterolgehalte. Het is bewezen dat regelmatig opstaan en bewegen tijdens de werkdag problemen als rug- en nekpijn tegengaat, waardoor de gezondheid een boost krijgt. Daarnaast helpt het om mensen alerter, energiever en productiever te maken.



# Wat betekent welzijn op de werkvloer voor u?

**E**en fruitmand in de pauzeruimte, vol met gekneusde appels van een week oud? Een bord aan de muur dat mensen verzoekt om antibacteriële handgel te gebruiken, zodat er wat minder verkoudheden zullen zijn op kantoor? Een maandelijks bezoek van een masseuse?

Of is het iets dat deel uitmaakt van een groter geheel? Een oplossing die een stap verder gaat dan het voorkomen van ziekte en het stoppen van verzuim. Een die een groot aantal problemen tegelijk aanpakt, in plaats van zich blind te staren op één enkel aspect van welzijn. En een die werknemers helpt zich opperbest te voelen en maximaal te presteren, die gezonde gewoontes helpt aankweken en bijdraagt aan algehele gezondheids- en bedrijfsdoelstellingen.

Bij veel ondernemingen houdt de ‘fruitmandmentaliteit’ nog steeds stand. En misschien is dat wel begrijpelijk, aangezien welzijn op de werkplek voor veel bedrijven nog een concept in ontwikkeling is, dat in een korte tijd van ver gekomen is. Maar er is verandering op komst.

Werknemers zijn zich in steeds grotere mate bewust van wat ze nodig hebben wat betreft het welzijnspakket, waarbij driekwart van de managers de verwachtingen zien stijgen. En een derde van de werknemers is best bereid om van werkgever te veranderen als de huidige niet kan blijven voldoen aan hun verwachtingen. Tegelijkertijd zijn managers zich bewust geworden

van de voordelen van een hernieuwde focus op de gezondheid van werknemers. En de meer holistische benadering is een snelgroeijende trend.

Voor managers en HR-afdelingen kan dit afschrikwekkend of overambitieuw klinken. Het probleem van personeelsgezondheid is zo groot dat het misschien onoplosbaar lijkt, waardoor vaak gereageerd wordt met een aantal tijdelijke pasklare oplossingen, zonder dat de oorzaak ooit echt aangepakt wordt. Maar, zoals enkele vooruitstrevende Europese ondernemingen ontdekt hebben: in feite komt het antwoord op een groot probleem juist van een kleine aanpassing.

Tegenwoordig (met name in Scandinavië, waar het in het Deense arbeidsrecht is vastgelegd) transformeert Zit-Sta werken het beroeps- en persoonlijke leven van duizenden werknemers: ze zijn productiever, gezonder én gelukkiger. En ondernemingen hebben er baat bij dat hun personeel productief is en de gehele dag op volle kracht werkt; zo krijg je succesvolle teams en afdelingsverantwoordelijken.

Dit rapport onderzoekt de problemen van het moderne kantoor, de door gezondheid gedreven werknemer en de transformatieve voordelen van Zit-Sta werken. Het onthult hiermee een mogelijkheid om het probleem van welzijn op de werkplek te veranderen in iets dat in uw voordeel werkt. Het toont tevens aan dat een simpele, kleine aanpassing in hoe mensen hun werkplek gebruiken, een grote verandering teweeg kan brengen in de manier waarop ze werken.

# De moderne werkplek

## Maakt het werknemers ziek?

In de afgelopen 20 jaar is het kantoor merkbaar veranderd. Vaak waren de drijfveren hiervoor technologie, de nieuwe mogelijkheden die zij creëert en de verschuivingen in werkplekontwerp en -inrichting. Op het eerste zicht lijkt dit positief te zijn: technologie gaat over wat mogelijk is, innovatie en nieuwe ideeën. Maar we hebben ook te maken gehad met enorme keerzijden van de veranderende werkplek, die zich regelmatig gemanifesteerd hebben op het vlak van werknemersgezondheid en -welzijn.

Laten we als voorbeeld de hedendaagse trend nemen van de migratie van een vaste, traditionele opstelling van monitor en systeemkast naar een laptop, gekoppeld aan een scherm, toetsenbord en muis. We weten dat dit ontworpen is om hotdesking te vergemakkelijken, de technologische relaties van de digitale generatie te ondersteunen, mensen in staat te stellen om overal en flexibel te kunnen werken. Maar het maakt ook de noodzaak van een ergonomisch correcte werkplekinrichting urgenter – en dat vormt een uitdaging. Gedeeltelijk omdat het werken met een laptop (hoewel er ook voordelen aan verbonden zijn), er vaak toe leidt dat mensen voorovergebogen over een scherm zitten, en dit is in termen van houding zo ongeveer de slechtst mogelijke.

In vrijwel elke kantooromgeving zullen er mensen zijn die meer dan zeven of acht uur per dag in deze houding werken. En dat is een gigantisch probleem voor de ondernemingen waar ze in dienst zijn.



### **Veerle Hermans**

Hoofd van Ergonomie

IDEWE

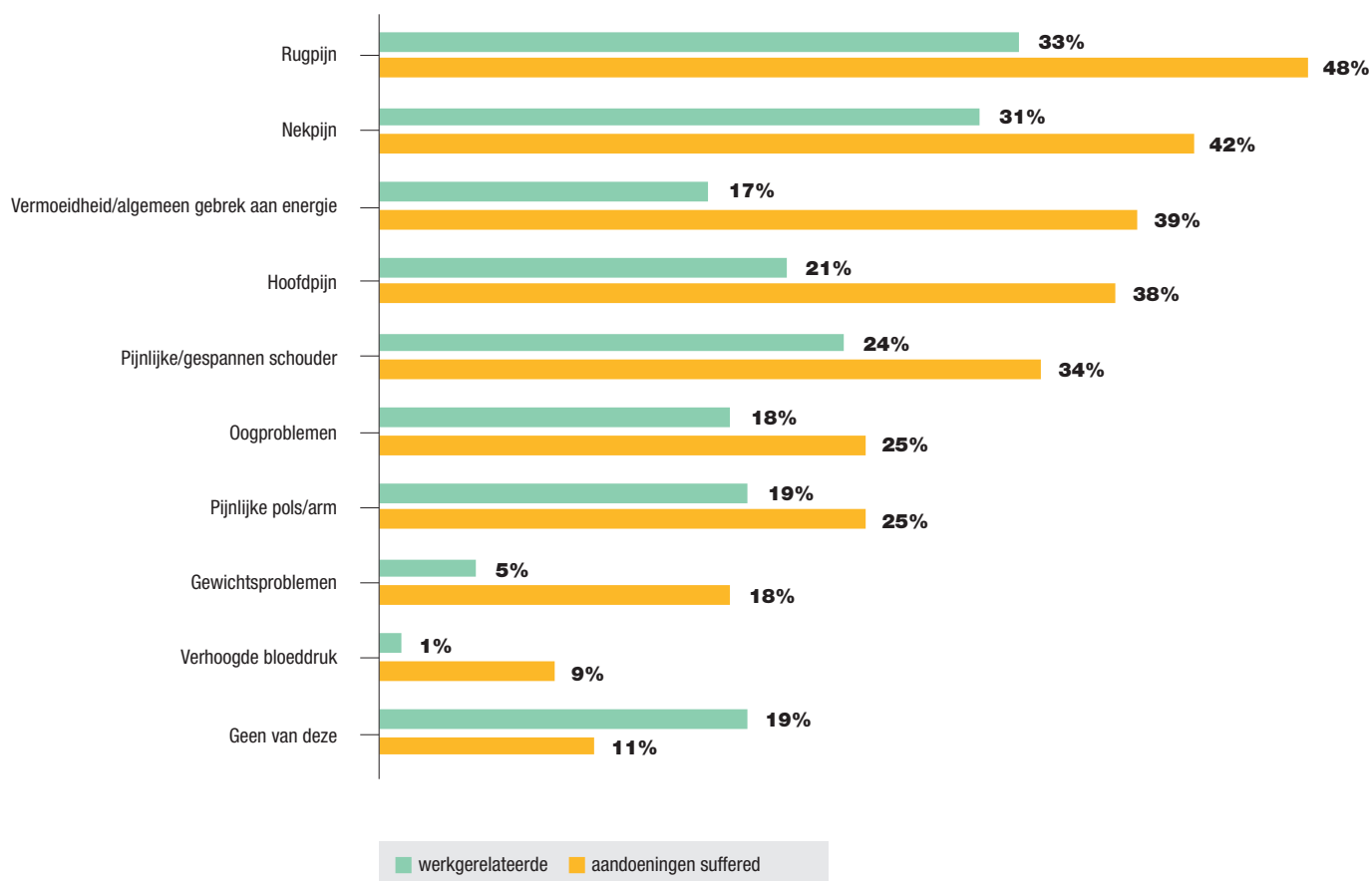


We weten dat er een relatie is tussen beweging en psychosociale of mentale aandoeningen. Wanneer we bewegen voelen we ons beter, kunnen we stress verlichten en krijgen we extra energie die naar onze hersenen gaat. Dus meer bewegen in de loop van de dag heeft veel voordelen.

### **De problemen van houding**

Recent onderzoek van Fellowes onthult dat 48% van de werknemers aan rugklachten lijdt, 42% aan nekkklachten, 39% aan vermoeidheid en 38% aan hoofdpijn. En, wat zorgelijk is voor werkgevers, een aanzienlijk aantal hiervan schrijft de aandoeningen toe aan de lange periodes waarin ze op een computer of laptop werken (zoals de grafiek op pagina 5 toont).

**V. Van welke van de volgende aandoeningen hebt u in de afgelopen 3 jaar last gehad? En welke daarvan zijn volgens u gerelateerd aan het feit dat u op een computer, laptop of tablet werkt?**



## Bedrijven die hun ogen sluiten voor ziektegerelateerde onderprestatie zullen hoogstwaarschijnlijk niet de voorkeur krijgen van het talent van nu en de toekomst.

Het ziet er al slecht genoeg uit. Mensen lijden en ze houden hun werk daarvoor verantwoordelijk. Maar het wordt erger als het verband tussen houding en inactiviteit duidelijk wordt. Zoals toen onderzoekers vroegen naar slechte gewoontes die een slechte gezondheid veroorzaakten, en het meest gegeven antwoord (van 49% van de mensen) was 'slechte houding', gevolgd door 'te lang aan mijn bureau zitten' (41%).

Deze cijfers zouden in feite iedereen die een team managet, moeten alarmeren. Arbeidsculturen die niets doen om de stilzittende levenswijze van velen aan te pakken, zijn directe oorzaak van



### Veerle Hermans

Hoofd van Ergonomie

IDEWE



Preventie is de sleutel, ergonomie moet geïntegreerd worden in het concept van nieuwe werkplekken en niet pas als het te laat is.



### Stephen Bowden

Onafhankelijke ergonomist

Morgan Maxwell



Moderne technologie, zoals mobiele telefoons, e-mail, instant messaging, online boodschappen doen, verminderen de noodzaak voor mensen om te bewegen. Een van de bewegingen met de belangrijkste gezondheidsvoordelen is het opstaan vanuit zithouding.

gezondheidsproblemen. En omdat deze degeneratief zijn, zullen aandoeningen die nu veroorzaakt worden blijven verergeren als de situatie niet verandert. Dit punt is met name relevant voor bedrijven die een groot aantal werknemers van de digitale generatie in dienst hebben, bij wie technologiegerelateerde problemen eerder zullen ontstaan dan bij hun tegenhangers van generatie X of babyboomers.

Helaas houdt de impact op productiviteit en verlies aan omzet niet op bij een slechte gezondheid en een hoog verzuim. Het onderzoek van Fellowes onthult ook het groeiende probleem van presentisme, met een onthutsend percentage van 56% mensen die met een aandoening toch naar hun werk gaan en door die aandoening slecht presteren.

Onnodig om te vertellen dat de implicaties van presentisme gigantisch zijn. Mogelijk groter dan die van absentisme, wat bovendien veel gemakkelijker te beheren is. Op alle niveaus is het succes van afdelingen, teams, managers en ondernemingen afhankelijk van teams die op volle kracht werken. Op cultureel niveau zullen bedrijven die hun ogen sluiten voor ziektegerelateerde onderprestatie, dan weer hoogstwaarschijnlijk niet de voorkeur krijgen van de knapste koppen van nu en de toekomst.

Onderzoek heeft ook dit aangetoond. Naarmate meer mensen zich bewust worden van hoe verschillende factoren - van eetpatroon en fysieke activiteit tot hoeveel water ze drinken - hun gezondheid beïnvloeden, zijn ze minder bereid om trouw te blijven aan bedrijven die gezondheid systematisch niet serieus nemen. Dit speelt in die mate mee, dat 62% stelt dat ze zouden willen dat ze meer konden bewegen tijdens hun werk, 29% zegt dat ze overwegen van baan te veranderen vanwege de impact van hun werkomgeving op hun gezondheid en 51% van de managers goede mensen hebben zien vertrekken bij hun bedrijf door de werkomgeving.

Laat deze laatste twee statistieken even rustig inzinken. Bijna een derde van alle werknemers zou vertrekken vanwege een ongezonde werkomgeving. En meer dan de helft van de ondervraagde managers denken dat ze net om die reden mensen kwijtgeraakt zijn.

Dit is misschien wel het duidelijkste bewijs voor het belang dat werknemers hechten aan welzijn op de werkplek. En bedrijven moeten dit inzien - niet in het allerminst omdat een werkplek met een negatief effect op de gezondheid van de werknemer, onverdedigbaar is in de moderne wereld.

## **Slechte gewoontes/goede gewoontes**

Er zijn in dit nieuwe onderzoek een aantal cijfers onthuld die zorgwekkend zijn voor bedrijven. En het overkoepelende verhaal dat ze vertellen is dat kantoren geen excuus hebben dat zij de oorzaak zijn van gezondheidsproblemen. Vooral omdat kantoren in feite zo gemakkelijk een oplossing zouden kunnen zijn voor dit probleem (70% van de kantoormedewerkers vindt dat de werkplek meer moet doen om gezondheidsproblemen proactief te voorkomen). Maar statistieken hoeven niet per se slecht nieuws te zijn: ze kunnen ook net verandering teweegbrengen.

De meesten onder ons brengen het merendeel van hun tijd door op hun werkplek. Dus dat zijn de beste omgevingen om goede nieuwe, gezonde gewoontes aan te leren, zoals Zit-Sta werken.

Zoals het volgende deel laat zien, zullen de meeste mensen erg graag deelnemen aan de Zit-Sta beweging. Het is aan hun werkgevers om de voorwaarden te creëren die dit mogelijk maken.

**Bijna een derde van alle werknemers geeft aan te zullen vertrekken als hun werkomgeving slecht is voor hun gezondheid.**

**En meer dan de helft van de ondervraagde managers denken dat ze net om die reden mensen kwijtgeraakt zijn.**



# De actieve werknemer

## Waarom beweging ertoe doet

**G**ezonderheidshypes komen en gaan. De afgelopen jaren zijn er diverse diëten, trainingprogramma's en superfoods opgekomen, die de aandacht van het publiek trokken en dan plots weer van het toneel verdwenen waren.

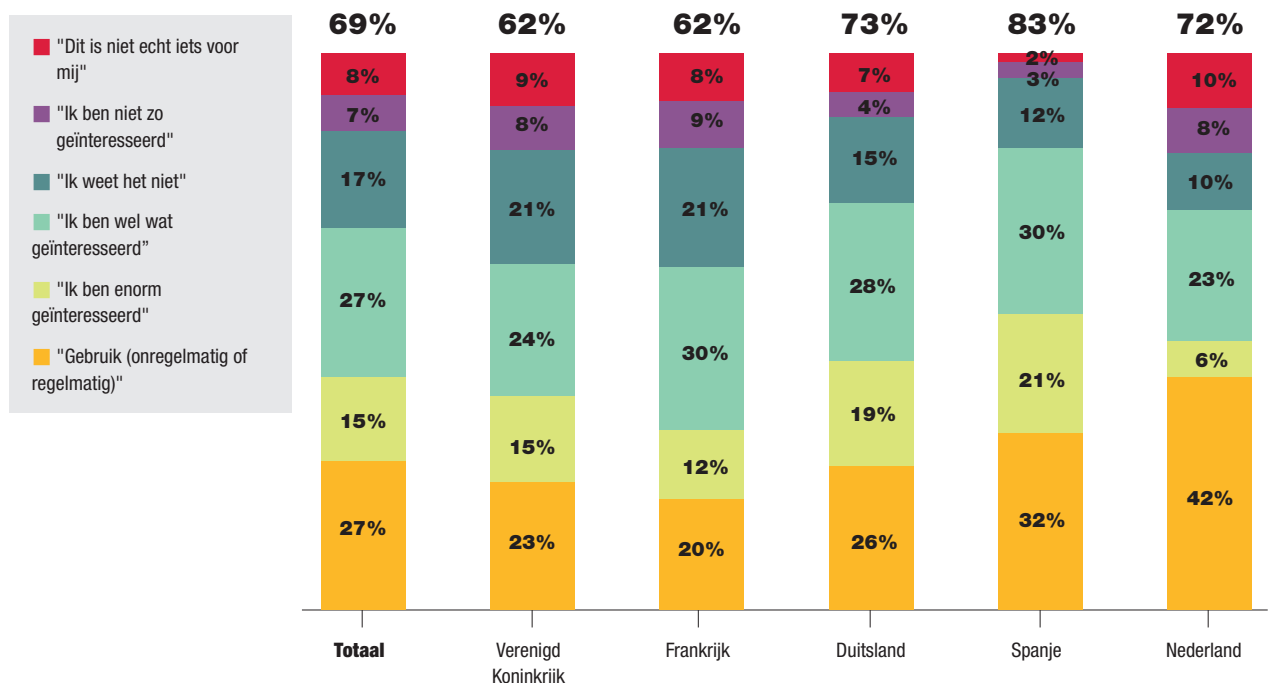
Het wekt de indruk dat gezondheid een kwestie van wegwerptrends is. Maar wat zich achter al die trends schuilhoudt, is een globale beweging in de richting van welzijn, die miljoenen mensen in heel Europa heeft geëngageerd. Een van de kernfacetten hiervan is de wens om gezondheid meer en meer te integreren in het dagelijkse leven - wat overal uit blijkt, van de populariteit van draagbare technologische gezondheidsmeetapparaten, HIIT-trainingen, yogasessies rond lunchtijd, smoothieblenders voor op kantoor tot zelfs de groeiende modetrend van sportieve kleding.

Simpel gezegd, mensen willen actief en gezond zijn (volgens het onderzoek van Fellowes wil 69% van de mensen minstens één keer per week trainen en gebruikt ongeveer een derde software of apparaatjes om hun fysieke activiteit te meten). Toch is het op de plek waar zij het grootste deel van hun tijd doorbrengen – de werkplek – gewoonlijk het minst waarschijnlijk dat ze enige gezondheidsvoordelen krijgen. Sterker nog, de grootste bron van langdurig statisch, passief en inactief gedrag is dat mensen aan hun bureau werken.

Gedeeltelijk komt dit doordat werknemers traditioneel niet snel vragen om betere maatregelen voor een beter welzijn op de werkplek (en dat werkgevers traag zijn in het erkennen van het belang daarvan). De overheersende mentaliteit was om zaken te accepteren totdat een probleem hardnekkig werd en dan HR of een leidinggevende vragen om een tijdelijke aanpak - zoals een polssteun of ondersteuning van de rug.

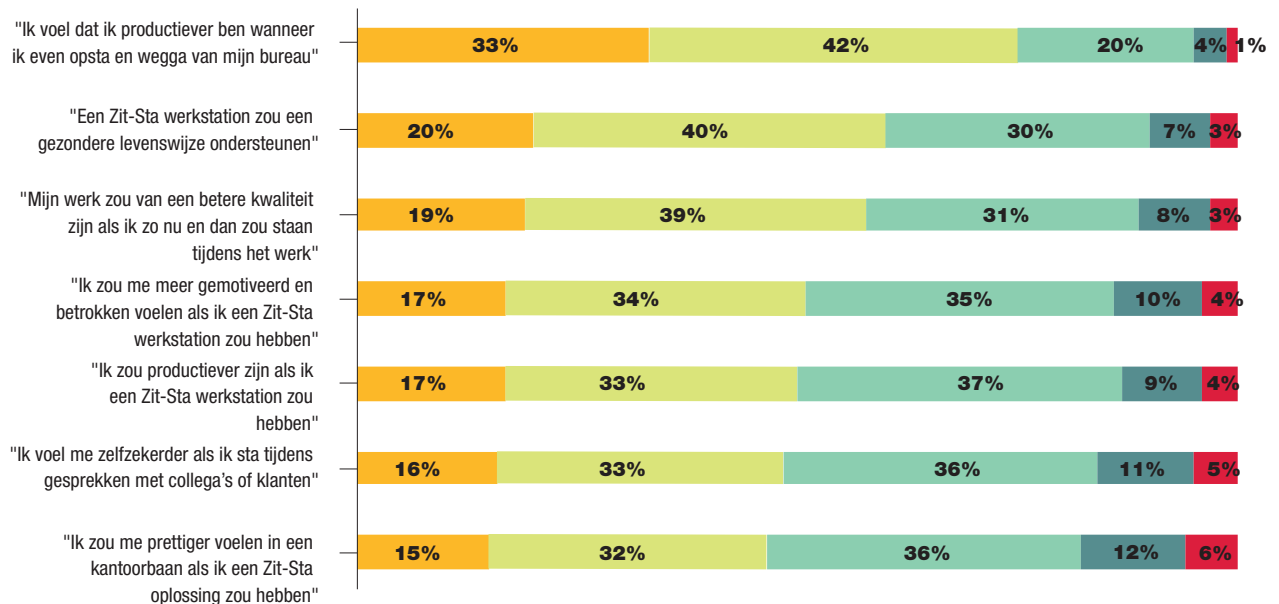
Die status quo is nu aan het verschuiven, nu mensen zich steeds bewuster worden van wat werkelijk een verschil maakt voor hun gezondheid. Sterker nog - en de grafieken ondersteunen dit: het merendeel van het personeel in Europa gebruikt Zit-Sta oplossingen óf is erin geïnteresseerd. De mensen zijn zich er goed van bewust dat Zit-Sta een direct tegenwicht kan bieden voor enkele van de gezondheidsproblemen die ontstaan door een gebrek aan beweging op de werkplek.

### V. Hoe geïnteresseerd bent u in het proberen van de Zit-Sta oplossing?





## V. In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen over de mogelijke voordelen die een Zit-Sta bureau u kan bieden?



■ Helemaal mee eens
 ■ Mee eens
 ■ Noch mee eens, noch mee oneens
 ■ Mee oneens
 ■ Helemaal mee oneens

Bovendien beginnen mensen zich te realiseren dat kleine bewegingen – zelfs de relatief prozaïsche beweging van het afwisselen tussen zitten en staan – werkelijk kunnen bijdragen aan een persoonlijk gezondheidsdoel. Of het nu het lopen van een marathon is, het geleidelijk verbeteren van de fitheid, of zelfs een grotere mentale behendigheid: een van de grote voordelen van Zit-Sta werken is het vermogen om mensen alerter en fitter te houden in de loop van de dag.

Dit is wat bedoeld wordt met een holistische benadering van welzijn. Een simpele en effectieve oplossing die zowel de houding, het energieniveau en de betrokkenheid kan verbeteren, ziekte kan verminderen of mensen zelfs kan helpen om iets bijzonders te bereiken, dankzij een betere gezondheid.

### Levend bewijs

De evidente gezondheids- en welzijnsvoordelen van Zit-Sta zijn voldoende om te zorgen dat de meeste werknemers het willen proberen. Werkgevers hebben daarentegen wat meer overtuigingskracht nodig (43% wil, voordat ze gaan investeren, inderdaad een bewijs van de ROI van Zit-Sta oplossingen).

## 73% van de Senior Managers vindt dat de verwachtingen van het personeel op het gebied van welzijn op de werkplek hoger zijn dan vroeger.

Momenteel zijn het vooral bedrijven in Zweden en Denemarken die het succes van de Zit-Sta beweging aantonen, waar deze praktijk al enkele jaren stevig is ingeburgerd bij ongeveer 90% van de werknemers.

Het is geen toeval dat de twee landen gekenmerkt worden door een gezonde arbeidscultuur, een exceptionele creativiteit en tevreden en productieve kantoormedewerkers. Het is echter tijd om te stoppen met naar Scandinavië te kijken voor bewijs dat iets werkt. En in plaats daarvan te erkennen wat de concrete voordelen van Zit-Sta voor bedrijven zijn, en hoe het introduceren van beweging op de werkplek kan leiden tot meer dynamische, gefocuste en productieve teams.

# De slimme werkgever

## Hoe een bedrijf voordeel heeft bij een actieve werkplek

Zoals in de voorgaande delen is aangegeven, zijn bedrijven geneigd om te zoeken naar redenen om in welzijnsmaatregelen te investeren, voordat ze bereid zijn deze in te voeren op de werkplek. Ze zijn reactief (wat zelden een positieve eigenschap is bij het zakendoen) en worden daardoor in een verdedigende positie gedrongen - met als mogelijk gevolg presentieisme, lage productiviteit en lusteloze werknemers.

Het onderzoek van Fellowes kan nu met vertrouwen stellen dat Zit-Sta werken en meer beweging in de loop van de werkdag niet alleen deze problemen kan tegengaan, maar ook de manieren kan verbeteren waarop teams werken, kantoren functioneren en bedrijven personeel zoeken.



### Veerle Hermans

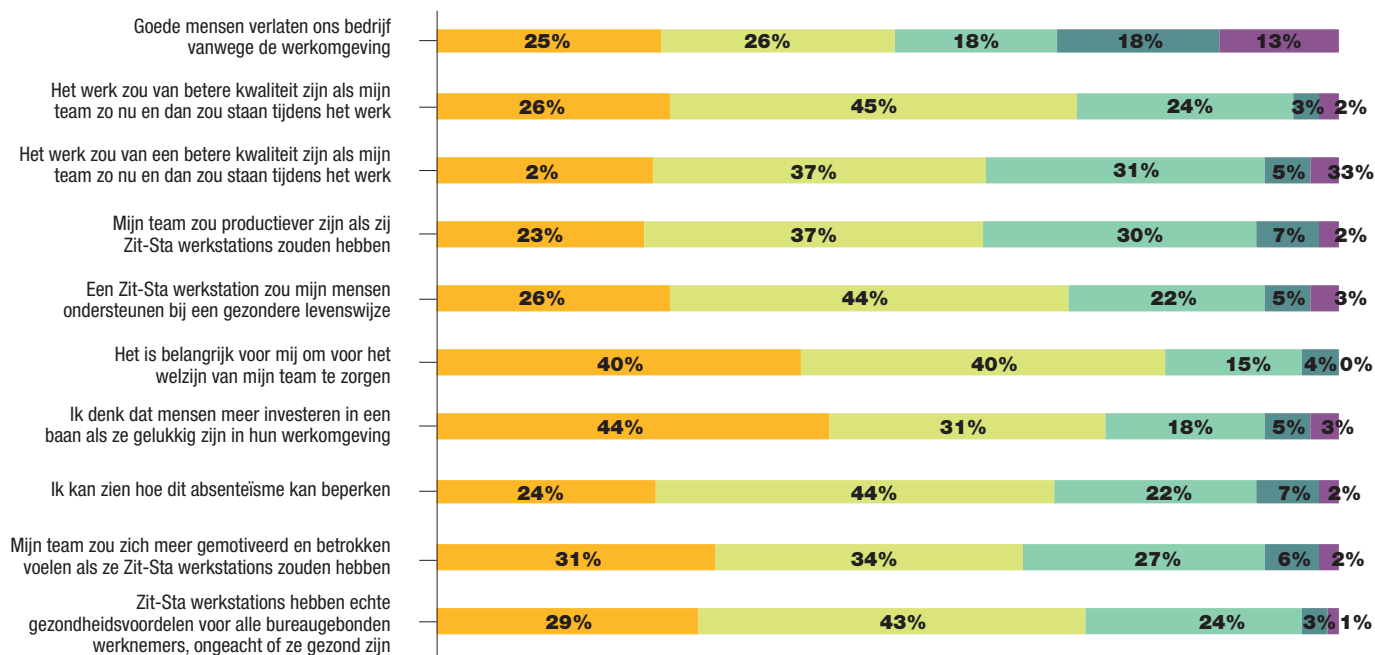
Hoofd van Ergonomie

IDEWE



In een concurrerende wereld is het belangrijk om voor uw personeel te zorgen en dus mogelijke risicofactoren op het werk te voorkomen.

### V. In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen over de mogelijke voordelen voor het bedrijf van Zit-Sta bureaus?



■ Helemaal mee eens 
 ■ Mee eens 
 ■ Noch mee eens, noch mee oneens 
 ■ Mee oneens 
 ■ Helemaal mee oneens

## Gezond, gemotiveerd, gelukkig

Deze grafiek laat zien in hoeverre managers het eens zijn met een aantal stellingen over Zit-Sta werken. Het onthult dat ze geloven dat hun mensen gezonder, productiever, beter gemotiveerd en gelukkiger zouden zijn als ze Zit-Sta oplossingen gebruikten.

Deze getallen spreken in overweldigende mate voor zich. Maar ze maken het ook verrassend en zorgwekkend dat 81% van de Senior Managers en 84% van de HR-Managers geloven dat Zit-Sta oplossingen voornamelijk mensen met reeds bestaande gezondheidsaandoeningen ten goede komen. Net als de eerder aangehaalde statistieken dat 43% van beide groepen een bewijs van de ROI wil voordat ze gaan investeren.

Het lijkt erop dat het gevoel van managers en HR over het investeren in de gezondheid van personeel volledig op gespannen voet is met wat ze geloven over de vele voordelen van Zit-Sta werken (vooral omdat lagere verzuimpercentages en een hogere productiviteit op zichzelf een ROI inhouden). Het effect van dergelijk conflicterend denken gaat verder dan het veroorzaken van een paar slechte ruggen. Het reikt tot de kern van hoe bedrijven functioneren.

Het invoeren van beweging in de werkplekomgeving moedigt bijvoorbeeld beweging in het algemeen aan. Dit bevordert gesprekken tussen afdelingen, de samenwerking tussen teams, innovatie en een grotere interactie binnen bedrijven. De hele dag voorovergebogen zitten bereikt precies het tegenovergestelde.

Een nieuwe bureauopstelling, gebaseerd op een positieve verandering, is een goed moment om even positieve nieuwe gewoontes te beginnen, zoals vaker de trap nemen, meer water drinken of een beter energie- en concentratiebeheer gedurende de werkdag.

Het ondersteunt en bevordert een nieuw en beter denkraam. Niets veranderen laat slechte gewoontes voortduren.

En op een functioneler niveau verzekeren Zit-Sta activiteiten en beweging dat investeringen in welzijn harder werken. Of dat nu is door lager personeelsverloop, waardoor u geen verliezer wordt in de strijd om het beste talent - of doordat u een voorkeurswerkgever wordt, door het voordeel van de eerste te zijn.

Het is duidelijk dat er, om iets hiervan te laten gebeuren, een verandering van denkwijze moet plaatsvinden. Bedrijven moeten omschakelen van reactief naar proactief handelen. TZe moeten hun geloof in Zit-Sta in lijn brengen met hun bereidheid om te investeren in welzijn op de werkplek. En ze moeten nu en in de toekomst aan werknemers laten zien dat ze gezondheid serieus genoeg nemen om er iets aan te doen.



### Stephen Bowden

**Onafhankelijke ergonomist**

*Morgan Maxwell*



Negatief welzijn zal productiviteit beïnvloeden en kan leiden tot kort verzuim, gezondheidsproblemen en mogelijk vertrek bij het bedrijf.

**Bedrijven moeten omschakelen van reactief naar proactief handelen. Ze moeten hun geloof in Zit-Sta in lijn brengen met hun bereidheid om te investeren in welzijn op de werkplek.**

# De businesscase voor Zit-Sta werken

**D**e lijst van welzijnsgerelateerde problemen die in verband gebracht zijn met de moderne werkplek is vrij beangstigend. Of het nu gaat om het risico op presentisme, het diepgewortelde risico van absentisme, lage productiviteit, minder betrokkenheid, een gebrek aan communicatie of een stortvloed aan gezondheidsproblemen. En de impact daarvan veroorzaakt vrij letterlijk dat mensen bedrijven verlaten, omdat ze geen proactieve, langdurige en preventieve benadering van welzijn op de werkplek zien en daardoor ook geen duurzame toekomst voor zichzelf.

Hierdoor kan het oplossen van het probleem van welzijn op de werkplek een vrijwel onoverkomelijke taak lijken – waarbij alles van een dokter ter plaatse en voor elke werknemer een andere werkplek oplossing tot een radicale wijziging van de bedrijfscultuur vereist is.

Wat dit rapport echter aangetoond heeft, is dat de oplossing niet zo complex hoeft te zijn en niet zoveel tijd en middelen hoeft te kosten. Integendeel, het is redelijk simpel. Door meer actieve beweging mogelijk te maken gedurende de werkdag kunnen bedrijven ervoor zorgen dat hun personeel niet lijdt aan de houdingsproblemen die zich aan de basis bevinden van zoveel gezondheidsproblemen en bij de bron aangepakt worden. Ze kunnen tonen dat ze willen dat hun investering in welzijn bijdraagt aan grotere gezondheidsdoelen. En ze kunnen getalenteerd personeel tonen dat ze willen dat ze op hun best presteren, en bereid zijn om te investeren om dat mogelijk te maken.



## Helios Pareja

Onderzoeker bij de School of Doctoral Studies  
*Universidad Europea*



**Beweging tijdens het werk moet ingevoerd worden door middel van niet-afleidende systemen en oplossingen die de productiecapaciteit van werknemers niet verlagen.**

Dit is waarom de ‘fruitmandmentaliteit’ met betrekking tot welzijn op het werk vervangen moet worden door een meer holistische, weloverwogen benadering. Dit is de reden dat het aanmoedigen van activiteit steeds urgenter wordt. En het is waarom Zit-Sta werkstations een integraal onderdeel moeten uitmaken van het welzijnsplan van elk ambitieus, modern bedrijf. Zodat iedereen zich kan realiseren wat de voordelen zijn van het deelnemen aan een nieuwe beweging in welzijn op de werkplek.

**Fellowes**  
Brands.

EEN FAMILIEBEDRIJF  
SINDS 1917

### **Onderzoeksmethodiek:**

Fellowes heeft samengewerkt met het in Londen gevestigde onderzoeksbureau Loudhouse om bewustzijn, gevoel en meningen over gezondheid en welzijn op de werkplek, Zit-Sta werken en oplossingen te onderzoeken. We hebben gesproken met 4033 werknemers en 526 beslissingnemers in vijf regio's (Verenigd Koninkrijk, Frankrijk, Duitsland, Spanje en Nederland).