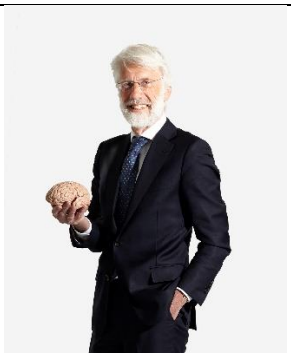
Wij Arbeidshygiënisten hebben een missie

Erik Scherder **hoogleraar neuropsychologie en hoogleraar bewegingswetenschappen** **Vrije Universiteit**	 Foto: Daan Brand

Inleiding

Erik Scherder is hoogleraar neuropsychologie en hoogleraar bewegingswetenschappen. Hij kan als geen ander op een laagdrempelige manier vertellen over de complexe werking van ons brein. Hij verwierf bekendheid bij het grote publiek door talrijke optredens in tv-programma's, waaronder 'De wereld draait door'. De redactie van de NVvA interviewde deze enthousiaste bekende Nederlander over het gebrek aan beweging bij veel werknemers en de rol die de arbeidshygiënist hierbij kan spelen. Hij stuurt ons op een belangrijke missie tegen de 'de pandemie van de inactiviteit'.

De redactie interviewde Erik over gezond zittend werken. Bij de start van het online interview werden we meteen met de neus op de feiten gedrukt, want Erik merkte op dat hij staat tijdens het interview in tegenstelling tot ons. 1-0 voor Erik, we zitten meteen minder lekker op onze bureaustoel.

Dubbele pandemie

Een groot deel van de Nederlandse beroepsbevolking werkt zitten. We vragen Erik wat hem het meest zorgen baart. Erik brandt los: "Vergis je niet, voor COVID-19 was er ook al een pandemie: de bewegingsarmoede pandemie. Die is er al sinds 2012. Niemand praat erover. Maar er overlijden 5,3 miljoen mensen per jaar aan ziekten gerelateerd aan zitten: Diabetes type 2 (ouderdomssuiker wat nu al voorkomt op 25 jarige leeftijd), hart- en vaatziekten en obesitas." Erik noemt deze ziekten sluipmoordernaars, die na jaren zittend werk voor ernstige problemen kunnen zorgen. Bovendien zijn mensen met deze aandoeningen (extra) kwetsbaar bij virale infecties, zoals COVID-19. Die twee pandemieën vlechten in elkaar.

Missie

Door de coronapandemie zijn we meer thuis gaan werken. Een kleine groep is meer gaan sporten, maar een grote groep komt niet meer bij de laptop vandaan. Daarom dragen wij, arbeidshygiënisten, bij aan een belangrijke missie na COVID-19. En die luidt:

Onderbreek het zitten, zoveel je kunt. *Maar minimaal ieder half uur 3 minuten bewegen* (met een zekere intensiteit), luidt de hartenkreet. Dan word je gevoeliger voor insuline. Dit zorgt voor minder risico op hart- en vaatziekten, obesitas en Diabetes type 2.

Haal de beweegnorm. *Minimaal een half uur per dag aan één stuk, matig intensief bewegen*. Doorlopen, op een stadsfiets fietsen en traplopen zijn mooie voorbeelden. Dat je merkt dat je hartfrequentie iets omhoog gaat. Je hoeft niet de marathon te lopen. De WHO-norm in Nederland is 150 minuten per week in totaal bewegen, dat is volgens Erik veel te laag. Dit moet minimaal 210 minuten zijn (7 dagen, 30 minuten per dag), wil je de mentale en fysieke gezondheid op peil houden..

Erik ligt verder toe: "De was ophangen is wel goed om het zitten te onderbreken, maar voldoet niet aan de beweegnorm. Stofzuigen van je hele huis voldoet wel aan de beweegnorm. Wanneer je overdag vooral zittend werk doet en 's avonds naar de sportschool gaat, dan haal je daarmee niet het negatieve effect weg van de hele dag zitten. Daarvoor moet je echt het zitten elk half uur onderbreken. "

We vragen Erik of zijn eigen Ommetje-app nog wel actueel is. Daarin wordt immers aangegeven minimaal 20 min per dag. Hij legt uit dat er na 20 minuten al wel een positief effect is, maar dat 30 minuten optimaal is.

Werkgevers

Aan werkgevers geeft Erik de opdracht mee om toe te staan dat werknemer mentaal en fysiek beweegt, zonder schuldgevoel. Het vraagt van de werkgever durf om toe te staan dat werknemers zonder schuldgevoel een half uur gaan lopen. Het lopen leidt tot creativiteit, tot probleemoplossing. Dat is geen verloren tijd, maar dat is juist winst. De hele dag zitten leidt echt niet tot meer productiviteit. Maar regelmatig bewegen wel! Het brein wordt alerter, je wordt efficiënter en je bent weer fris.

Vanaf je 30e jaar wordt de witte stof in de hersenen al minder. Het is belangrijk om regelmatig fysieke en mentale uitdagingen aan te gaan om die afname te remmen. De werkgever moet er voor zorgen dat de werknemer nieuwe kansen krijgt. Nieuwe dingen doet. Verandering aanbieden. Maar mensen vinden het gemak wel lekker. Dag in, dag uit hetzelfde werk doen is echter killing. Moeite houd je fit.

Wat kan de arbeidshygiënist doen?

Gedragsverandering is super moeilijk, arbeidshygiënisten kunnen daarbij helpen.

Door kennis over te dragen. Te vertellen over de risico's van zittend werk. Daarnaast kunnen we het prioriteit nummer 1 maken, dat mensen uit de stoel komen. Dat ze denken: "Zitten is funest."

In gezondheidskundig onderzoek kunnen vragenlijsten over fysieke activiteit worden meegenomen, evenals meten van de bloeddruk en de sensitiviteit voor suiker.

Top slot wat tips die wij arbeidshygiënisten kunnen geven (en die we zelf uiteraard ook beter ter harte kunnen nemen):

- Beperk het geZOOM en geTEAM. Wanneer je mentaal moe bent, word je ook fysiek moe. Dat zijn dezelfde netwerken in het brein. De kans is groot dat je 's avonds nergens meer zin in hebt.
- Ga lopend vergaderen.
- Meer eisen stellen aan het thuis werken, zoals voldoende pauze, werken aan sta-bureau.

Morgen kunnen we beginnen om het patroon te doorbreken.

Het kan heel eenvoudig. Erik laat zijn studenten bijvoorbeeld ieder half uur 3 minuten squaten (omdat gewoon staan niet bleek te kunnen in de collegebanken). En hij laat ze met de handen in de lucht schrijven. Dat resulteert volgens Erik in meer aandacht, minder rug- en nekklachten en minder risico op de sluipmoordenaars.

Erik drukt ons op het hart: “Jullie moeten hier een lans voor breken, echt een verandering aan gaan. Geen slap verhaal, maar rigoureus.”