

Hoe vitaal is de healthy office?

Dynamisch werken: wat doen we eraan om gezonder werken te stimuleren? Een panel met experts buigt zich, onder leiding van uitgever Joost Heessels, over de vitaliteit van de healthy office.

Joost Heessels: "Een gesprek over gezond werken moet bijna onvermijdelijk beginnen met de vraag: hoe gezond werken jullie zelf?"

Pascal Schmeitz (fysiotherapeut bij Dynamic Ergonomics): "Waar ik werk is biofysisch design toegepast: een mooie groen tapijt, een kleurige muur, heel veel planten, akoestiekdemping, een aangename verlichting en dito temperatuur. We werken met Intellidesk en ik zit op meest gezonde stoel die er bestaat. Bij ons is nooit iemand ziek."

Henk Jan Boom (dealermanager In2Brands): "Ook wij zijn

ingericht op de nieuwste normen, er zijn nooit gezondheidsklachten. Ik heb dat doorvertaald naar mijn privésituatie, met een zit-stabureau, een monitorarm, een verticale muis en een goede bureaustoel."

Vincent Bons (eigenaar R-Go Tools): "Wij hebben gekozen voor een Experience Centre met naast verschillende werkplekken ook ruimte voor ontspanning met bijvoorbeeld tafeltennis, tafeltennis, tafeltennis en fitness."

Anette van Haren (co-founder StandUpBox): "Tijdens een individuele workshop of overleg met meerdere mensen stel ik tegenwoordig de vraag: 'Zullen we gaan zitten of staan?' De meeste mensen kijken even gek op, maar vinden het dan toch een goed idee. Vinden jullie het trouwens goed dat ik nu ook ga staan?"

Achterstand

Pascal: "Mijn docenten zeiden twintig jaar geleden al dat bewegen een medicijn is. Maar op welke manier krijg je dat in een kantooromgeving voor elkaar? Ongezond werken vormt een enorme kostenpost voor onze maatschappij. Fysiotherapeuten hebben volop werk omdat er op kantoren onvoldoende wordt geïnvesteerd in fatsoenlijk materiaal, en begeleiding om dat materiaal op de juiste manier te gebruiken. Je krijgt pas bewustwording bij het ontstaan van klachten."

Anette: "Het is enorm kostenbesparend als we preventief werken in plaats van curatief."

Vincent: "De komende generatie begint zijn carrière zelfs al



Het Panel

Anette van Haren,
co-founder StandUpBox

Joost Heessels,
ceo Magenta Communicatie

Vincent Bons,
eigenaar R-Go Tools

Pascal Schmeitz,
Fysiotherapeut bij Dynamic Ergonomics

Henk Jan Boom,
dealermanager In2Brands (vlnr)

met een achterstand: je schrikt ervan hoeveel kinderen last hebben van RSI-klachten en bijvoorbeeld bijziendheid. Het wordt maatschappelijk wel steeds normaler om gezond met je lichaam om te gaan. Daardoor groeit de bewustwording rondom de impact van de werkomgeving op je lichaam. Kijk naar de ergonomische muis of een gesplitst toetsenbord: voorheen vooral gebruikt door mensen met RSI, nu steeds normaler."

Henk Jan: "Dreigt healthy office niet een hype te worden? Wij waren gevraagd door een kantoor-projectinrichter om te kijken of wij producten op demo konden zetten, om dynamisch werken op de bestaande zit sta-werkplekken te bewerkstelligen. Toen wij een flexibele monitorarm monteerden, gingen de eerste mensen staan. Toch maak ik me er geen illusies over: over een half jaar zit iedereen weer."

Anette: "Volgens onderzoek hebben wij achtduizend zitdoden per jaar. Die term 'zitdoden' is afkomstig van Marie Hopmans, professor aan de Universiteit van Nijmegen. Het gaat om bewustwording en activatie: gaan staan leidt tot een vitaliteitsboost."

Vincent: "Maar staan is ook niet zaligmakend: het moet een mix tussen zitten en staan zijn. Onze teammeeting doen we staand, lekker actief. Maar nadenken over development gaat zittend beter. De context bepaalt welke houding erbij past."

Sedentair

Joost: "Hoe definieer je dan een gezonde werkplek?"

Pascal: "Een gezonde werkplek is ingericht op de fysieke activiteiten en de effecten daarvan op het menselijk lichaam. Dan denken wij primair aan dynamiek, akoestiek, ergonomie, kleuren en klimaatbeheersing."

Henk Jan: "Biofysisch design vind ik heel belangrijk: dat houdt rekening met alle zintuigen. Maar gezond werken kan ook inhouden: een gewoon bureau met een abonnement op een sportschool. Het is een compleet pakket van middelen en maatregelen."

Anette: "Het is een misverstand om meteen aan sporten te denken, daar gaat het niet om. Beweegmomentjes inlassen is wat anders: daarvan ga je niet hijgen of zweten. Dan is het

Anette van Haren: "Ik geloof erin dat in iedere organisatie het potentieel aanwezig is om de stap naar meer vitaliteit zelf vorm te geven. Haak in op aanwezige resources in het team voor een duurzame vitaliteitsflow."

Vincent Bons: "Ik denk dat gedreven door technologische innovaties steeds flexibeler gewerkt gaat worden, maar de centrale kantoren zullen blijven, maar anders ingericht worden."



ook voor Truus met de brommer haalbaar."

Pascal: "Waar we de mist ingaan, is dat we meteen iedereen willen veranderen. Op een deskbike zitten vooral mensen die in hun vrije tijd ook al fietsten. Maar mensen met een sedentaire leefstijl moet je met zes handen aanpakken om te veranderen. Dat vraagt om een innerlijke motivatie, want 'ze hebben toch nergens last van?'"

Sfeer

Joost: "Een ander probleem: de Honigfabriek in Nijmegen heeft de meest hippe kantoren, qua beleving is het enorm. Maar ergonomisch houd je het daar geen half uur vol. Terwijl de nomad denkt: bekijk 't maar met je kantoor. Ik ga werken waar ik wil met mijn laptop. Als ik maar goede wifi heb, en de koffie lekker is. Voor de jonge generatie is sfeer veel belangrijker dan ergonomie."

Pascal: "Die nomad sterft uit hoor. Nu is het nog hip om met je Mac en sjeke koffie ergens in een cafeetje te zitten in het centrum van een hippe stad. Maar die leefstijl gaat veranderen, want je wordt ouder. Dus die nomads gaan straks ook terug naar kantoor."

Vincent: "Voor de werkgever is denk ik met name de performance belangrijk. En dan boek je in een stimulerende omgeving veel meer resultaat dan achter een grijs bureau in een hokje."

Henk Jan: "Je moet wel zorgen dat de werkplek stimulerend en motiverend is. En wie in koffiecruiser zijn ding wil doen, moet dat doen. Dat is je eigen verantwoordelijkheid."

Anette: "De sociale dynamiek is ook belangrijk. Daarom ben ik een dag per week bij StartUpNijmegen, waar nu ook de vitaliteitsvibe hangt en steeds meer mensen staand werken."

Beweging

Joost: "Is werkdruk niet een enorme veroorzaker van gezondheidsproblemen? En kun je dat opvangen met de aanschaf van materialen en ergonomie?"

Vincent: "Werkdruk is een belangrijke risico-factor binnen de ergonomie, naast werkplek, werktijden, werktaken en werkwijzer."

Henk Jan: "Druk is een gegeven van onze maatschappij. We worden al van jongsaf gepusht om toch vooral zo hoog mogelijk te scoren."

Anette: "En dat leidt tot spanning. Als een werkgever zorgt voor werkplekken waar ruimte is om dynamisch te kunnen werken is het personeel ook mentaal flexibeler."

Pascal: "In vrijwel alle behandelingen gericht op het herstel van mentale, psychische klachten speelt beweging een heel belangrijke rol: om er bovenop te komen, heb je beweging weer nodig. Maar dat gaat verder dan een kantoor dat ingericht is op bewegen: als mensen al tegen een burn-out aanzitten, dan red je het niet met wat staan en zitten."

Nudging

Joost: "Wordt er binnen organisaties ook aandacht besteed aan het onbewust beïnvloeden van goed werkgedrag?"

Anette: "Je hebt het over nudging: iemand op een milde manier verleiden tot ander gedrag. Zoals footsteps richting de fruitschaal. Of belonen: ik zag onlangs hoe kinderen door te dansen hun iPhone konden opladen."

Vincent: "Zoiets is ook denkbaar op de werkvloer. Bijvoorbeeld dat je door te fietsen je computer oplaadt. Al kan dat ook negatief uitpakken: als je een drukke deadline hebt, wil je niet afgeleid worden door een computer die leegloopt als je niet fietst..."

Joost: "Kan IT een hulpmiddel zijn om gedragsverandering te stimuleren te veranderen?"

Vincent: "Een goed voorbeeld vind ik de R-Go Break muis, die je pauzegedrag bijhoudt en die verkleurt als het tijd is om een pauze te nemen."

Anette: "Wij zijn samen met gedragswetenschappers een app aan het ontwikkelen, Beweegmomentjes: die attendeert je erop dat het tijd is om te bewegen. Daarnaast hebben wij een kartonnen stand-up box ontwikkeld, zodat staand werken nu voor iedereen haalbaar en betaalbaar is. Verkeerd gedrag bestaat omdat het heel erg beloond wordt: met gemak. Dus moet je dat omdraaien en gemak centraal stellen om positief gedrag te creëren. Ik geloof ook in een beloningssysteem: ik draag een It'sMyLife-activity tracker die gekoppeld is aan een door SAP ontwikkeld platform met challenges en rewards. Ik word beloond met Fitcoins: ik heb echt het gevoel dat ik die verdien!"

Vincent: "Maar IT veroorzaakt ook problemen. Laptops,

tablets en smartphones bepalen onze werkhouding zonder dat we er erg in hebben. Daar zitten risico's aan. Zo zou je beter niet langer dan een half uur met een tablet moeten werken. Per soort device zou je moeten aangeven wat de limieten zijn en ander gedrag positief stimuleren."

Henk Jan: "Bijvoorbeeld door een flexibele arm te installeren. Want een tablet op ooghoogte is er nog niet. Wij moeten als industrie mee met de technische (IT-)ontwikkelingen om de gebruiker perfect te kunnen ondersteunen met zijn werkzaamheden. Zo is onze nieuwste monitorarm, die wij op Orgatec gaan introduceren, zo flexibel dat je er met elk device alle kanten mee opkan."

RSI

Joost: "Wij lopen aardig voorop in deze ontwikkelingen. Betekent dat dat we het aantal klachten ook zien dalen?"

Pascal: "Goede vraag. Maar er zijn veel klachten die niet worden (of werden) geregistreerd. We kennen alleen de fysieke problemen die door werkgevers of verpleegkundigen zijn geregistreerd. Maar ik kan me voorstellen dat je ten tijde van een crisis misschien liever niet tegen je baas zegt dat je vandaag niet kunt werken. We horen dagelijks dat de economie groeit, maar voelt de Nederlander dat ook?"

Anette: "Daar komt bij dat Nederlanders kampioen zitten zijn, blijkt uit een factsheet van de Kennisbank Sport en Bewegen. Spanje doet dat het minst. De vraag is of het aantal klachten daar minder is?"

Vincent: "Sterker nog: ik heb pas cijfers gezien van RSI-klachten in Afrika: die liggen niet lager of hoger dan hier."

Sparren

Joost: "Met wie kun je intern sparren als het gaat om ergonomie: de HR-Manager, de inkoper?"

Anette: "Voor ons zijn facilitair managers leidend."

Vincent: "Wij hebben meer te maken met IT-managers en projectinrichters."

Henk Jan: "Als er een kantoor wordt ingericht, dan zitten wij meestal met HR, IT én Facility Management om tafel. Vaak krijg je dan meningsverschillen, want ze hebben verschillende belangen. Daar helpt geen agile scrum tegen. Ik ken ook een IT-directeur die voor het hele bedrijf nieuwe laptops inkocht - zonder overleg in zijn organisatie over arbo, preventie, et cetera."

Vincent: "Anderzijds zijn er toch genoeg grote bedrijven die hun personeel een inlog geven op een site waar ze zelf hun keuzes kunnen maken binnen een bepaald aanbod."

Toekomstvisie

Joost: "Wat is jullie toekomstvisie?"

Anette: "De nadruk komt te liggen op dynamisch, flexibel en gemakkelijk. En meer planten in kantoren. De grote kantoorruimten, die gaan denk ik verdwijnen."

Vincent: "Ik denk dat gedreven door technologische innovaties steeds flexibeler gewerkt gaat worden, maar de centrale kantoren zullen blijven, maar anders ingericht

worden."

Anette: "Dat zijn dan wel kantoortuinen met aanvullingen zoals akoestische schermen en headsets, om prikkelarme omgevingen te creëren."

Joost: "En welk advies hebben jullie aan werkgevers om het risico op boetes vanwege slechte werkomstandigheden te verminderen?"

Anette: "Ik geloof erin dat in iedere organisatie het potentieel aanwezig is om de stap naar meer vitaliteit zelf vorm te geven. Haak in op aanwezige resources in het team voor een duurzame vitaliteitsflow. Dat is misschien nog wel belangrijker dan de aanschaf van duur meubilair."

Vincent: "Het nut van preventie van ziekteverzuim is onderzocht en daaruit blijkt dat een actief beleid op het gebied van preventie resulteert in 11% meer omzet per medewerker, 1,8 dagen per medewerker minder afwezig door verzuim en 28% hogere rendementen voor aandeelhouders."

