

FACTSHEET 'ZITTEN TIJDENS WERK'

NEDERLANDSE WERKNEMERS ZITTEN GEMIDDELD¹

9,7 uur per dag, 10,3 uur op een doordeweekse dag en 8,2 uur op een weekenddag

ZITTIJD THUISWERKERS^{2,3}

Thuiswerkers in COVID-tijd zitten relatief lang: 7,1 uur tijdens werk en 4,2 uur in vrije tijd. Dezelfde groep zat in 2019 nog 6,6 uur tijdens werk en 3,3 uur in vrije tijd.

ZITTEN TIJDENS WERK (VÓÓR COVID-19)²

Nederlandse werknemers zitten op een werkdag gemiddeld:

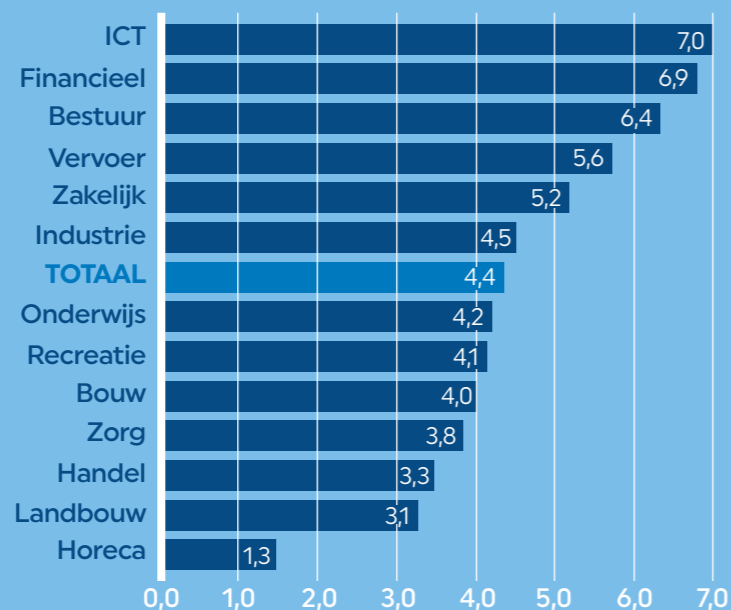
4,4 UUR
tijdens werk

3,1 UUR
tijdens vrije tijd

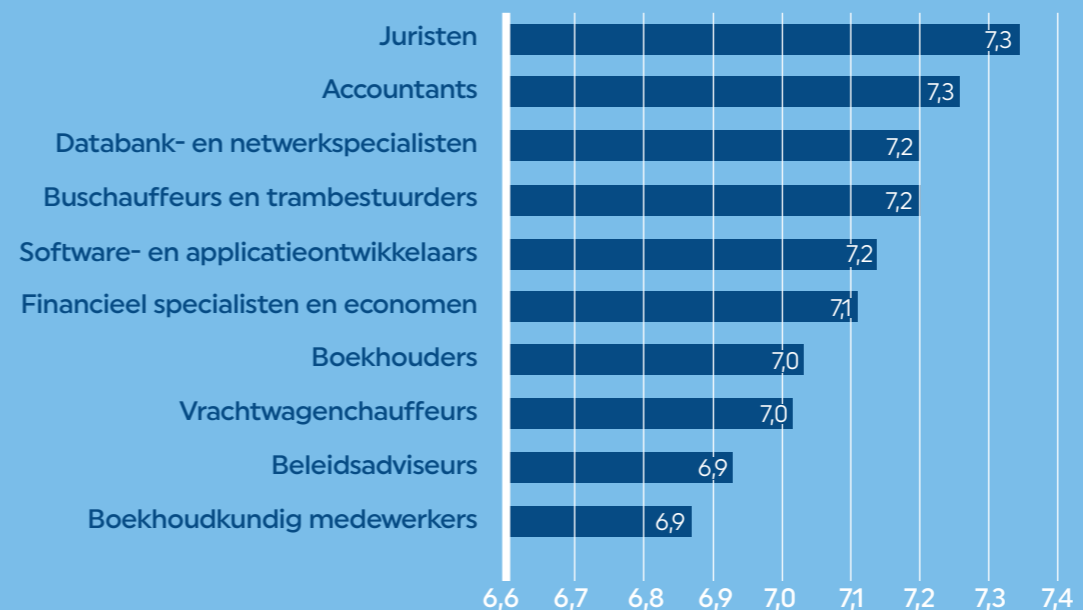
1,1 UUR
tijdens woon-
werkverkeer

Bijna **3,5 MILJOEN**
werknemers (46%) zit 6
uur of meer tijdens werk

GEMIDDELDE ZITTIJD TIJDENS WERK PER SECTOR (IN UREN)²:



TOP 10 BEROEPEN MET DE HOOGSTE GEMIDDELDE ZITTIJD TIJDENS WERK (IN UREN)²:



NEDERLANDERS ZIJN EUROPEES KAMPIOEN ZITTEN

In Nederland zit 32% van de bevolking minimaal 8,5 uur per dag. In de hele EU is dat gemiddeld 12%⁴. Daartegenover staat dat Nederlanders het meest bewegen in hun vrije tijd: 43% beweegt tenminste 4 dagen per week; gemiddeld in de EU is dat 23%.

1. LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS, 2019

2. NEA 2019 (TNO/CBS)

3. NEA 1e Covid-meting 2020 (TNO)

4. Special Eurobarometer 472, report: sport and physical activity, march 2018.

FACTSHEET 'ZITTEN TIJDENS WERK'

HOEVEEL ZITTEN WE?

In 2019 brengen Nederlandse volwassenen van 18 t/m 64 jaar gemiddeld 9,3 uur per dag zittend door.¹ Op een doordeweekse dag zit men langer (9,8 uur) dan in het weekend (8,2 uur). Werknemers zitten iets langer, vooral als zij full time (32 uur of meer) werken: gemiddeld 9,7 uur, en op een doordeweekse dag zelfs 10,3 uur. Bij parttimers is dat gemiddeld 9,2 uur en doordeweeks 9,5 uur.

Thuiswerkers in COVID-tijd zitten relatief lang: 7,1 uur tijdens werk en 4,2 uur in vrije tijd. Dezelfde groep zat in 2019 nog 6,6 uur tijdens werk en 3,3 uur in vrije tijd.

WAAROM IS LANG ZITTEN ONGEZOND?

Volgens de Gezondheidsraad hangt langdurig zitten samen met een hoger risico op vroegtijdig overlijden: meer dan 8 uur per dag zitten kan leiden tot 27% meer kans op vroegtijdig overlijden dan als men minder dan 4 uur zit.⁵ Langdurig zitten leidt ook tot een hoger risico op hart- en vaatziekten: mensen die meer dan 8 uur per dag zitten en weinig bewegen, lopen 74% meer kans op hart- en vaatziekten dan mensen die minder dan 4 uur per dag zitten en erg veel bewegen. Ook zijn er aanwijzingen dat lang achter elkaar zitten de kans op diabetes type II, depressieve klachten en sommige vormen van kanker verhoogt.

RICHTLIJN OF ADVIES

Er is geen duidelijke richtlijn voor zitten in Nederland. Als onderdeel van de [Beweegrichtlijnen van 2017](#) adviseert de Gezondheidsraad: 'voorkom veel stilzitten'. Wat precies 'veel' is, is op basis van onderzoek niet aan te geven. Heel veel bewegen compenseert de risico's van lang zitten, maar dat geldt slechts voor het handjevol echt fanatieke sporters.

Voor mensen met zittende beroepen is het advies daarom om het zitten regelmatig, bij voorkeur ieder half uur, kort te onderbreken met staan of lopen. Deze korte onderbrekingen lijken namelijk al een gunstig effect te hebben op cardiovasculaire risicofactoren.⁶ Hoewel de optimale duur en frequentie van deze onderbrekingen niet precies is aan te geven, adviseren experts 'iedere 20-30 min even opstaan of lopen'.⁷ Beperk het staan echter tot 1 uur aaneengesloten of 4 uur totaal per dag om klachten door lang staan te voorkomen.



HOE KUN JE ZITTEND WERK ONDERBREKEN?

Zittend werk kan op verschillende manieren afgewisseld worden met zitten en staan. Denk aan maatregelen gericht op het gedrag van werknemers en de inrichting van de werkplek, -omgeving en organisatie. Een combinatie van meerdere typen maatregelen werkt het beste.^{7,8} Een overzicht van mogelijkheden voor afwisseling en tips voor naleving staat in de [Toolbox 'Zet ook de stap'](#).

Inrichting werkplek en organisatie

Regelmatig afwisselen van zitten met staan of lopen kan worden gestimuleerd door de werkplek en werkomgeving, denk bijvoorbeeld aan zit-statafels of een dynamisch werkstation zoals een kantoorfiets. Mits goed geïmplementeerd, kunnen deze maatregelen op korte termijn leiden tot minder zitten.⁸ Organisatorische maatregelen zijn bijvoorbeeld een actieve rol van leidinggevenden en het organiseren van lopend overleg. Hiervan is het effect nog weinig onderzocht. Ook is niet bekend of effecten op langere termijn behouden blijven.

Tips voor afwisseling van zitten

Daarnaast zijn er veel mogelijkheden die werknemers zelf kunnen benutten om zitten tijdens het werk en in de pauzes te onderbreken. Voorbeelden zijn staand telefoneren, naar een collega lopen in plaats van mailen en wandelend overleggen.

Randvoorwaarden voor het slagen van interventies zijn o.a. goede voorlichting en instructies, reminders en een bedrijfscultuur waarin werken aan gezondheid geaccepteerd is.^{9,10}

5. [Gezondheidsraad](#), 2017, Sedentary behavior and risk of chronic diseases, background document to Dutch Physical Activity Guidelines 2017, The Hague.

6. Healy GN, e.a. Replacing sitting time with standing or stepping: associations with cardio-metabolic risk biomarkers, 2015.

7. Straker L. e.a. Sedentary Work – Evidence on an Emergent Work Health and Safety Issue – Final Report, Canberra: Safe Work Australia, 2016

8. Renaud, L. R., (2020), Reducing sitting time in office workers, proefschrift, VU, Amsterdam.