Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid

Programma Preventie beroepsziekten

Activiteiten en opbrengsten

2018 - 2022

Voorwoord

“We mogen niet accepteren dat mensen ziek worden door hun werk” vertelt Luc Gielen, plaatsvervangend directeur Gezond en Veilig werken bij het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW).

In 2018 is het programma Preventie Beroepsziekten (PPBZ) gestart met de aandacht voor het thema gevaarlijke stoffen. In 2020 is daar fysieke belasting aan toegevoegd, aanvankelijk met de focus op zwaar werk. Een jaar later is de deelcampagne gericht op fysieke onderbelasting, met name het verminderen van zitten, afgetrapt.

Het doel van het programma is om het aantal beroepsziekten op termijn te verminderen. Een proces van jaren omdat de meeste beroepsziekten zich pas na de pensioenleeftijd openbaren. Door middel van het programma wil het Ministerie van SZW werkgevers én werknemers op allerlei manieren bewust maken van de gevaren en risico’s van het werk. Want 3 miljoen werknemers, ofwel 41% van alle werkenden in Nederland, heeft te maken met fysieke overbelasting. Eén op de 6 werknemers (ruim 1 miljoen Nederlanders) heeft te maken met gevaarlijke stoffen. En 32% van de Nederlanders zit meer dan 8,5 uur op een dag. Jaarlijks sterven er ongeveer 4.100 mensen aan beroepsziekten.

In het programma zijn drie campagnes gevoerd: ‘Veilig Werken met [gevaarlijke] stoffen’, ‘Hoe TOP werk jij? Pak lichamelijke belasting aan’ en ‘Elk half uur even bewegen. Zet ook de stap!’. Om het aantal beroepsziekten te verminderen en bewustwording te creëren is gewerkt in drie stromen:

1. Een communicatiecampagne op de radio, via social media, kranten en nieuwsbrieven.
2. Interventies met diverse stakeholders.
3. Kennis en innovatie via bijeenkomsten, webinars en workshop.

“Ontzettend waardevol aan deze campagnes is dat er een netwerk gecreëerd is. Een netwerk van betrokkenen zoals vertegenwoordigers van sectororganisaties, werkgevers, onderzoekers en arboprofessionals die met dit belangrijke thema aan de slag zijn gegaan. Mijn oproep is om met z’n allen het netwerk te behouden en uit te bouwen.” vertelt Luc enthousiast.

Ruim vier jaar na de start van het programma blikken we terug op een deel van de mooie initiatieven die in het kader van het programma zijn ondernomen. Deze rapportage is geschreven door vhp human performance voor het Ministerie van SZW, en andere geïnteresseerden in Gezond en Veilig werken. Wij wensen je veel leesplezier!

Inhoud

Thema 1: Gevaarlijke stoffen 4 - 19

Thema 2: Fysieke belasting 20 - 35

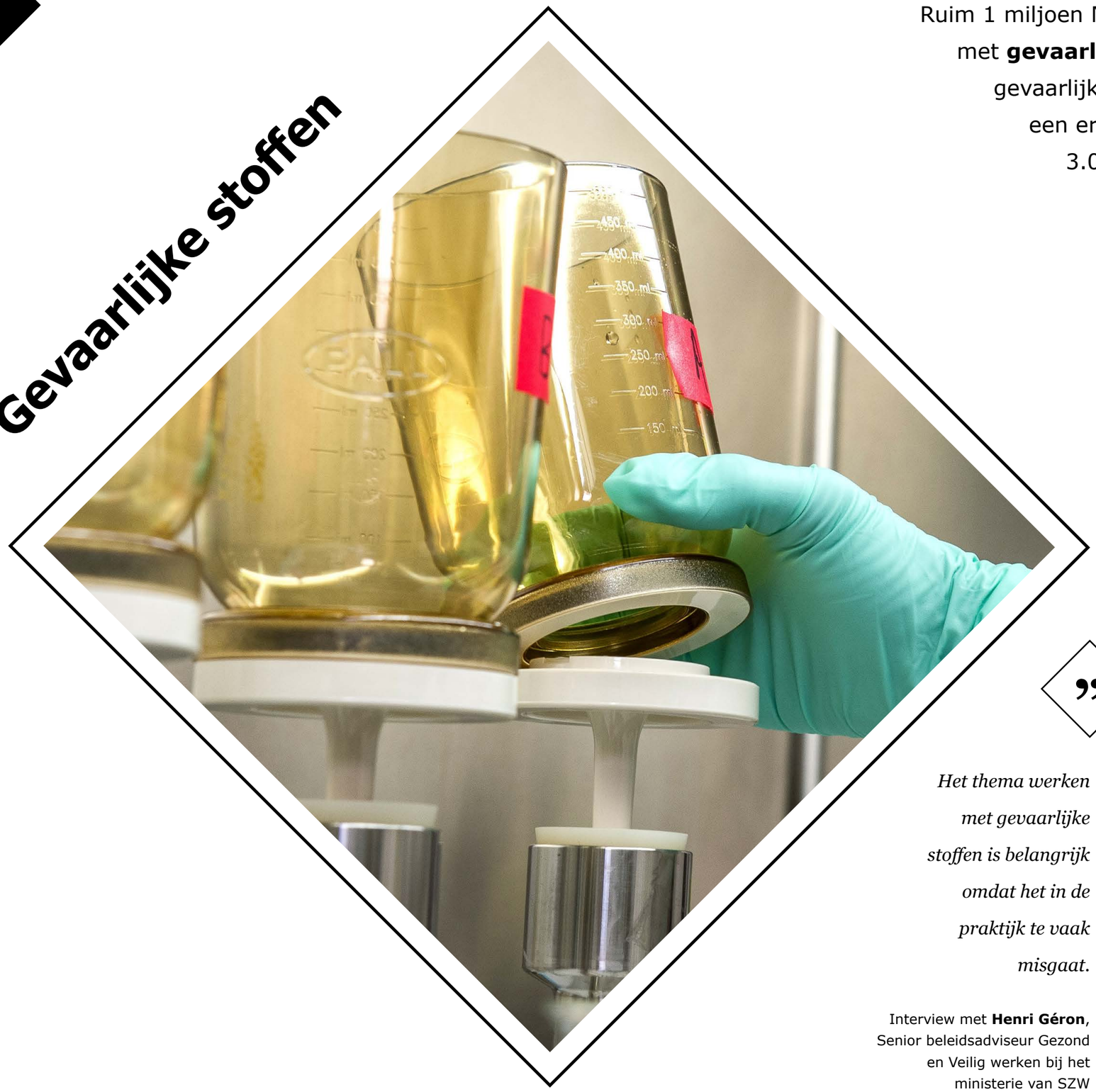
Thema 3: Fysieke onderbelasting 36 - 51

Lessons learned 52 - 53

Opbrengsten programma en advies 54 - 55

Thema 1

Gevaarlijke stoffen



Ruim 1 miljoen Nederlanders hebben in hun werk te maken met **gevaarlijke stoffen**. Als je blootgesteld wordt aan gevaarlijke stoffen kun je een allergische reactie krijgen, een ernstige longziekte of kanker. Elk jaar overlijden 3.000 mensen in Nederland aan ziekten veroorzaakt door het werken met gevaarlijke stoffen op het werk

Het thema werken met gevaarlijke stoffen is belangrijk omdat het in de praktijk te vaak misgaat.

Interview met **Henri Géron**, Senior beleidsadviseur Gezond en Veilig werken bij het ministerie van SZW

In 2018 is de campagne “Veilig Werken met [Gevaarlijke] Stoffen” gelanceerd, met als doel om ziekte en sterfte door gevaarlijke stoffen bij het werk te verminderen. Speciale aandacht is er geweest voor de stoffen: kwartsstof, lasrook, (hard)houtstof, dieselmotoremissie, chroom-6 en isocyanaten. De sectoren waar relatief veel met deze stoffen wordt gewerkt (bouwsector, metaalindustrie , houtindustrie, autoschadeherstel & carrosseriebouw, en transport & logistiek) zijn intensief betrokken geweest bij deze deelcampagne. Daarnaast is ook breed campagne gevoerd waarin de aandacht voor gevaarlijke stoffen in z’n algemeenheid centraal stond, zoals met de ‘STOP-strategie’. De verschillende bedrijven en sectoren zijn bereikt door middel van communicatie, interventies en kennis-innovatie met speciale aandacht voor gedragsbeïnvloeding.

“Het thema werken met gevaarlijke stoffen is belangrijk omdat het in de praktijk te vaak misgaat. De aanleiding van de campagne waren verschillende cases uit de praktijk waarin jarenlang grote risico’s met gevaarlijke stoffen waren gelopen waardoor mensen ziek waren geworden. Door middel van de campagne wilden we meer anticiperen en proactief met het thema aan de slag gaan” vertelt Henri Géron, programmamanager van het programma van 2019-2020, over het thema gevaarlijke stoffen van het Programma Preventie Beroepsziekten.

“Een van de initiatieven van de campagne gevaarlijke stoffen waar ik met veel voldoening op terug kijk is de collegetour” vertelt Henri enthousiast. “Het doel van de collegetour was om jongeren van ROC’s en vakopleidingen in het mbo beter bewust te maken van het belang van gezond en veilig werken met gevaarlijke stoffen. Met de collegetour trokken we het hele land door om in gesprek te gaan met studenten, docenten en leer- en werkbedrijven over veilig en gezond werken. Aan de collegetour namen

een arbeidshygiënist en een slachtoffer met een beroepsziekte deel. Dat bleek een gouden formule, omdat jongeren zich enorm aangesproken voelden. Het verhaal van de persoon met de beroepsziekte die was afgekeurd kwam met impact binnen. Jongeren hadden vaak veel vragen over het waarom en wat er had moeten gebeuren om dit te voorkomen. De arbeidshygienst kon daar dan uitvoeriger op ingaan door uit te leggen wat hij vanuit zijn expertise had kunnen doen waardoor mensen niet ziek hoeven te worden van hun werk. Zo hebben we deze belangrijke groep van jongeren als de werkenden van de toekomst toch kunnen bereiken. Fijn dat we met het programmateam een bijdrage hebben kunnen leveren aan een beter risicobewustzijn bij jongeren in opleiding.

"Zonder deelname van sectoren, bedrijven, beroepsgroepen en andere deskundigen, onderzoeksinstellingen en het EU-Focal Point voor Veiligheid en Gezondheid op het Werk, was het programma niet mogelijk geweest. Daarom dank aan allen die in de periode 2018-2020 van het onderdeel gevaarlijke stoffen van het programma, aandacht hebben gehad en activiteiten hebben uitgevoerd om het werk vanwege gevaarlijke stoffen veiliger en gezonder te maken. Ik hoop dat de ingezette koers wordt voortgezet en we uiteindelijk de waarborgen hebben aangelegd zodat niemand meer ziek hoeft te worden vanwege zijn werk."

Campagnecijfers

In deze campagne waren er:

2.229
Nieuwsbriefabonnees

14
Collegetours

134.482
Arboportaal.nl

505.493
Hoeveiligwerkjij.nl

Weergaven

WERKEN MET [GEVAARLIJKE] STOFFEN (IN CIJFERS)

1 op de 6 werknemers (ruim 1 miljoen Nederlanders) heeft te maken met gevaarlijke stoffen op het werk. Daardoor lopen zij het risico om ziek te worden.

Wat kun je krijgen van werken met gevaarlijke stoffen?
Werken met gevaarlijke stoffen kan leiden tot ernstige ziekten, zoals astma, andere longziekten en kanker. Daarom richt de campagne zich in eerste instantie op sectoren waar werkenden relatief veel blootgesteld kunnen worden aan stoffen waar je ziek van kunt worden. Bijvoorbeeld door contact met de huid, inademing via neus of mond, of door ingestie (inname door de mond via voedsel, verontreinigde handen).

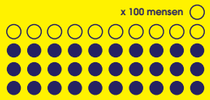
Hoeveel mensen worden ziek?
Van werken met gevaarlijke stoffen kun je ziek worden. **40%** van de ziektelast door ongunstige arbeidsomstandigheden komt door werken met gevaarlijke stoffen. Het jaarlijks aantal doden door beroepsziekten is naar schatting **4.100**. Daarvan sterven **3.000** mensen als gevolg van stoffenblootstelling. Verreweg de meest voorkomende oorzaak is kanker, met **2.100** sterfgevallen. Ter vergelijking: het aantal verkeersdoden lag in 2017 op **613**.

Het kan jaren duren voordat ziekteverschijnselen optreden.
Van alle sterfgevallen door werken met gevaarlijke stoffen in Nederland is de verdeling:

20% werkenden
80% gepensioneerd

1 op de 6 werknemers (ruim 1 miljoen Nederlanders) heeft te maken met gevaarlijke stoffen:

Jaarlijks sterven er ongeveer 4.100 mensen aan beroepsziekten:

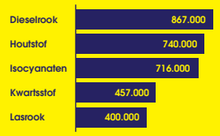


Waarvan ongeveer 3.000 als gevolg van stoffenblootstelling

Kanker is 2.100 x de hoofdoorzaak van sterfgevallen door werken met gevaarlijke stoffen:

Stoffen die longaandoeningen veroorzaken:

Het aantal werkenden dat mogelijk aan een stof wordt blootgesteld



WERKEN MET [GEVAARLIJKE] STOFFEN (IN CIJFERS)

Stoffen die longaandoeningen veroorzaken en het aantal werkenden in Nederland dat mogelijk aan elke stof wordt blootgesteld:

KWARTSSTOF
- Komt voor in o.a. cement, keramiek en bakstenen.
- Komt vrij bij o.a. boren en frezen.
- In o.a. de bouw: 457.000 werknemers.

HOUTSTOF
- Komt voor in houtbewerking (meubels, restauratie).
- Komt vrij bij schuren en zagen.
- In o.a. meubelindustrie, bouw, restauratie: 740.000 werknemers.

DIESELROOK
- Wordt uitgestoten door o.a. auto's, aggregaten, machines, heftrucks.
- Komt vrij bij verbranding van diesel.
- In o.a. de bouw, garages en het transport: 867.000 werknemers.

LASROOK
- Komt voor bij metaalbewerking.
- Komt vrij bij lassen en thermisch snijden.
- In o.a. de metaalindustrie, (scheeps-) bouw, autohandel en –reparatie: 400.000 werknemers.

ISOCYANATEN
- Komen voor in lijmen, verf, synthetische rubber en bij het aanbrengen van isolatieschuim (PUR).
- Komt vrij bij verfspuiten, lakken en lijmen.
- In o.a. chemie, autohandel en –reparatie, metaal en bouw: 716.000 werknemers.

Bronnen:
Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2017 (TNO/CBS) TNO-rapport: Preventie Beroepsziekten door Stoffen (Weyers et al, 2018) CBS-Doodsoorzakenstatistiek 2015, bewerkt door RIVM Zorgregistraties 2015, bewerkt door het RIVM

Meer informatie over veilig werken met gevaarlijke stoffen?

Doe de test via:
www.hoeveiligwerkjij.nl

Kijk voor meer informatie op:
www.werkmetgezondverstand.nl

WERK MET GEZOND VERSTAND.NL

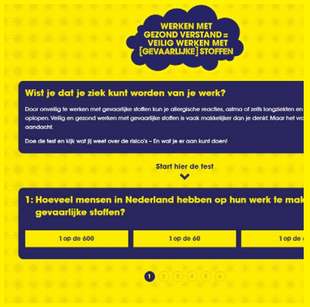
Communicatie

Het doel van het spoor communicatie was het vergroten van het risicobewustzijn. Hieronder een greep uit de verschillende uitingen.

Door middel van een radiospot bereik je én mensen op de werkplek én de omgeving. Met als doel om het gesprek op gang te brengen.

Rokus Renirie | Beleidsmedewerker Gezond en Veilig werken bij het ministerie van SZW

Campagnewebsite
De website is het centrale punt van de campagne, waar alle informatie te vinden is over de verschillende gevaarlijke stoffen, goede praktijken, veiligheidshelden, de Toolbox Gezond Werken met Stoffen met bruikbare instrumenten, activiteiten en nieuwsberichten.



Online test
Met deze online test kunnen werkgevers en werknemers controleren hoe veilig hun werkplek is.

Veiligheidsheldenquiz
Dit spel is ontwikkeld voor mensen die tijdens hun werk in aanraking komen met gevaarlijke stoffen op een laagdrempelige manier bewuster te maken van de risico's.

Nieuwsbrief
Sinds de start van de campagne is er maandelijks een nieuwsbrief uitgebracht. In deze nieuwsbrief wordt het meest relevante en interessante nieuws over omgaan met gevaarlijke stoffen gedeeld.

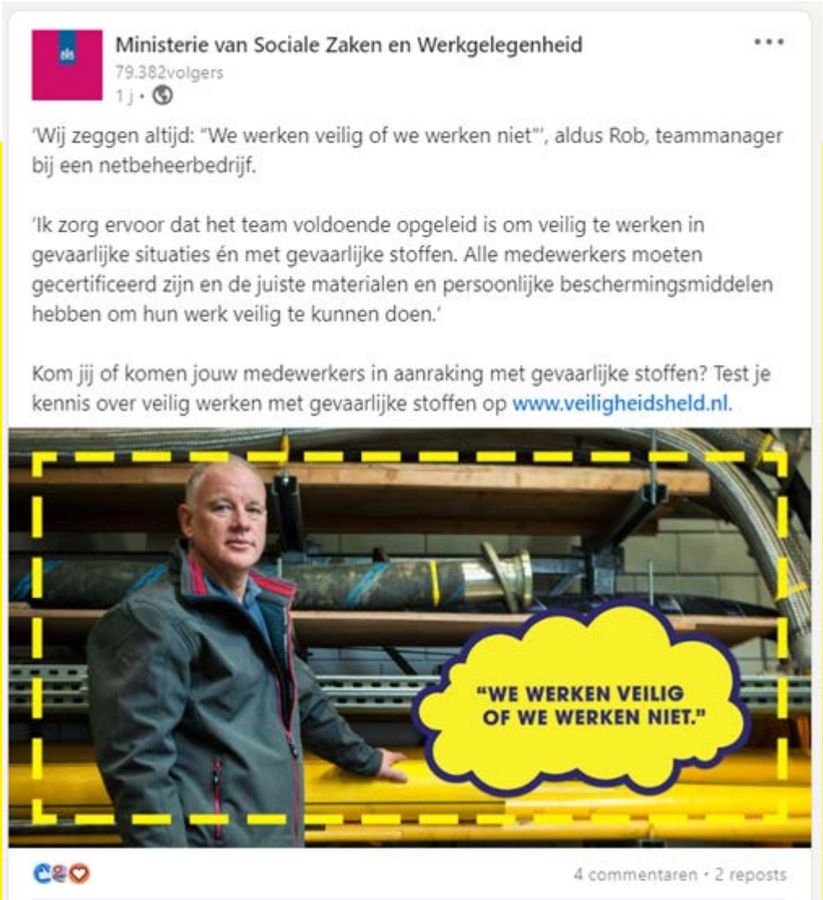
Praktijkverhalen
Verhalen geschreven vanuit bedrijven en door influencers om inzicht te gegeven in succesvolle manieren waarop veilig gewerkt kan worden met gevaarlijke stoffen.

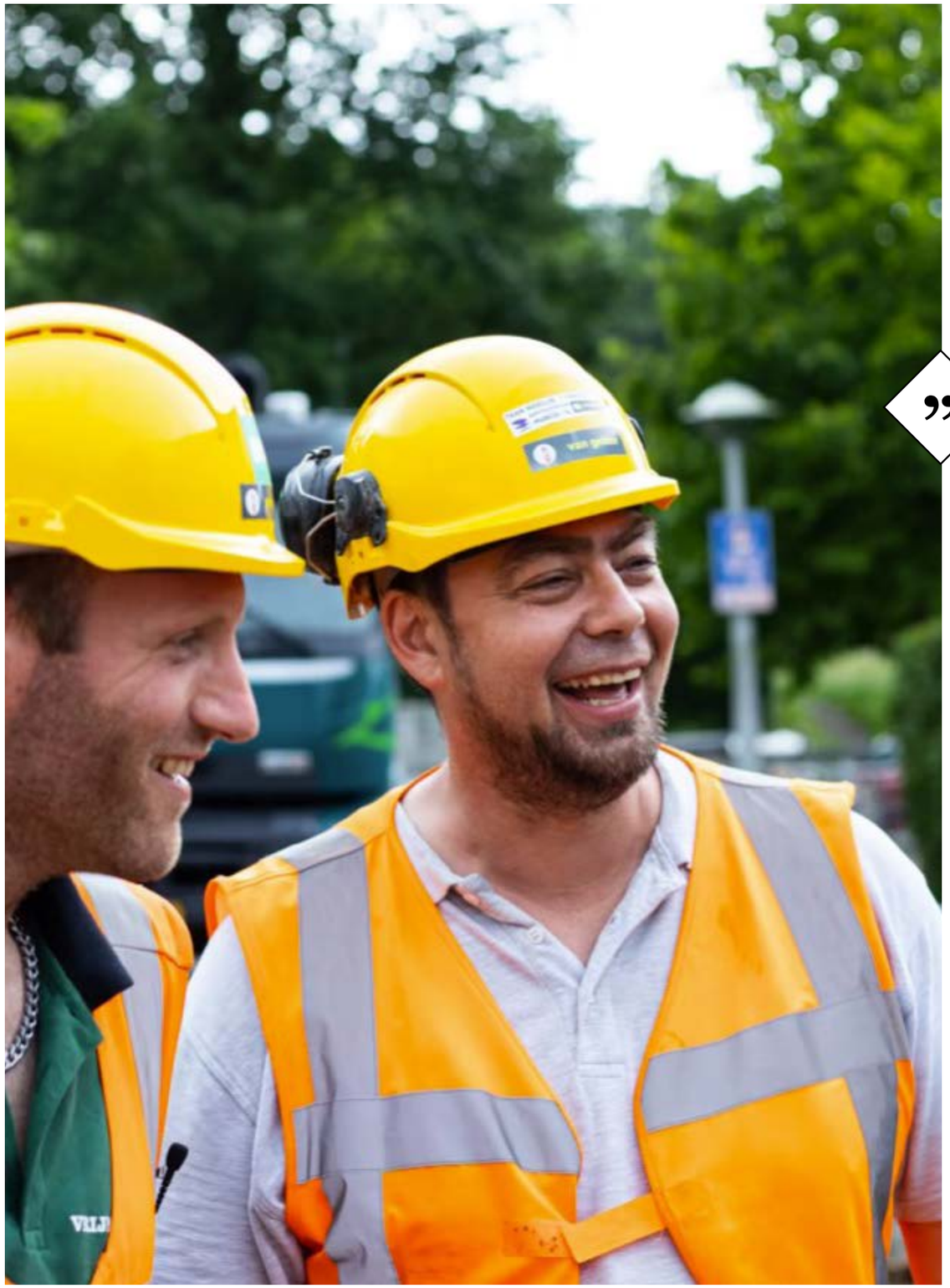
Radiospot
"Wist jij dat je ziek kan worden van je werk? Hoe veilig werk jij?
Doe de test op hoeveiligwerkjij.nl." Radiospot van de campagne Veilig Werken met [Gevaarlijke] Stoffen.

Er zijn diverse berichten geplaatst op LinkedIn, Facebook en Instagram. In totaal waren er:

8.565.752
FaceBook weergaven

2.657.581
LinkedIn weergaven





Het werken met elektrisch materieel is heel fijn voor ons omdat wij dan niet in die dieseldampen hoeven te staan.

Ron van Beek | vakman GGV

Interventies

Goede praktijkencompetitie

De Goede Praktijken Competitie in het kader van de Europese campagne over veilig werken met gevaarlijke stoffen heeft het doel organisaties die de risico's in verband met [gevaarlijke] stoffen op het werk actief beheersen in het zonnetje te zetten. Hieronder komen twee prijswinnaars aan bod.

Grenswaarden en maatregelen bij dieselmotoremissie
Werkgevers- en werknemersorganisaties in de bouw werkten samen aan de reductie van blootstelling aan dieselmotoremissie (DME). Kennis- en adviescentrum Volandis trad als intermediair op en publiceerde het resultaat in een A-blad.

In het A-blad hebben werkgevers en werknemers in de bouw en infra de afspraak vastgelegd om, in afwachting van een definitieve grenswaarde, alvast zoveel mogelijk de uitstoot van DME te reduceren. Daarnaast worden vele praktische beheersmaatregelen toegelicht, op volgorde van de arbeidshygiënische strategie.

Terugdringen stof bij verwerking van aardappelen
Jochem Mansholt leidt sinds enkele jaren het akkerbouw- én familiebedrijf Mansholt, een begrip in Noord-Groningen. Naast aandacht voor het product is ook een veilige werkomgeving voor hun werknemers er met de paplepel ingegoten. Er is door Jochem flink geïnvesteerd in machines om de blootstelling aan stof te verminderen. Daarom is Jochum Mansholt met recht genomineerd als veiligheidsheld.

Het leuke is, onze mensen hebben iedere dag zin om aan het werk te gaan, omdat het hier niet stoffig en vies is.

Jochem Mansholt | Directeur Mansholt B.V.

Subsidietrajecten

Aan verschillende brancheorganisaties zijn subsidies toegekend om het veilig werken met gevaarlijke stoffen te bevorderen:

- **‘Pak stof aan!’**
  Stigas heeft in de agrarische en groen sector, de campagne ‘Pak stof aan!’ opgezet. Met deze campagne zet Stigas in op het verhogen van het risicobewustzijn, het stimuleren van het nemen van maatregelen en het vroegtijdig signaleren van arbeidsgerelateerde aandoeningen.

- **Risico’s van CMR stoffen**
  Veel handels- en productiebedrijven hebben te maken met risicovolle stoffen in hun magazijn. Om de bewustwording over de gevaren in deze werkomgeving te vergroten is evofenedex een campagne gestart. We richten ons in deze campagne specifiek op de risico’s van CMR-stoffen in magazijnen.

- **Veilige werkwijze gevaarlijke stoffen**
  In de schadeherstel-carrosserie- en trailerbouwbranche wordt gewerkt met producten die gevaarlijke stoffen bevatten. Bijvoorbeeld kitten, lakken en reinigingsmiddelen. Opleidings- en Ontwikkelingsfonds Carrosseriebedrijf (OOC), FOCWA, RAI CarrosserieNL en de vakbonden FNV, CNV en De Unie zijn samen aan de slag gegaan om veilige werkwijzen te ontwikkelen voor het werken met gevaarlijke stoffen.

- **Bewustwording risico’s blootstelling gevaarlijke stoffen**
  SBI formaat heeft een waardevolle bijdrage geleverd aan de bewustwording van de risico’s van blootstelling aan gevaarlijke stoffen.

- **Preventie beroepslongziekten**
  Er zijn ruim 1 miljoen mensen met een longziekte in Nederland. 1 op de 7 daarvan heeft een arbeidsgerelateerde oorzaak, zoals blootstelling aan stoffen op het werk. LAN (Long Alliantie Nederland) is gestart met het project preventie beroepslongziekten. Met als doel om beroeps(long)ziekten te voorkomen, eerder op te sporen en beter te behandelen.

- **Roadshows Kennisplatform Gevaarlijke stoffen**
  VNO-NCW / MKB-Nederland organiseerde in samenwerking met betrokken brancheorganisaties acht Roadshows Kennisplatform Gevaarlijke stoffen. In de Roadshows staat veilig werken met gevaarlijke stoffen centraal.

Pas toen realiseerde ik mij dat ik ’s avonds nog wel eens hoofdpijn had na een dag op het oefencentrum en nu niet meer.

Brandweerman

Het bewust maken van studenten in hun opleiding is een ultiem BRON-beleid. De collegetour heeft absoluut bijgedragen aan het bewustzijn van studenten rondom het thema gevaarlijke stoffen.

Rokus Renirie
Beleidsmedewerker
Gezond en Veilig werken
bij het ministerie van SZW

Gedragsinterventie

Bij de brandweer
Het doel van de gedragsveranderingspilot was dat brandweerlieden het ademluchtmasker drie minuten op houden na een oefening in het trainingscentrum. De uitdamptijd van drie minuten is nodig om inademing van schadelijke stoffen uit de brandweerpakken te voorkomen. Naar aanleiding van de pilot en uitkomsten van het onderzoek werd deze richtlijn landelijk ingevoerd.

Schilderbranche
De juiste handschoenen beschermen schilders tegen de schadelijke stoffen in verf. Daarom is er in de schildersbranche een gedragsinterventie gedaan; Gebruik de juiste handschoenen!

Autoschade herstelbranche
Substitutie gevaarlijke stoffen in de autoschadeherstelbranche. In de autoschade herstelbranche wordt gewerkt met schadelijke reinigingsmiddelen, die CMR-stoffen bevatten. Het doel van de gedragsverandering was: vervang CMR- houdende reinigingsmiddelen door reinigingsmiddelen zonder CMR-stoffen.

Collegetours

Om studenten bewust te maken van het belang van Gezond en Veilig werken is er van 2019 tot 2021 de Veilig Werken met Gezond Verstand Collegetour georganiseerd. Tijdens de collegetour ontvingen studenten praktijkgerichte informatie om de risico’s van werken met gevaarlijke stoffen te verkleinen, wat bijdraagt aan hun ontwikkeling en voorbereiding op een lang en vitaal beroepsleven. Ervaringsdeskundigen en experts deden hun verhaal aan de studenten. Ze legden uit hoe je kunt voorkomen dat je ziek wordt van je werk, waar je als stagiair of werkende recht op hebt en hoe je zelf verantwoordelijkheid kunt nemen voor je gezondheid tijdens het werk.

Benieuwd hoe de collegetours eruit zagen?
Scan de QR-code om de opname van het bezoek in Groningen terug te kijken.

Kennis en innovatie

Experts over preventie van beroepsziekten door stoffen
In aanloop naar de campagne zijn een aantal deskundigen vanuit diverse disciplines gevraagd een essay te schrijven over het vraagstuk van 'beroepsziekten door stoffen' en de aangrijpingspunten voor preventie die zij zien. Lees de essaybundel hier: Essaybundel Beroepsziekten door Stoffen (tno.nl)`

Henri Willems
Henri Willems liep de longziekte COPD op door laswerkzaamheden in ketels. Zijn longinhoud is gehalveerd.

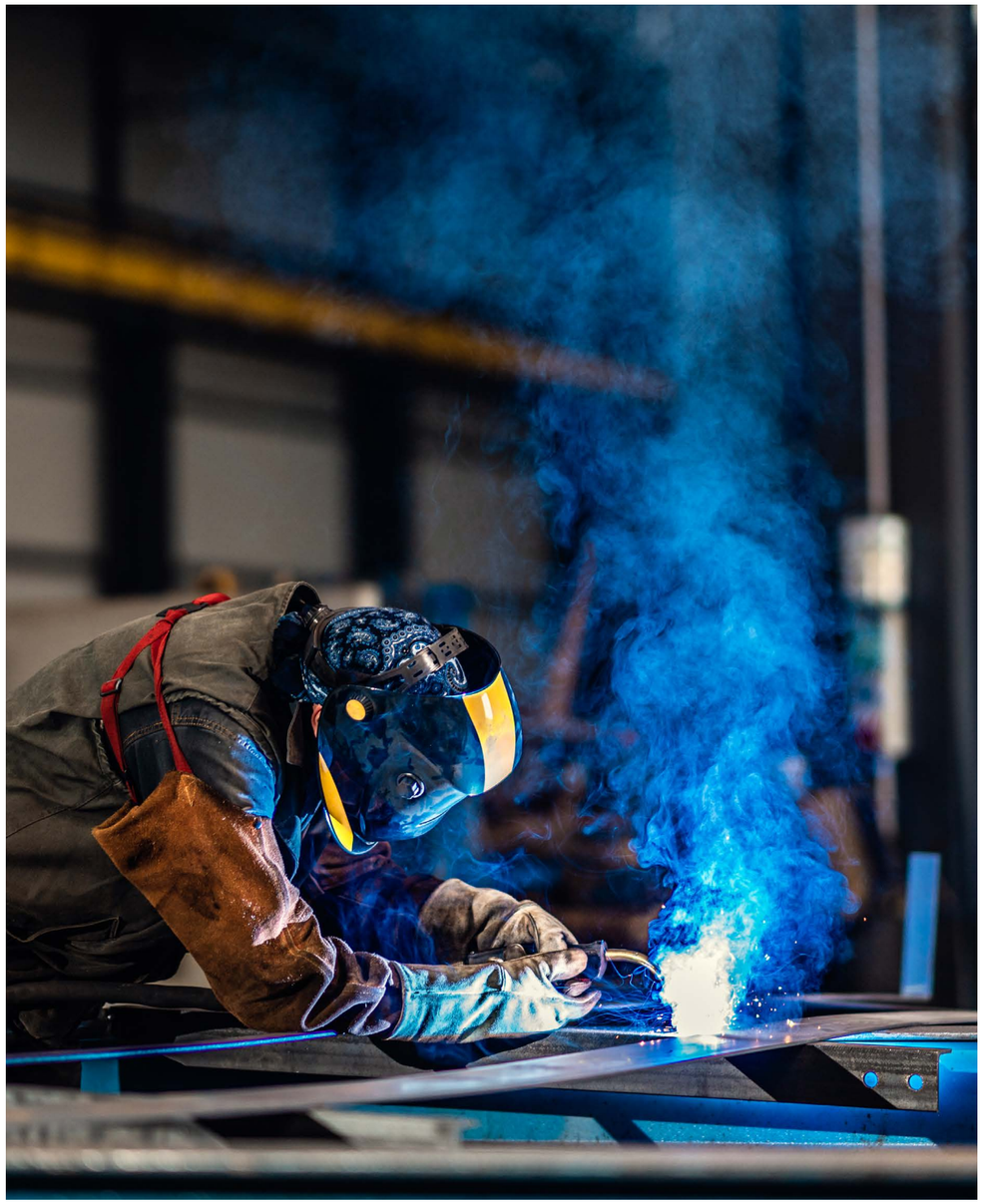
Het begon met een longontsteking. Henri werd steeds vaker en korter op elkaar ziek. Op een gegeven moment kwam Henri thuis van het werk en haalde hij heel zwaar adem en had een druk op zijn borst. Zijn vrouw vroeg: 'Henri gaat het wel?'. Hij is meteen naar de huisarts gegaan en toen doorverwezen naar het ziekenhuis. Bij Henri is COPD geconstateerd, zijn longblaasjes zijn afgestorven. Momenteel zit Henri aan het zuurstof en kan hij heel weinig. Hij moet zijn energie over een hele dag verdelen. Met de traplift gaat hij naar boven en met een scootmobiel naar buiten. Het advies van Henri aan iedereen die met gevaarlijke stoffen werkt is: 'gebruik en controleer persoonlijke beschermingsmiddelen.' Zijn advies voor werkgevers is: 'maak personeel bewust wat stoffen met je kunnen doen'.

Foto van Henri Willems uit het magazine: Opgelucht.
Foto gemaakt door Wilco van Dijen.

Scan de QR-code en bekijk het interview met Henri Willems die COPD opliep door laswerkaamheden in ketels.

Werk was mijn hobby, daar ben ik ziek van geworden.

Henri Willems | Lasser



S

Substitutie

Vervang een gevaarlijke stof door een niet of minder gevaarlijk stof.

T

Technische maatregelen

Voorkom blootstelling met technische maatregelen.

O

Organisatorische maatregelen

Maak werkafspraken die helpen om blootstelling te voorkomen en minder medewerkers bloot te stellen.

P

Persoonlijke beschermingsmiddelen

Stel PBM’s ter beschikking (door werkgevers) en draag deze (werknemers).

De STOP-strategie komt voort uit de arbeidshygiënische strategie die wordt genoemd in de arbowet. De STOP-strategie is een concrete en praktische vertaling van de arbeidshygienische strategie voor gevaarlijke stoffen. Om maatregelen te nemen start je bij stap 1, substitutie. Als substitutie niet mogelijk is, ga je op zoek naar technische maatregelen, daarna naar organisatorische maatregelen en tot slot persoonlijke beschermingsmiddelen.

Toolbox

Waar moet je als werkgever of arboprofessional allemaal aan denken als je in het bedrijf te maken krijgt met gevaarlijke stoffen? In deze toolbox vind je enkele gratis instrumenten die verder helpen met (onderdelen van) het stoffenbeleid.

Fysieke belasting

In Nederland heeft twee op de vijf werknemers te maken met lichamelijk belastend werk. Zwaar tillen, veel bukken of repeterende bewegingen bijvoorbeeld aan de lopende band. In totaal lijden 424.000 werknemers daardoor aan een beroepsziekte aan hun rug, arm, nek, schouder, knie of heup.

Bij lichamelijke overbelasting worden de spieren en gewrichten in rug, schouders en armen zo zwaar, lang of vaak gebruikt dat er gezondheidsschade kan ontstaan. In 2020 is er vanuit het Programma Preventie Beroepsziekten van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid gestart met het thema fysieke belasting. Het doel was om samen met een groeiend netwerk het risicobewustzijn met betrekking tot fysieke belasting te vergroten en handelingsperspectief te bieden aan werkend Nederland.

De campagne 'Hoe TOP werk jij? Pak lichamelijke belasting aan!' stimuleert bedrijven om op een structurele wijze aandacht te geven aan fysieke belasting. "Een goed initiatief binnen de campagne was het werken met TOP-coaches" vertelt Hetty Vermeulen van vhp human performance. "Bedrijven kregen een TOP-gids en gingen zelf aan de gang met het thema fysieke belasting binnen de organisatie. Samen met de TOP-gidsen werden risico's in kaart gebracht maar vooral ook maatregelen getroffen. Daarbij werd gebruik gemaakt van de TOP-strategie. Een waardevol middel waarbij bronaanpak centraal staat."

"Naast werkgevers, hebben ook werknemers een verantwoordelijkheid in het creëren van een gezonde werksituatie. De BewustBelast app is ontwikkeld voor werknemers." vult Marjolein Douwens van TNO aan. "De app is een hulpmiddel voor werknemers. Om werknemers te ondersteunen en inzicht te geven in risico's van het werk en welke invloed ze hebben om de risico's te verminderen".

"Naast duurzaam resultaat in verschillende bedrijven hebben we op sectorniveau gezorgd dat fysieke belasting een plek op de agenda heeft" vertelt Hetty trots. "We hebben een netwerk fysieke belasting gebouwd en dat is een mooi resultaat van de campagne."

We hebben een netwerk fysieke belasting gebouwd en dat is een mooi resultaat van de campagne

Interview met **Marjolein Douwes** van TNO en **Hetty Vermeulen** van vhp human perfomance

Campagnecijfers

Hoe TOP werk jij?

In Nederland hebben **424.000 werknemers** naar eigen zeggen een door de arts vastgestelde **beroepsziekte** aan het bewegingsapparaat. **Twee op de vijf werkenden** heeft te maken met **fysiek belastend werk**, dat kan leiden tot deze beroepsziekten. Voorkomen van beroepsziekten levert werkgevers, werknemers en de maatschappij veel op.

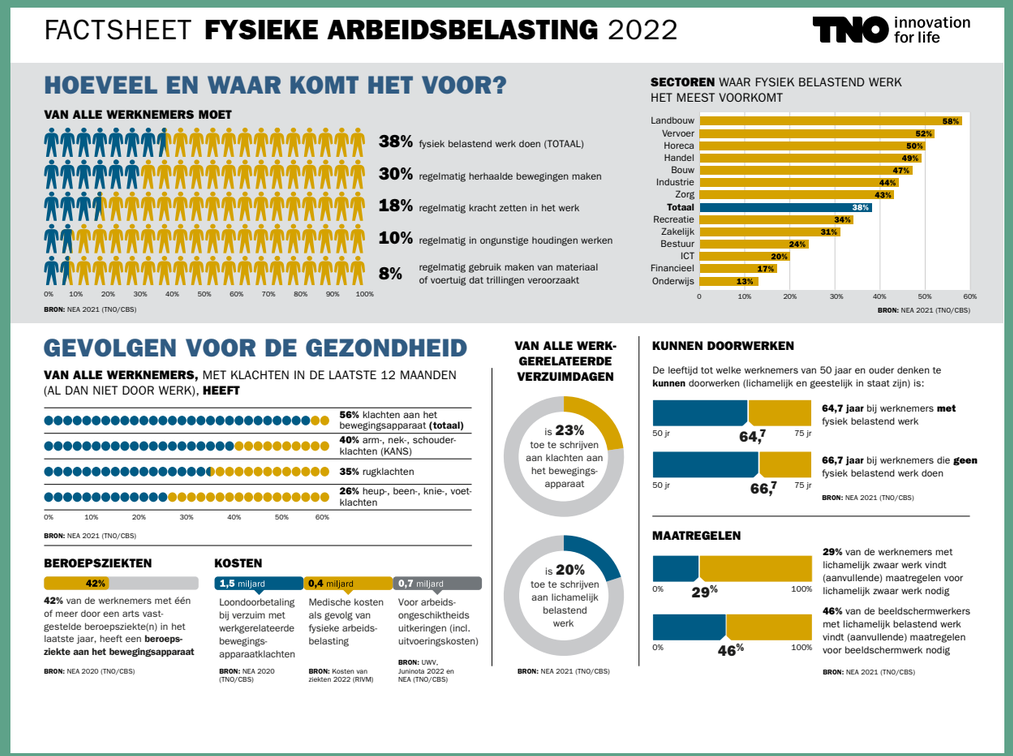
In deze campagne waren er:

10 **TOP-team verhalen**

11 **TOP-coach projecten**

10 **Co-creatie-sessies**

16 **Webinars/ masterclasses**



FACTSHEET **FYSIEKE ARBEIDSBELASTING** 2022

TNO innovation for life

HOEVEEL EN WAAR KOMT HET VOOR?

VAN ALLE WERKNEMERS MOET

38% fysiek belastend werk doen (TOTAAL)
30% regelmatig herhaalde bewegingen maken
18% regelmatig kracht zetten in het werk
10% regelmatig in ongunstige houdingen werken
8% regelmatig gebruik maken van materiaal of voertuig dat trillingen veroorzaakt

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)

SECTOREN WAAR FYSIEK BELASTEND WERK HET MEEST VOORKOMT

Landbouw	58%
Vervoer	52%
Horeca	50%
Handel	49%
Bouw	47%
Industrie	44%
Zorg	43%
Totaal	38%
Recreatie	34%
Zakelijk	31%
Bestuur	24%
ICT	20%
Financieel	17%
Onderwijs	13%

0 10% 20% 30% 40% 50% 60%

BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)

GEVOLGEN VOOR DE GEZONDHEID

VAN ALLE WERKNEMERS, MET KLACHTEN IN DE LAATSTE 12 MAANDEN (AL DAN NIET DOOR WERK), **HEEFT**

56% klachten aan het bewegingsapparaat **(totaal)**
40% arm-, nek-, schouderklachten (KANS)
35% rugklachten
26% heup-, been-, knie-, voetklachten

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60%

BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)

VAN ALLE WERK-GERELATEERDE VERZUIMDAGEN

is **23%** toe te schrijven aan klachten aan het bewegingsapparaat

is **20%** toe te schrijven aan lichamelijk belastend werk

BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)

KUNNEN DOORWERKEN

De leeftijd tot welke werknemers van 50 jaar en ouder denken te **kunnen** doorwerken (lichamelijk en geestelijk in staat zijn) is:

50 jr **64,7** 75 jr — **64,7 jaar** bij werknemers **met** fysiek belastend werk

50 jr **66,7** 75 jr — **66,7 jaar** bij werknemers die **geen** fysiek belastend werk doen

BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)

BEROEPSZIEKTEN

42%

42% van de werknemers met één of meer door een arts vastgestelde beroepsziekte(n) in het laatste jaar, heeft een **beroepsziekte aan het bewegingsapparaat**

BRON: NEA 2020 (TNO/CBS)

KOSTEN

1,5 miljard — Loondoorbetaling bij verzuim met werkgerelateerde bewegingsapparaatklachten
BRON: NEA 2020 (TNO/CBS)

0,4 miljard — Medische kosten als gevolg van fysieke arbeidsbelasting
BRON: Kosten van ziekten 2022 (RIVM)

0,7 miljard — Voor arbeidsongeschiktheids uitkeringen (incl. uitvoeringskosten)
BRON: UWV, Jaarverslag 2022 en NEA (TNO/CBS)

MAATREGELEN

0% **29%** 100% — **29%** van de werknemers met lichamelijk zwaar werk vindt (aanvullende) maatregelen voor lichamelijk zwaar werk nodig

0% **46%** 100% — **46%** van de beeldschermwerkers met lichamelijk belastend werk vindt (aanvullende) maatregelen voor beeldschermwerk nodig

BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)

FACTSHEET **FYSIEKE ARBEIDSBELASTING** 2022

TNO innovation for life

VORMEN EN GEVOLGEN VAN FYSIEKE BELASTING

In alle sectoren komt lichamelijk belastend werk voor. In deze factsheet bespreken we fysieke overbelasting, maar er kan ook sprake zijn van fysieke onderbelasting, zoals bij beeldschermwerk en langdurig zitten. De verschillende vormen van fysieke belasting leiden tot klachten in verschillende lichaamsregio's. Tillen is vaak gerelateerd aan rugklachten, duw- en trekbelasting kan leiden tot schouderklachten, hand-armtaken en -trillingen kunnen leiden tot klachten aan armen, nek en schouders (KANS-klachten). Klachten aan de spieren en gewrichten kunnen ook ontstaan als er vaak of langdurig in een niet neutrale houding gewerkt wordt, bijvoorbeeld bij ver reiken met de armen, op de knieën werken of voorovergebogen staan.
Een preventieve aanpak van fysieke belasting helpt om klachten te voorkomen. Werkgevers hebben de verantwoordelijkheid de risico's te kennen en passende maatregelen te treffen. Maar hoe kom je tot een goede aanpak fysieke belasting? De Wegwijzer Fysieke belasting kan daarbij helpen, van inventarisatie en draagvlak verkrijgen tot implementatie en borging van maatregelen. Afhankelijk van hoe goed je de risico's al kent, zijn verschillende startpunten mogelijk.

RISICOBEOORDELING FYSIEKE BELASTING

Elk bedrijf met personeel moet een preventiemedewerker aanstellen en een RI&E uitvoeren en vastleggen en een Plan van Aanpak (PVA) opstellen voor het verminderen van gesignaleerde risico's. In diverse sectoren zijn voor dit doel sectorspecifieke instrumenten ontwikkeld, die verdienen de voorkeur. Zijn er geen sectorspecifieke instrumenten beschikbaar, dan kan de Checklist Fysieke Belasting gebruikt worden voor een eerste check op risico's. Met deze checklist krijg je in korte tijd een indicatie van de mogelijke risico's die in een taak aanwezig zijn voor alle aspecten van fysieke belasting. Op onderdelen waar geen risico's worden gevonden, zijn geen vervolgacties nodig. Als blijkt dat er fysieke belasting risico's aanwezig zijn (of als dat al bekend was), is het belangrijk goed zicht te krijgen op de precieze oorzaken. In dat geval is een gedetailleerde risicobeoordeling fysieke belasting nodig. Als hiervoor geen (branche)specifieke instrumenten beschikbaar zijn, kunnen generieke vervolginstrumenten ingezet worden: tillen, handarm-taken, duwen en trekken, trillingen, werkhoudingen en beeldschermwerk.
In complexe situaties, bijvoorbeeld bij combinaties van verschillende vormen van fysieke belasting, adviseren we een ergonoom te raadplegen voor risico-inventarisatie en -evaluatie. Kijk hier of er een RI&E beschikbaar is voor jouw branche. Op RIE.nl is ook informatie te vinden over het zelf opstellen van een RI&E.

MAATREGELEN VOLGENS DE TOP-STRATEGIE

Als de risico's en oorzaken bekend zijn, kun je een plan van aanpak gaan opstellen, dit is ook een wettelijke verplichting. Hanteer bij het opstellen van een plan van aanpak de **TOP-strategie** (Technische – Organisatorische – Persoonsgebonden maatregelen). Dit figuur is de vertaling van de arbeidshygiënische strategie voor fysieke belasting en geeft de volgorde aan waarin naar oplossingen gezocht moet worden. Maatregelen die de oorzaak van de overbelasting wegnemen (bronaanpak) hebben de voorkeur. In onderzoek of in de praktijk blijken vooral de volgende maatregelen effectief te zijn:

- technische maatregelen, zoals til- en transporthulpmiddelen, optimaliseren van de werkhoogte of verminderen van het tilgewicht
- organisatorische maatregelen, zoals herontwerp van het werkproces, taakroulatie tussen zwaardere en minder zware taken of het nemen van pauzes.

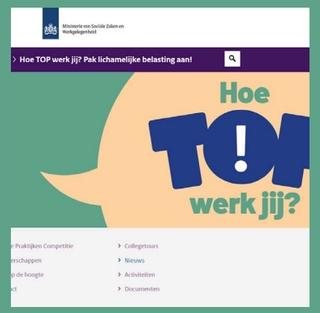
Veel branches en sectoren hebben een arbocatalogus met specifieke oplossingen die passen bij het werk in de sector. Is deze er niet, kijk dan naar oplossingen in een sector met vergelijkbare werkzaamheden.

Op zichzelf zijn persoonsgerichte maatregelen zoals voorlichting en tiltraining weinig of niet effectief in het verminderen van de risico's. Maar in combinatie met technische en organisatorische maatregelen is het van groot belang dat werknemers voorlichting en/of training krijgen om zich bewust te worden van de gezondheidsrisico's en te leren wat zij zelf kunnen doen om klachten te voorkomen. Bijvoorbeeld door aangeboden hulpmiddelen op de juiste manier te gebruiken. Immers, werknemers hebben net als werkgevers een verantwoordelijkheid om gezondheidsklachten te voorkomen. Naast het bijwonen van voorlichting en instructie of training moeten ze daartoe ook knelpunten wat betreft gezondheid en veiligheid melden. Als werkgevers en werknemers in gesprek blijven kunnen zij samen tot een gezonde en veilige werkomgeving komen. Een manier om hiermee een goede start te maken is het inzetten van instrumenten die werknemers zelf in kunnen vullen zoals bijvoorbeeld de app BewustBelast, de test HoeTopWerkJij? of het instrument Beter Achter je Schermen (BAS) voor risicobeoordeling bij beeldschermwerk.

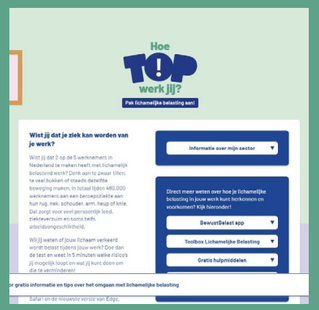
Als passende maatregelen vastgesteld zijn moeten deze worden ingevoerd. Raadpleeg daarvoor, en ook voor het borgen van maatregelen, de Wegwijzer fysieke belasting.

Communicatie

Het doel van dit spoor was het vergroten van het netwerk. En om vervolgens gezamenlijk met het netwerk het risicobewustzijn te vergroten en handelingsperspectief te bieden aan werkend Nederland.



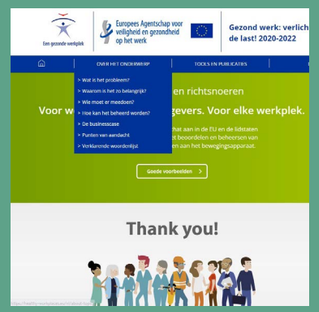
Campagnewebsite
De website is het centrale punt van de campagne, waar alle informatie te vinden is over lichamelijke belasting, wat je er tegen kunt doen, goede praktijken en de Toolbox Lichamelijke belasting.



Online test
Met deze online test kunnen werkgevers en werknemers in 5 minuten controleren of zij fysieke belasting risico's lopen tijdens hun werk en wat zij kunnen doen om die te verminderen.

Nieuwsbrief
Sinds de start van de campagne is er maandelijks een nieuwsbrief uitgebracht. In deze nieuwsbrief wordt het meest relevante en interessante nieuws over omgaan met fysieke belasting gedeeld.

Praktijkverhalen
Werken volgens de TOP-strategie kan veel leed voorkomen. Lees de verhalen van bedrijven en experts om te zien hoe zij dat doen.



Partnerschappen
De campagne wordt georganiseerd door het ministerie van SZW in samenwerking met het Focal Point Nederland en de Europese Campagne - Gezond werk: verlicht de last!, TNO en verschillende campagnepartners.

Interventies

Binnen het spoor interventies, is gewerkt aan het vertalen van kennis naar de praktijk en het bieden van ondersteuning bij het organiseren van structurele aandacht voor fysieke belasting.

TOP-coach projecten

Via TOP-coach projecten is "hands on" begeleiding geboden aan de praktijk om daadwerkelijk aan de slag te gaan met fysieke belasting en zodoende een beweging in gang te zetten. Om fysieke belasting blijvend op de agenda te houden, is namelijk meer nodig dan alleen het uitvoeren van een RI&E. In de TOP-coach projecten is gebruik gemaakt van een integrale aanpak, die berust op drie pijlers.

Voor een duurzaam resultaat en borgen dat het thema op de agenda blijft, is een cultuurverandering nodig. Door middel van (vhp)gidsen (aanjagers en inhoudelijk deskundigen) zijn sectoren en bedrijven ondersteund om met de TOP-strategie aan de slag te gaan. Sectoren en bedrijven waren hierbij steeds zelf verantwoordelijk voor de implementatie van de maatregelen.

Een goed initiatief binnen de campagne was het werken met TOP-coaches.

Marjolein Douwes | TNO

Hoe TOP werk jij?

De drie pijlers

1

Basis op orde – interventies
- Verdiepend onderzoek fysieke belasting
- Concreet en werkbaar Plan van Aanpak (TOP-strategie)
- Direct oplossen van fysieke overbelasting
- Interne deskundigheidsbevordering fysieke belasting voor werknemers en leidinggevenden

2

Succesvol veranderen
- Gevoel voor urgentie
- Draagvlak directie (MT)
- TOP-team en aanjager
- Budget en tijd
- Voldoende deskundigheid (intern en extern)
- Communicatie tbv draagvlak
- Tempo/voortgang

3

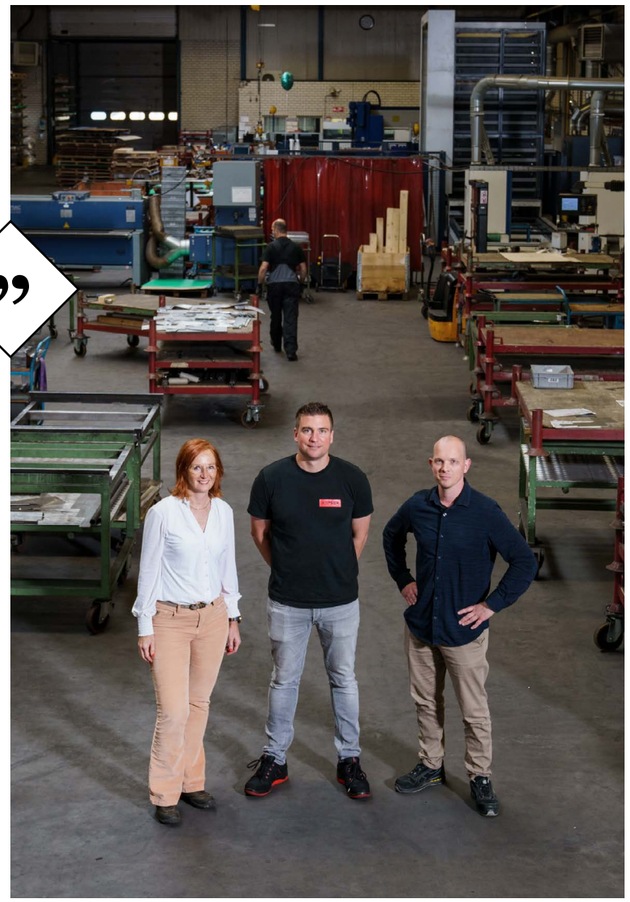
Borgen in dagelijkse praktijk
- Continue verbeteren
- Voldoende creativiteit en nieuwe impulsen
- Top down en bottom- up communicatie
- Nieuwe cultuur bestendigen

Er hebben 11 bedrijven meegedaan in het TOP-coach project. We beschrijven hier twee voorbeelden:

TOP-coach project metaalsector
In de metaalsector is sprake van zwaar belastend werk. Om lichamelijke overbelasting te voorkomen deed een metaalbewerkingsbedrijf uit Cuijk mee aan het TOP-coach project vanuit het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. Rob Renirie, HR-manager bij het metaalbewerkingsbedrijf vertelt: “We willen dat onze mensen op een gezonde manier met pensioen gaan. Via het TOPcoach project kregen we de mogelijkheid te onderzoeken hoe we lichamelijke overbelasting duurzaam binnen het bedrijf kunnen aanpakken. Door dit project hebben we een TOP-team samengesteld dat structureel aandacht besteedt aan lichamelijke belasting. Ook hebben we met de vhp-gids gewerkt aan interne deskundigheidsbevordering. Een mooi resultaat”.

We willen dat onze mensen op een gezonde manier met pensioen gaan

Rob Renirie | HR manager



TOP-coach project vleesindustrie
Bij een vleesverwerker uit Blokker werken doordeweeks maar liefst vijfhonderd mensen. “Gezond en veilige arbeidsomstandigheden voor de medewerkers zijn belangrijke randvoorwaarden. Dit heeft voor ons de hoogste prioriteit”, vertellen Ramona Oud (case manager ziekteverzuim) en Monique Jansen Borstlap (praktijkbegeleider en preventiemedewerker). Als het werk zonder aandacht voor de lichamelijke belasting wordt gedaan, kunnen medewerkers last krijgen van de nek, schouders en rug. Samen met mentoren Maria Nuzzo en Ewa Placzek proberen ze de lichamelijke belasting op de werkvloer tegen te gaan. Iedere afdeling heeft een mentor die medewerkers begeleidt. Bij deze aanpak staat de TOP-strategie centraal.

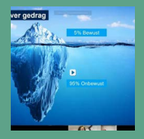
Gezond en veilige arbeidsomstandigheden voor de medewerkers zijn belangrijke randvoorwaarden.

Ramona Oud
case manager ziekteverzuim
Monique Jansen Borstlap
praktijkbegeleider en preventiemedewerker

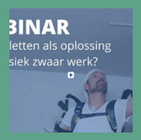
Webinars

Kick-off campagne 'Hoe TOP werk jij? Pak lichamelijke belasting aan!'
Tijdens dit webinar gaat Bas van 't Wout (staatssecretaris) in gesprek met experts en vertegenwoordigers van verschillende sectoren over de campagne en de uitdaging van structureel aandacht genereren voor fysieke belasting.

Fysieke belasting aanpakken bij de bron
In deze webinar worden de verschillende mogelijkheden om risico's aan te pakken besproken en wordt ingegaan op de meerwaarde van bronaanpak.



Gedrag en cultuur
Dit webinar gaat in op het creëren van een cultuur waarin duurzaam gezond lichamelijk werk een gezamenlijke ambitie is.



Exoskeletten als oplossing voor fysiek zwaar werk?
In deze webinar wordt besproken wat men wel en niet kan verwachten van het werken met een exoskelet.

Masterclasses

Masterclass - RI&E: van plan naar praktijk
In deze masterclass vertelt evofenedex over hun aanpak 'van RI&E naar RI&E plus, van plan naar praktijk' waarin zij in drie stappen toe werken naar een gezonde werkvloer met een gedragen veiligheidscultuur, actief leiderschap en intrinsiek motiveerde medewerkers.

Kennis en innovatie

Stap 1. Wijs preventiemedewerkers aan, of neem zelf die verantwoordelijkheid.

Stap 2. Inventariseer de risico's in jouw bedrijf.

Stap 3. Stel een plan van aanpak op volgens de TOP-strategie.

Stap 4. Implementeer oplossingen.

Stap 5. Evalueer en borg de oplossingen.

Vanuit het programma is een stappenplan ontwikkeld om werkgevers te helpen om risico's in kaart te brengen en passende maatregelen te treffen. Het belang van gezamenlijk optrekken met werknemers voor het creeeren van draagvlak is hierin belangrijk.

Lancering Bewustbelast app

Naast werkgevers, hebben ook werknemers een verantwoordelijkheid in het creëren van een gezonde werksituatie. De BewustBelast app is ontwikkeld voor werknemers. De app draagt bij aan het vergroten van het risico-bewustzijn van werknemers en stimuleert hen om de gezonde keuze te maken.

Toolbox

Er zijn binnen het programma allerlei tools ontwikkeld. Zowel algemene tools voor fysieke belasting en gevaarlijke stoffen als branche specifieke tools. De tools helpen sectororganisaties en bedrijven om praktisch aan de slag te gaan met arbeidsrisico's.

Preventie beroepsziekten door fysieke belasting

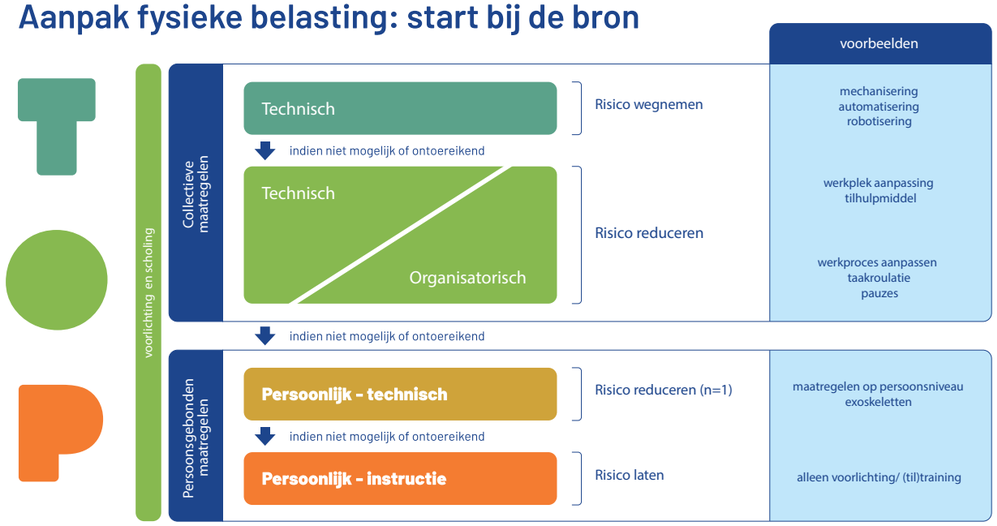
In voorbereiding op het PPBZ heeft TNO een vooronderzoek uitgevoerd. Hieruit zijn een aantal aanbevelingen gedaan voor het PPBZ. In onderstaand schema wordt teruggeblikt in hoeverre deze aanbevelingen een plek hebben gekregen in het PPBZ.

Aanbevelingen uit vooronderzoek TNO	Verkregen plek in PPBZ
Focus op prioritaire risicogroepen, als landbouw, bouw, vervoer en zorg.	Er is in het PPBZ actief samengewerkt met de prioritaire sectoren middels co-creatie bijeenkomsten, TOP-coach projecten en sectorspecifieke webinars.
Zorg voor zicht op de specifieke risico's in een bedrijf.	Het TOP-coach project startte met een inventarisatie van de belangrijkste risico's. Zo werd geborgd dat de aandacht naar de juiste onderwerpen ging.
Sluit aan bij actuele thema's die in bedrijven spelen, zoals duurzame inzetbaarheid, krapte op arbeidsmarkt, nieuwe technologieën, gezond gedrag van werknemers.	In de vlees en de pluimvee sector startte in het eerste kwartaal van 2021 een systeeminspectie door NLA. Door de TOP-coach aanpak te verbinden aan die inspecties kon meteen een positieve impuls worden gegeven aan de knelpunten met betrekking tot fysieke belasting die NLA tijdens de inspecties vaststelden.
Geef werkgevers richting door een effectief preventief beleid: • Urgentiebesef obv cijfers • Ondersteuning van een arboprofessional • Een RI&E met PvA • Koppeling te maken met kennis in eigen en andere sectoren • Hen inspiratie te bieden • Te ondersteunen bij creeren goede cultuur met structurele aandacht voor het onderwerp	De aanbevelingen zijn meegenomen in de TOP-coach aanpak. Daarnaast zijn er co-creatiesessies georganiseerd om kennisdeling te bevorderen. Zo is gesproken over bronaanpak en robotisering. Ook is verbinding gezocht met NLA wat wederzijds begrip heeft opgeleverd met betrekking tot keuzes die soms gemaakt moeten worden. In meerdere sessies is gesproken over de Arbocatalgus, de RI&E, de veranderde verplichtingen mbt toetsing.
Creëren van bewustzijn bij werknemers en hen motiveren.	Het creëren van bewustzijn was één van de belangrijkste doelen van het PPBZ en iedere uiting was hierop gericht.
Haak aan bij andere initiatieven vanuit brancheorganisaties, arbodiensten, werkgevers/nemersorganisaties, kennisinstellingen.	Er is intensief samengewerkt met brancheorganisaties en kennisinstellingen. Er is vanuit het programma verbinding gelegd met andere programma's van de overheid. Zo is er geprobeerd elkaar te versterken. Er is o.a. verbinding gelegd met: RI&E, Vitaal bedrijf, hybride werken, thuiswerken.

TOP-strategie

De TOP-strategie is een vertaling van de arbeidshygiënische strategie die oorspronkelijk voor gevaarlijke stoffen en omgevingsfactoren is gedefinieerd. De TOP-strategie is specifiek voor fysieke belasting en begint dus bij de bron: het wegnemen van het risico.

Aanpak fysieke belasting: start bij de bron



© 2020 TNO

Borging

Om ervoor te zorgen dat de kennis en tools die ontwikkeld zijn tijdens het programma en het netwerk dat zich gevormd heeft na afloop van het programma niet verdwijnen, is actief gezocht naar manieren om dit te borgen.

De waardevolle opbrengsten van het programma, zoals de goede verhalen, webinars en tools worden opgenomen op het arboportaal. De tools en ook andere kennis ,zoals factsheets en onderzoeksresultaten (onder andere NEA en Arbobalans), blijven beschikbaar via de website van TNO. Bovendien beheert TNO de actualisatie van Tools en kennis.

Daarnaast hebben het ministerie van SZW en de betrokken sectororganisaties besloten om de co-creatie bijeenkomsten te blijven continueren. De co-creatie is een platform om sectoroverstijgende thema's of aandachtspunten te bespreken. De rest weg. Via de cocreatie worden wetenschap en overheidsbeleid direct verbonden aan de behoeften in de praktijk.

Ook vindt borging plaats via het Netwerk Duurzaam Fysiek Werk. Dit Netwerk bestond al voor het programma en zal ook doorlopen onder auspiciën van TNO.

Thema 3

Fysieke onderbelasting

Nederland is **Europees kampioen zitten**. Geen titel om trots op te zijn! In geen enkel ander land zitten werknemers gemiddeld **10 uur per dag**. Een belangrijk deel van dit zitten gebeurt op het werk: gemiddeld zitten Nederlandse werknemers 4,6 uur op het werk.

Lang zitten veroorzaakt een verhoogd risico op ziektes zoals hart- en vaatziekten, diabetes type II, depressie, kanker en zelfs vroegtijdig overlijden.

De afgelopen jaren is het aantal uur zitten op een dag fors toegenomen. Dat is de reden dat het onderwerp lichamelijke onderbelasting als één van de thema's opgenomen is in het Programma Preventie Beroepsziekten. De campagne 'Elk half uur even bewegen. Zet ook de stap!' stimuleert werknemers te bewegen tijdens een werkdag.

Anneke Sellis van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid: "We weten allemaal dat regelmatig bewegen gezond is. Maar dat twee keer per week intensief sporten het langdurig zitten niet compenseert, is voor veel mensen nieuw. Om te zorgen dat de gezondheidsrisico's afnemen is het belangrijk om het zitten regelmatig te onderbreken. Even op staan en even bewegen is daartoe al genoeg. Eén van de doelen van de campagne was om het risicobewustzijn te vergroten in Nederland. Dat is gelukt." vertelt Anneke enthousiast.

"Door de campagne ben ik bewust geworden van de risico's en van mijn eigen zitgedrag. Ik sta vaker op voor één kop thee en zet geen pot meer naast me neer. Ik probeer bij vergaderingen te staan en ik doe sommige belafspraken lopend. Toch is en blijft het een uitdaging om je gedrag te veranderen. Het afgelopen jaar zijn er vanuit de campagne veel mooie initiatieven georganiseerd om Nederland bewust te maken van de risico's van langdurig zitten. Eén daarvan is de Nationale beweegminuut. De Nationale beweegminuut daagt mensen uit om elke dag om 11:00 uur een minuut te bewegen. Het is een leuke manier om de boodschap naar buiten te brengen en daar ben ik trots op."

Door de campagne ben ik bewust geworden van de risico's en van mijn eigen zitgedrag.

Interview met **Anneke Sellis**, programmaleider PPBZ bij het ministerie van SZW

Campagnecijfers

In deze campagne waren er:

7 Praktijk-verhalen

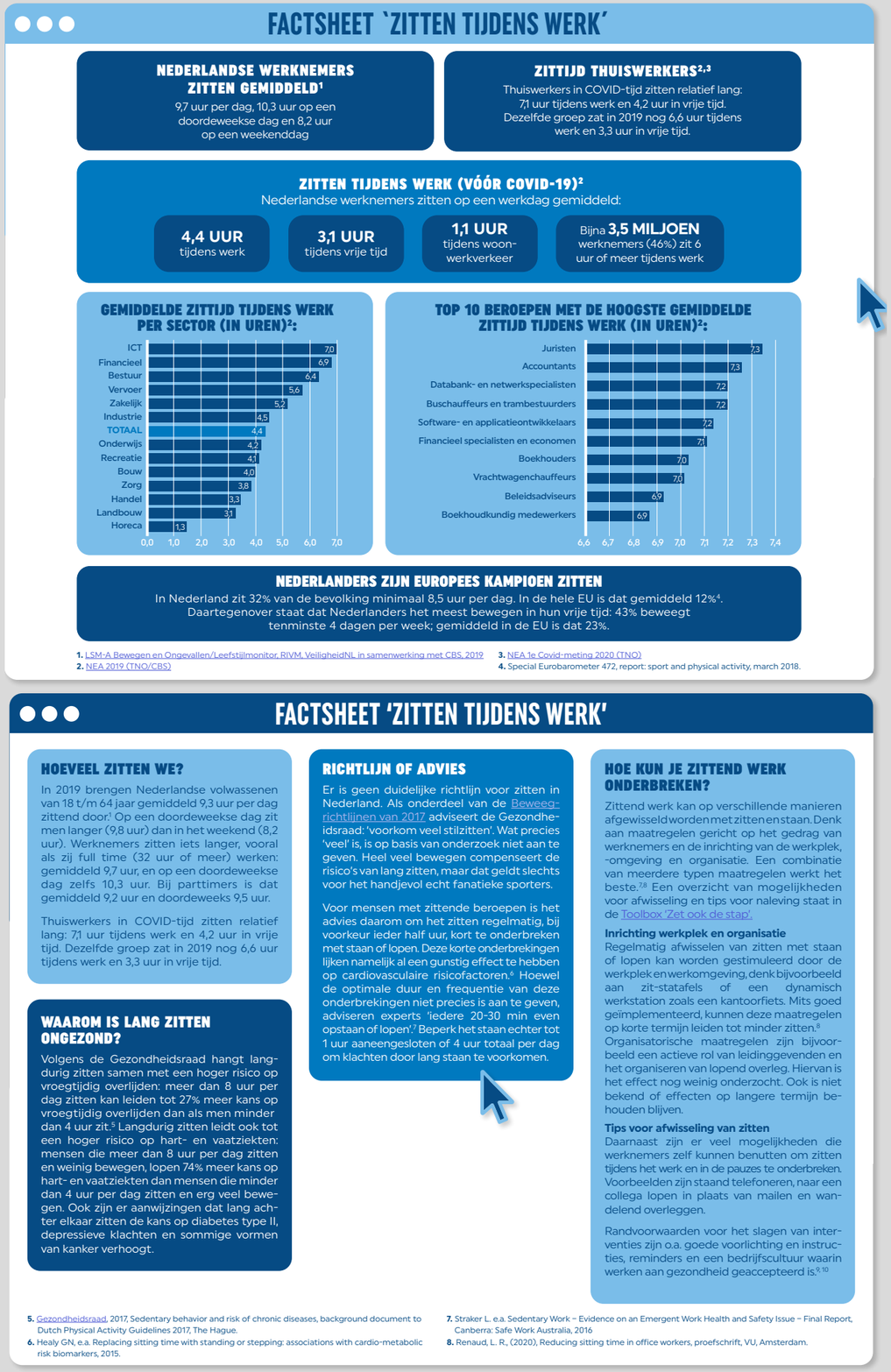
4 TOP-coach projecten

13 Webinars/ Co-creatiesessies

1 Rondetafel-sessie

4 Gespreksavonden in chauffeurscafés

10 Nieuwsbrieven



FACTSHEET `ZITTEN TIJDENS WERK´

NEDERLANDSE WERKNEMERS ZITTEN GEMIDDELD[1]
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]:

ICT	7,0
Financieel	6,9
Bestuur	6,4
Vervoer	5,6
Zakelijk	5,2
Industrie	4,5
TOTAAL	4,4
Onderwijs	4,2
Recreatie	4,1
Bouw	4,0
Zorg	3,8
Handel	3,3
Landbouw	3,1
Horeca	1,3

0,0 1,0 2,0 3,0 4,0 5,0 6,0 7,0

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

Juristen	7,3
Accountants	7,3
Databank- en netwerkspecialisten	7,2
Buschauffeurs en trambestuurders	7,2
Software- en applicatieontwikkelaars	7,2
Financieel specialisten en economen	7,1
Boekhouders	7,0
Vrachtwagenchauffeurs	7,0
Beleidsadviseurs	6,9
Boekhoudkundig medewerkers	6,9

6,6 6,7 6,8 6,9 7,0 7,1 7,2 7,3 7,4

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.

Attentie zitwerkend Nederland! Zitten is niet goed voor ons. Daarom is er iedere werkdag om 11 uur: De Nationale Beweegminuut.

Communicatie

Het doel van het spoor communicatie was het vergroten van het risicobewustzijn en bieden van handelingsperspectief voor heel zitwerkend Nederland.

Campagne Zet ook de stap

Voor veel sectoren, bedrijven en Arboprofessionals is fysieke onderbelasting een nieuw risico. Bij aanvang van de campagne waren er nog nauwelijks bedrijven en sectororganisaties die hier aandacht voor hadden. Aanleiding voor een communicatie campagne!

De Nationale Beweegminuut

Doel van de communicatie campagne ‘de Nationale Beweegminuut’ was het risicobewustzijn voor onderbelasting landelijk te vergroten. Willie Wartaal en Olga Commandeur riepen rappend en dansend zitwerkend Nederland op om iedere werkdag om 11.00 uur even één minuut te bewegen.

Naast posts op Facebook, Instagram, LinkedIn en spots op Spotify werd de campagne landelijk opgepikt door de pers. Op de radio, in kranten en ook in de talkshow van Jinek. De campagne was een succes door hoge bereikcijfers.

Vervolgens is een eerste aanzet gemaakt voor een netwerk fysieke onderbelasting. Met als doel het risicobewustzijn bij sectororganisaties en bedrijven te vergroten voor het onderwerp en praktische en haalbare oplossingen uit te wisselen.

Zit jij ondertussen langer dan een half uur? **Scan de QR-code** en even één minuut bewegen!

Interventies

Binnen het spoor interventies, is gewerkt aan het vertalen van kennis naar de praktijk en de praktijk te ondersteunen bij het organiseren van structurele aandacht voor het onderwerp fysieke onderbelasting.

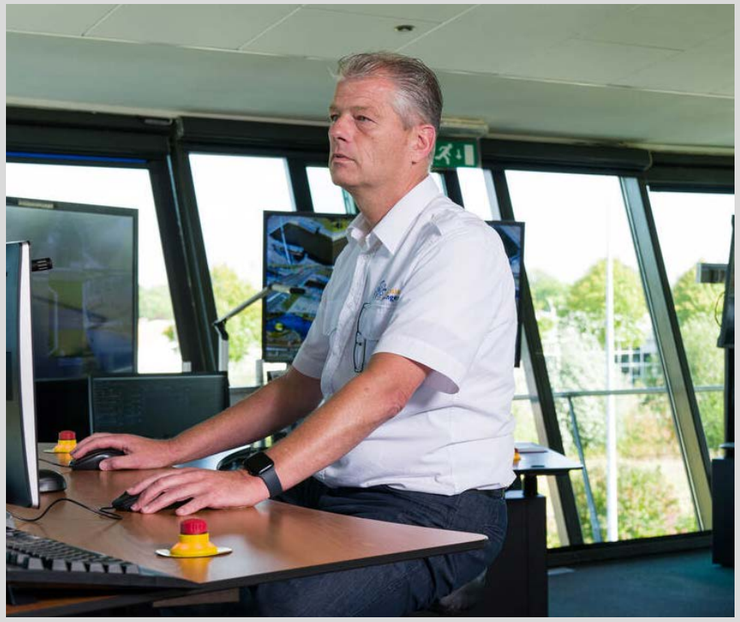
Top-coach projecten

Via TOP-coach projecten is “hands on” begeleiding geboden aan bedrijven om daadwerkelijk aan de slag te gaan met fysieke onderbelasting. Om binnen het bedrijf het risicobewustzijn te vergroten en op zoek te gaan naar praktische en haalbare oplossingen om meer te bewegen tijdens de werkdag. Er is zoveel mogelijk gebruik gemaakt van een integrale aanpak, die berust op drie pijlers. Zie thema 2: Fysieke overbelasting (pagina’s: 26 en 27). In totaal hebben er 4 bedrijven meegedaan in het TOP-coach project op het thema onderbelasting.

Best practices

Hoewel aandacht voor onderbelasting bij de meeste sectoren en bedrijven nog in de kinderschoenen staat, zijn de banken en verzekeraars al best ver. Vitaliteit is in veel CAO’s opgenomen. De stap van vitaliteit naar meer bewegen op de werkdag is dan nog maar klein!

Scan de QR-code en lees verder over een best practice van ING.



Verhaal uit de praktijk

Chauffeurs en medewerkers die in bediencentrales of meldkamers werken, kunnen niet zomaar het werk onderbreken en even opstaan om te bewegen. Ook kantoormedewerkers vergeten dat vaak. Verhalen van collega's die het wel lukt kunnen inspireren. Hoe doen ze dat, wat kunnen we daar van leren?

Onne Nienhuis is operator in de nautische bediencentrale van de provincie Groningen. Na 25 jaar op zee, werkt hij nu binnen. Met slimme digitale systemen en camera's houden hij en zijn collega's het vaarverkeer in de gaten en zorgen ervoor dat alle vaarweggebruikers elkaar veilig kunnen passeren. Op piekmomenten kan Onne de post niet verlaten. Hij maakt slim gebruik van de mogelijkheden op zijn werkplek en van de faciliteiten die de provincie biedt.

Benieuwd hoe Onne tijdens zijn werkdag regelmatig beweegt? Scan de QR-code en lees verder. Er zijn ook goede verhalen van vrachtautochauffeurs, een treindienstleider en kantoormedewerkers.

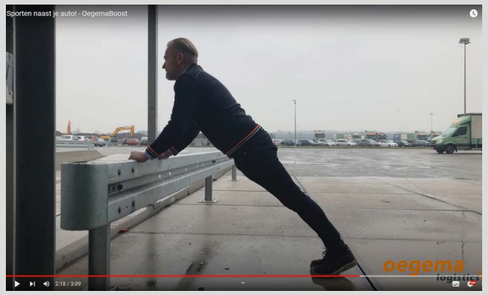
TOP-coach project transportsector

Oegema transport uit Dedemsvaart heeft het TOP-coach project aangegrepen om een gezonde levensstijl te stimuleren bij kantoormedewerkers én chauffeurs.

Aanpak
Dit hebben ze gedaan met behulp van de Met 'Boost' campagne via de bedrijfsapp. Samen met de TOP-gids is een draaiboek gemaakt met content over meer bewegen, gezonder eten en stoppen met roken. Er zijn filmpjes gemaakt voor en door de eigen medewerkers. "Het moet bij ons wel praktisch" volgens de aanjager uit het HR-team. De content staat klaar in het draaiboek en wordt elke twee weken geplaatst.

Resultaat en borging
De aanjager binnen het HR team wordt ondersteund door het MT en leidinggevenden. Bij alle bedrijfsactiviteiten wordt nu gekeken of er een gezonde twist mogelijk is.

In gesprekken met medewerkers wordt het aanbod van de sectororganisatie Transport en Logistiek (STL) onder de aandacht gebracht. Zo is gesubsidieerde individuele coaching in een gezonde levensstijl mogelijk. De volgende stap is aandacht hiervoor in het onboardingsproces. In een webinar heeft Oegema samen met STL haar ervaringen gedeeld met 60 geïnteresseerde HR medewerkers uit de sector.



Personeelstekort en hoge werkdruk bij HR was een herkenbare belemmerende factor. Het voorbeeld van Oegema laat echter zien dat met relatief weinig tijd toch een resultaat kan worden neergezet. De samenwerking met STL biedt mogelijkheden voor Oegema om het onderwerp blijvend op de kaart te houden. STL biedt praktische cursussen voor individuele medewerkers én expertise en ondersteuning aan bedrijven voor structurele borging.

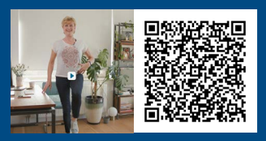
Het moet bij ons wel praktisch

Aanjager uit het HR-team van Oegema transport

Expertvideo's

Waarom is langdurig zitten een probleem?
Door Erik Scherder, neuropsycholoog.

Hoe kun je gedrag veranderen en dit ook volhouden?
Door Ben Tichelaar, gedragswetenschapper.



Wat kun je doen om meer te bewegen tijdens het werk?
Door Olga Commandeur, vitaliteitscoach.

Webinars

Psychologie van gedragsverandering en hoe je dit kunt toepassen op zit- en beweeggedrag. Met Sven van As

Toepassing van 'de ladder.'
Door Karlijn Doppenberg, Esmée van Kampen en Dorinde Brands.

Story bridging; het vertellen van verhalen van een rolmodel als hulpmiddel.
Door Anniek Boeijinga.

Kennis en innovatie

Stappenplan lichamelijke belasting

Het stappenplan lichamelijke belasting (zie pagina 31, Thema 2: Fysieke belasting) blijkt ook goed toepasbaar voor onderbelasting. Dit is gebleken uit de TOP-coach trajecten.

Toolbox

Er zijn binnen het programma tools en communicatiemiddelen ontwikkeld. Deze tools helpen sectororganisaties en bedrijven om praktisch aan de slag te gaan met het vergroten van het risicobewustzijn voor fysieke onderbelasting. Scan de QR-code om de tools en communicatiemiddelen te bekijken.

FACTSHEET **ZITTEN TIJDENS WERK** 2022

TNO innovation for life

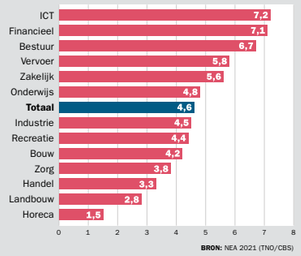
HOEVEEL EN WAAR KOMT HET VOOR?

BEROEPEN
MET HOOGSTE GEMIDDELDE ZITTIJD TIJDENS WERK (IN UREN)

BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)

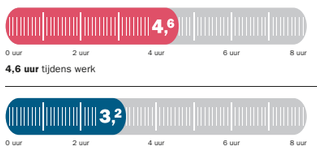
BRON: LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS, 2021

SECTOREN
GEMIDDELDE ZITTIJD TIJDENS WERK (IN UREN)



BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)

ZITTEN TIJDENS WERK NEDERLANDSE
WERKNEMERS ZITTEN OP EEN WERKDAG GEMIDDELD



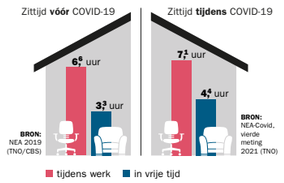
BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)

ZITTIJD
MEER DAN 6 UUR PER WERKDAG

Bijna **3,7 miljoen werknemers** (49%) zit **6 uur of meer** tijdens werk (per werkdag)

BRON: NEA 2021 (TNO/CBS)

ZITTIJD TIJDENS COVID-19
THUISWERKERS ZITTEN TIJDENS COVID-19 RELATIEF LANG



FACTSHEET **ZITTEN TIJDENS WERK** 2022

TNO innovation for life

ZITGEDRAG

We spreken van of 'zitten' of 'sedentair gedrag' bij activiteiten met een laag energieverbruik (<1.5MET) in zittende of (half)liggende houding (maar niet slapend)[5].

Hoeveel zitten we?

In 2021 brengen Nederlandse volwassenen van 18 t/m 64 jaar gemiddeld 9,6 uur per dag zittend door. Op een doordeweekse dag zit men langer (10,1 uur) dan in het weekend (8,4 uur). Werknemers zitten iets langer, vooral als zij full time (32 uur of meer) werken: gemiddeld 10,0 uur, en op een doordeweekse dag zelfs 10,7 uur. Bij parttimers is dat gemiddeld 9,3 uur en doordeweeks 9,7 uur[1].

Meer dan de helft van het zitten doen werknemers tijdens werk: gemiddeld 4,6 uur. In de vrije tijd zitten werknemers 3,2 uur[2]. De overige tijd (1,0 uur) is woon-werkverkeer.

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

Trends in zittijd

Zowel in 2015 als in 2017 waren Nederlanders 'Europees kampioen zitten'. In geen enkel ander land zit zo'n groot gedeelte, namelijk 32% van de bevolking van 15 jaar en ouder, meer dan 8,5 uur op een gemiddelde dag. In de rest van de EU is dat 12%[4].

Voor de coronapandemie (tussen 2015 en 2019), bleef de zittijd van (full time) werknemers ongeveer gelijk. Dit blijkt uit de leefstijlmonitor: full time werknemers zitten op een gemiddelde dag 9,8 uur in 2015 en 9,7 uur in 2019. Tijdens de coronapandemie is de zittijd van werknemers toegenomen tot 10,0 uur op een gemiddelde dag in de week[1]. Ook zien we dat thuiswerkers relatief veel zitten. Deze trend zet mogelijk door nu we hybride blijven werken[3].

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[6]. Ook gaat langdurig zitten gepaard met 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. Daarnaast zijn er sterke aanwijzingen dat langdurig zitten de kans op diabetes type II, depressieve klachten en sommige vormen van kanker verhoogt. Er is weinig goed onderzoek gedaan naar een relatie tussen langdurig zitten en het risico op aandoeningen aan het bewegingsapparaat (spieren, gewrichten, pezen en banden).

RICHTLIJN OF ADVIES

In Nederland geldt de algemene beweegrichtlijn voor volwassenen om minimaal 150 minuten per week matig-intensief te bewegen, zoals wandelen en fietsen, verspreid over de week. Daarnaast geldt het advies om minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Als onderdeel van de Beweegrichtlijnen van 2017 adviseert de Gezondheidsraad: 'voorkom veel stilzitten'. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert daarbij om het zitten te vervangen door (lichte, matige of intensieve) fysieke activiteit[7]. Hierbij geldt dat iedere mate van activiteit beter is dan zitten en gezondheidswinst oplevert.

Heel veel bewegen (minimaal een uur per dag intensief) kan de risico's van langdurig zitten compenseren, maar dat geldt slechts voor een handjevol echt fanatieke sporters. Voor mensen met zittende beroepen is het advies daarom om zitten regelmatig, bij voorkeur ieder half uur,

FACTSHEET **ZITTEN TIJDENS WERK** 2022

TNO innovation for life

te onderbreken met staan of lopen. Deze (korte) onderbrekingen lijken namelijk al een gunstig effect te hebben op cardiovasculaire risicofactoren[8]. Beperk het staan echter tot 1 uur aaneengesloten en 4 uur totaal per dag om klachten door lang staan te voorkomen.

HOE KUN JE ZITTEND WERK ONDERBREKEN?

Maatregelen voor afwisseling van zittend werk richten zich enerzijds op de inrichting van de werkplek, of -omgeving en -organisatie en anderzijds op het individu (gedrag). Een combinatie van meerdere typen maatregelen werkt het beste[9]. Een overzicht van mogelijke tips en inspiratie voor meer beweging op het werk 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 of -omgeving aan te passen, denk bijvoorbeeld aan zit-statafels of een kantoorfiets. Mits goed geïmplementeerd, kunnen deze maatregelen op korte termijn leiden tot minder zitten[9]. Organisatorische maatregelen zijn bijvoorbeeld een trekkersrol vanuit leidinggevenden en het organiseren van lopend overleg. Randvoorwaarden voor het slagen van interventies zijn onder andere goede voorlichting en instructies, reminders en een bedrijfscultuur waarin werken aan gezondheid geaccepteerd is[10].

BRONNEN

1. LSM-A Bewegen en Ongevallen/Leefstijlmonitor, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS, 2021.
2. NEA 2021 (TNO/CBS).
3. NEA 4e Covid-meting 2021 (TNO).
4. Special Eurobarometer 472, report: sport and physical activity, march 2018.
5. MET="metabolic equivalent units": het energieverbruik van rustig liggen. Deze is bij sedentair gedrag maximaal 1,5 MET, dus 1,5 keer zoveel.
6. Gezondheidsraad; Sedentary behavior and risk of chronic diseases, background document to Dutch Physical Activity Guidelines 2017, The Hague.
7. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.
8. Bellettiere J., e.a. Associations of sitting accumulation patterns with cardio-metabolic risk biomarkers in Australian adults. PLoS One, 2017.
9. Shrestha N., e.a. Workplace interventions for reducing sitting at work. Cochrane Database Syst Rev, 2018.
10. Renaud L.R.; Reducing sitting time in office workers, proefschrift, 2020, Amsterdam UMC, APH Research institute.

Borging

De sectororganisaties kunnen een belangrijke rol vervullen bij het borgen van de aandacht voor fysieke onderbelasting bij hun achterban.

Door actief de sectororganisaties te benaderen vanuit het PPBZ en gesprekken te voeren, heeft een aantal sectororganisaties het onderwerp onderbelasting opgenomen in hun programma voor de komende jaren. Hiernaast worden de beelden van de verschillende sectoren beschreven.

Beweegalliantie

- De Beweegalliantie is een initiatief van het ministerie van VWS en heeft als doel te zorgen voor meer maatschappelijke aandacht en actie rond sport en bewegen.
- De focus ligt daarbij op betere samenwerking tussen departementen, alliantiepartners en lokale initiatieven.
- De ambitie is dat in 2040 75% van de Nederlanders aan de beweegrichtlijnen voldoen. In 2020 was dat 53%.
- Borging van de opbrengsten van de SZW campagne ‘Zet ook de stap’ kan ook bij de Beweegalliantie. In een ronde tafelsessie zijn de opbrengsten van de campagne ‘Zet ook de stap’ gedeeld en overdracht van het netwerk fysieke belasting volgt.

Sectorbeelden

Volandis

- In de bouw vindt een verschuiving plaats. Handwerk wordt kantoorwerk. Dus neemt het aantal medewerkers met een hoge gemiddelde zittijd toe. Nu is dat gemiddeld nog 4,2 uur per werkdag.
- De Gezondheidsrisico’s in de bouwsector zijn hoog voor fysieke overbelasting. Aandacht voor Fysieke onderbelasting staat nog in de kinderschoenen. Het risicobewustzijn hiervoor in de sector is nog laag.
- In de bouw zijn circa 450.000 mensen werkzaam, waarvan circa 150.000 onder CAO Bouw en afbouw.
- Volandis gaat aan de slag met het thema fysieke onderbelasting. Een start Is gemaakt tijdens de Volandis deskundigendag in november 2022.

Nederlandse vereniging van Banken (NVB).

- In financiële sector is de gemiddelde zittijd tijdens werk 7,1 uur per werkdag (exclusief reistijd en vrijetijd) en dit aantal uur stijgt nog steeds. De gezondheidsrisico’s als gevolg van onderbelasting zijn hoog.
- De NVB heeft ongeveer 60 leden met in totaal circa 66.000 medewerkers. Zij stimuleert het uitwisselen van kennis en ervaring tussen banken over onder andere onderbelasting. Succesvolle interventies worden gedeeld.
- Risicobewustzijn in de sector is zeker aanwezig; er zijn veel interventies op het gebied van vitaliteit.
- Fysieke onderbelasting is bij de NVB als thema ondergebracht in één van de vier pijlers van vitaliteit.
- Banken hebben vitaliteit opgenomen in de CAO. Dat maakt jaarlijks rapporteren over activiteiten en de opbrengsten daarvan nodig. Sinds de campagne van SZW wordt ook aandacht besteed aan bewegen tijdens de werkdag. Grote banken werken hierin als voorbeeld voor de kleine banken.
- Grote uitdaging is het borgen van deze aandacht in de organisaties én ‘hoe zorgen we ervoor dat medewerkers ook echt meer gaan bewegen tijdens de werkdag’. Er zijn initiatieven om dit te borgen in de dagelijkse werkstructuur.

A&O fondsen voor gemeenten, provincies, waterschappen en rijk

- Bij de overheid komt langdurig zitten ook veel voor. Zo hebben beleidsadviseurs en overheidsambtenaren een gemiddelde zittijd van ruim 7 uur per werkdag. Gezondheidsrisico’s als gevolg van onderbelasting zijn hoog.
- De A&O fondsen samen vertegenwoordigen circa 335.000 medewerkers.
- De afgelopen jaren is veel aandacht besteed aan hybride werken. Voor de komende jaren is fysieke onderbelasting omarmd als belangrijk thema. Met als kick-off een veel bekeken webinar op het fondsenfestival 2022.
- Het risicobewustzijn verdiend zeker nog aandacht.
- Ervaring van het A&O fonds; een onderwerp onder de aandacht brengen kost jaren. Dus de campagne ‘Zet ook de stap’ is een mooie aanzet. Maar doorpakken is nodig.

Sectororganisatie Transport en Logistiek (STL)

- In de transportsector zijn er diverse functies waarbij langdurig wordt gezeten. Behalve bij chauffeurs komt het ook voor op kantoor. Ook in deze sector zijn gezondheidsrisico’s als gevolg van onderbelasting substantieel.
- STL zorgt voor instroom van nieuwe medewerkers, loopbaanbegeleiding én voor duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Aandacht voor fysieke onderbelasting past hier bij.
- Naast een gesubsidieerd aanbod voor werknemers die willen werken aan vitaliteit is er ook een aanbod voor werkgevers. STL biedt bedrijven ondersteuning hoe je aandacht voor vitaliteit en duurzame inzetbaarheid kunt borgen. In regiobijeenkomsten wordt uitwisselen van kennis en ervaringen tussen bedrijven gestimuleerd.

Lessons learned

Er zijn verschillende lessen geleerd tijdens het PPBZ en het vertalen van academisch kennis naar de praktijk. Hieronder staan de belangrijkste lessen:

- **Inzichten voor praktische vertaalslag**
  TOP-coach projecten leverden inzichten op voor de praktische vertaalslag van kennis naar de praktijk.

- **Kennisdeling en best practices**
  De webinars droegen bij aan het delen van kennis en het vinden van best practices. Tegelijkertijd groeide het netwerk gestaag door alle reuring vanuit het programma.

- **Gemakkelijk aandacht besteden door geborgde vitaliteit**
  Bedrijven die vitaliteit in hun organisatie geborgd hebben kunnen relatief makkelijk aandacht besteden aan onderbelasting door het accent te verschuiven naar bewegen tijdens de werkdag.

- **De integrale aanpak past**
  De integrale aanpak die berust op drie pijlers past zowel voor over- als onderbelasting.

- **Cultuurwijziging is nodig**
  Voor een duurzaam resultaat en borgen van het thema onderbelasting, is net als bij fysieke overbelasting een cultuur- en structuurwijziging nodig.

Opbrengsten

Van het Programma Preventie Beroepsziekten

- **Een vergroot netwerk**
  In het programma is intensief gewerkt aan het vergroten van het netwerk. Er zijn veel gesprekken gevoerd met sectororganisaties, kennisinstituten en andere stakeholders. Het netwerk wordt na het programma gecontinueerd. Er is een eerste aanzet gedaan voor een netwerk fysieke onderbelasting. Dit netwerk is door de looptijd van het onderwerp in het programma en het feit dat het een relatief onbekend risico was, nog klein.

- **Toegankelijke kennis**
  Academische kennis is op een compacte en toegankelijke manier gedeeld. Dit is direct vanuit het programma gedaan als ook door de sectororganisaties richting hun achterban. Ook hebben verschillende sectororganisaties het programma aangegrepen om gerelateerde onderwerpen te delen met hun achterban, bijvoorbeeld via masterclasses. Daarnaast zijn een aantal sectororgansaties en bedrijven bewust geworden van het feit dat zij hun RI&E en Arbocatalogus moeten actualiseren op het onderwerp fysieke belasting.

- **Een gegroeid risicobewustzijn**
  Het risicobewustzijn ten aanzien van veilig en gezond werken bij de deelnemende sectororganisaties en bedrijven is gegroeid.

- **Bewustzijn gecreëerd voor structurele aandacht fysieke belasting**
  Er is bewustzijn gecreëerd bij de deelnemende sectororganisaties en bedrijven dat er een verschuiving/verandering nodig is van incidentele en op zichzelf staande interventies, naar structurele aandacht voor het onderwerp fysieke belasting.

- **Verduidelijkte rolverdeling**
  De rolverdeling tussen overheid, sectororganisaties en bedrijven is verduidelijkt. Overheid geeft impulsen en deelt nieuwe kennis, sectororganisaties vertalen de kennis naar de praktijk en ondersteunen de bedrijven, bedrijven implementeren in de eigen organisatie. Het is daarom belangrijk dat deze samenwerking voortgang krijgt na afloop van het programma.

- **Meer zichtbaarheid van SZW**
  De kloof tussen beleid en praktijk is verkleind. Het ministerie van SZW is meer zichtbaar en benaderbaar geworden.

Advies

1. Ministerie van SZW blijft aanjager

Voor het ministerie van SZW zien wij een rol om als aanjager richting sectoren te blijven fungeren. Hiermee kan voorkomen worden dat de ingezette verandering stilvalt. Bijvoorbeeld door jaarlijks een inspiratiedag voor de sectororganisaties te organiseren waarin, over de sectoren heen, nieuwe inzichten en best practices worden gedeeld.
Het is nu aan de sectororganisaties om de thema’s bij hun achterban duurzaam onder de aandacht te brengen en van incidentele naar structurele interventies te gaan.
De koplopers zijn zich hiervan bewust en passen hun aanbod hierop aan. Voor onderbelasting is dit nog maar bij een enkele sector het geval.

2. Bereik ICT en zakelijkde dienstverlening

Een aantal sectoren waar fysieke onderbelasting veel voorkomt hebben we in het programma niet bereikt (bijvoorbeeld ICT en zakelijke dienstverlening). Bij hen ontbrak de tijd of capaciteit om deel te nemen. In deze sectoren loont aandacht voor het thema zeer zeker. Wanneer sectororganisaties op deze thema’s een beperkte rol vervullen, dan liggen hier mogelijkheden voor zorgverzekeraars.

3. Geef aandacht aan amplitie

Voorheen was de aandacht voornamelijk gericht op medewerkers goed begeleiden bij verzuim en integratie (curatie). In het PPBZ is gefocust op het vergroten van het risicobewustzijn en vergroten van handelingsperspectief voor de prioritaire sectoren (preventie). De volgende stap is om aandacht te besteden aan gezonde medewerkers en hen vitaler te maken en te houden (amplitie). Het zou van grote waarde zijn als het ministerie van SZW ook aandacht gaat geven aan amplitie.

Bedankt!

Wij hebben met veel energie en enthousiasme ondersteuning geboden aan het Programma Preventie Beroepsziekten.

Onze dank aan de volgende partijen voor de prettige samenwerking:

- Ministerie van SZW
- TNO
- BKB

Colofon

Programma Preventie Beroepsziekten; Activiteiten en opbrengsten 2018 - 2022
Is samengesteld door vhp human performance

Redactie
Nicolien de Langen
Hetty Vermeulen
Ineke Draisma
Pien Ploumen

Vormgeving
Bas van Leeuwen

Adres
Huijgensstraat 13a
2515 BD Den Haag

E-mail
info@vhp.nl

vhp Pioniers in Human Performance

vhp

Pioniers in
Human Performance