

Minder zitten op kantoor

Wat werkt echt (niet)

Lidewij Renaud
Allard van der Beek
Maaïke Huysmans
Erwin Speklé
Hidde van der Ploeg



Collega van de toekomst

De gezondheid van
kantoormedewerkers...



Foto: Volkskrant 18 nov 2019



Deze workshop

- Overzicht recente literatuur
- Overzicht van studies binnen mijn PhD onderzoek
- Lagerhuis - discussie*



*We gebruiken dit ook als (anonieme) input voor een artikel in HFNL-blad



Literatuur - Risico's van langdurig zitten

- Gezondheidsrisico's
 - Diabetes, hart- en vaatziekten, vroegtijdige sterfte
- Hogere (objectief gemeten) zittijd → vroegtijdige sterfte
- Risico substantieel hoger bij 9,5 uur
Ekelund et. al. 2019.





Literatuur - Effectiviteit interventies

Minder zitten

- Zit-stabureaus verminderen zittijd, fietsbureaus niet, ... meerdere componenten lijken het beste
Shrestha et al. 2018 - Cochrane review
- M-health: stappen-tellers verhogen stappen
Buckingham et al. 2019 - review
- Reminders verhogen gebruik zit-stabureau effectief
Garret et al. 2019



Literatuur - effectiviteit interventies

Werkprestatie en klachten

- Werkprestatie blijft gelijk bij gebruik zit-sta bureaus
Ojo et al. 2018
- Werkprestatie neemt af bij fiets- en vooral loopbureaus
Dupont et al. 2019
- Verminderen klachten - geen eenduidig bewijs
Parry et al. 2019 Cochrane review
- Actief zitten? - beter niet (te lang)





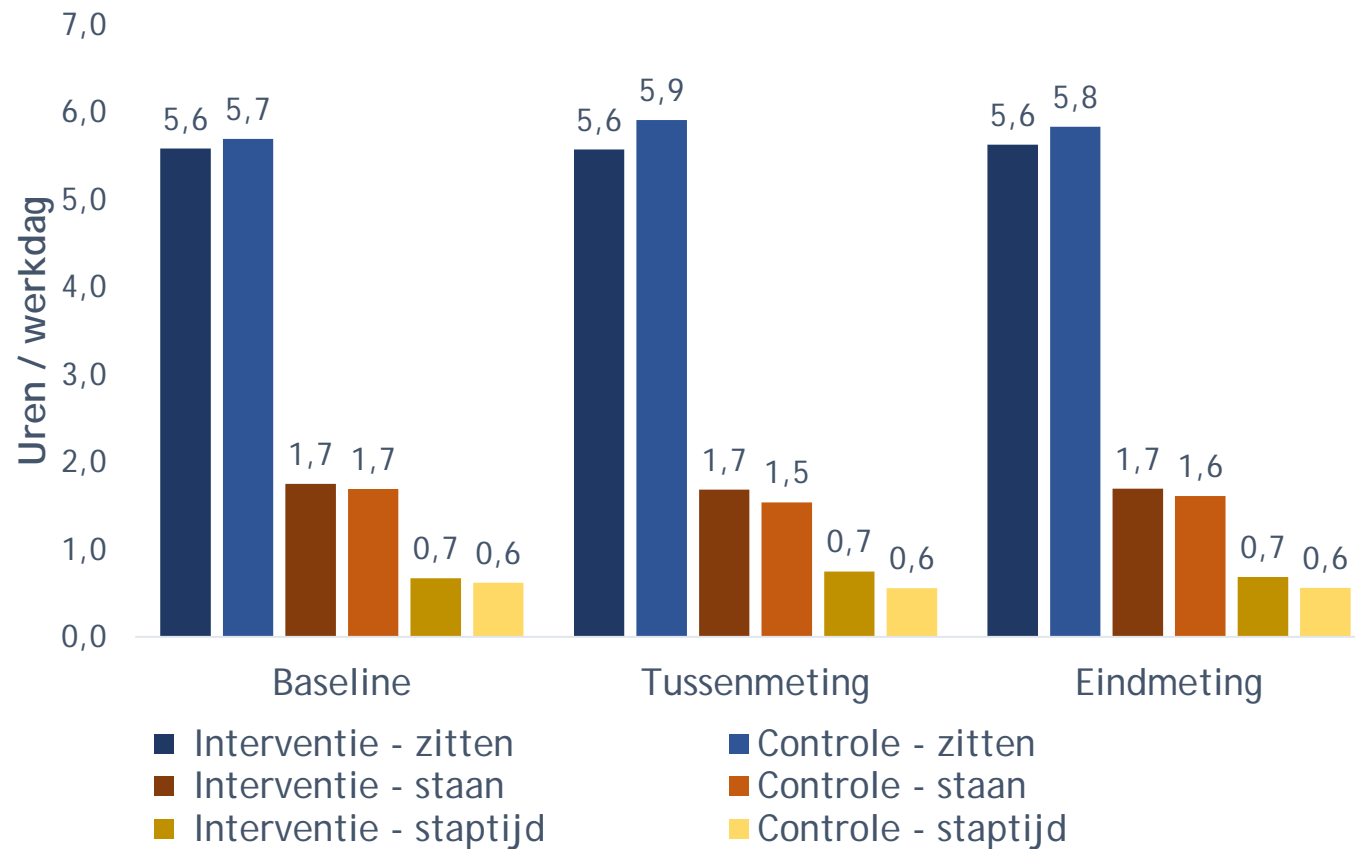
PhD onderzoek: RCT

Real-life interventie meer componenten

- Kantoormedewerkers, open kantoren met flexplekken
 - 14 afdelingen, pragmatische cluster RCT
 - 244 deelnemers
- Dynamisch Werken interventie
- Zit-stabureaus (1:4), bureau fietsen (1:2) en zitballen
- Bedrijfsfysiotherapeuten (2 team meetings en 2 rondgangen over afdeling)
- Activity/zitten tracker met boekje



Zitten, staan en bewegen op het werk





Conclusie

- Geen effecten gevonden
 - Medewerkers waren wel zeer tevreden
- Interventies moeten bepaalde intensiteit hebben





PhD onderzoek: Vragenlijst kantoormedewerkers met zit-stabureau

- Hoe worden zit-stabureaus gebruikt en ervaren binnen verschillende gebruikersgroepen?

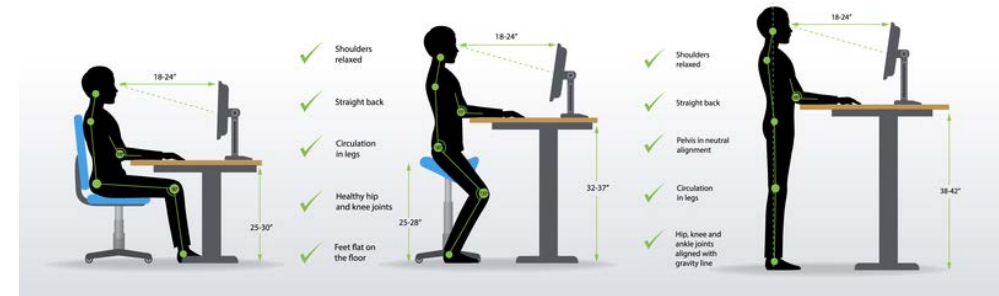
Total N=1098

- | | |
|------------------------------------|-------|
| • Niet-gebruikers | 32.1% |
| • Maandelijks/wekelijks gebruikers | 37.5% |
| • Dagelijkse gebruikers | 30.4% |

Long-Term Access to Sit-Stand Workstations in a Large Office Population: User Profiles Reveal Differences in Sitting Time and Perceptions.
Renaud LR, Huysmans MA, van der Ploeg HP, Speklé EM, van der Beek AJ. Int J Environ Res Public Health. 2018 Sep 15;15(9)



Conclusies



- Ongeveer 2/3 gebruikt het zit-stabureau niet of inconsequent
- Er zijn verschillende gebruikers-profielen



PhD onderzoek: Groepsinterviews gebruikers en niet-gebruikers

- Redenen voor gebruik
 - Verhogen focus, alertheid / Gezondheidsvoordelen (korte termijn)
- Redenen voor niet-gebruik
 - Vergeten te gebruiken / Praktische bezwaren
- Redenen voor zowel gebruik als niet-gebruik
 - Bepaalde werktaken (meetings) / Ervaren discomfort



Waar moet een goede interventie aan voldoen?

- Meerdere componenten
 - Combinatie van zitten, staan en bewegen in voldoende afwisseling
- Intensief genoeg
 - Faciliteiten / ondersteuning / informatievoorziening
- Profiel specifiek!





Vragen tot zo ver...



Lagerhuis - Drie stellingen

- Eerst even opwarmen
- Eens of oneens?
- Gespreksleider - Lidewij



Afsluiting

- Return-on-investment
- Intensiteit
- Beschikbare kennis





Bedankt!

- Voor jullie aandacht
- Voor jullie inzet
- L.Renaud@amsterdamumc.nl



Literatuurlijst

- Biddle, S. J., J. A. Bennie, A. E. Bauman, J. Y. Chau, D. Dunstan, N. Owen, E. Stamatakis, and J. G. van Uffelen. 2016. 'Too much sitting and all-cause mortality: is there a causal link?', *BMC Public Health*, 16: 635. DOI: 10.1186/s12889-016-3307-3.
- Biswas, A., P. I. Oh, G. E. Faulkner, R. R. Bajaj, M. A. Silver, M. S. Mitchell, and D. A. Alter. 2015. 'Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis', *Ann Intern Med*, 162: 123-32. DOI: 10.7326/M14-1651.
- Buckingham SA, Williams AJ, Morrissey K, Price L, Harrison J. Mobile health interventions to promote physical activity and reduce sedentary behaviour in the workplace: a systematic review. *Digit Health*. 2019;5:2055207619839883. doi: 10.1177/2055207619839883.
- Dupont, F., P. M. Leger, M. Begon, F. Lecot, S. Senecal, E. Labonte-Lemoyne, and M. E. Mathieu. 2019. 'Health and productivity at work: which active workstation for which benefits: a systematic review', *Occup Environ Med*, 76: 281-94. DOI: 10.1136/oemed-2018-105397.
- Ekelund, U., J. Tarp, J. Steene-Johannessen, B. H. Hansen, B. Jefferis, M. W. Fagerland, P. Whincup, K. M. Diaz, S. P. Hooker, A. Chernofsky, M. G. Larson, N. Spartano, R. S. Vasan, I. M. Dohrn, M. Hagstromer, C. Edwardson, T. Yates, E. Shiroma, S. A. Anderssen, and I. M. Lee. 2019. 'Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis', *BMJ*, 366: I4570. DOI: 10.1136/bmj.I4570.
- Garrett, G., H. Zhao, A. Pickens, R. Mehta, L. Preston, A. Powell, and M. Benden. 2019. 'Computer-based Prompt's impact on postural variability and sit-stand desk usage behavior; a cluster randomized control trial', *Appl Ergon*, 79: 17-24. DOI: 10.1016/j.apergo.2019.04.003.
- Ojo, S. O., D. P. Bailey, A. M. Chater, and D. J. Hewson. 2018. 'The Impact of Active Workstations on Workplace Productivity and Performance: A Systematic Review', *Int J Environ Res Public Health*, 15. DOI: 10.3390/ijerph15030417.
- Parry SP, Coenen P, Shrestha N, O'Sullivan PB, Maher CG, Straker LM. Workplace interventions for increasing standing or walking for decreasing musculoskeletal symptoms in sedentary workers. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2019, Issue 11. Art. No.: CD012487. DOI: 10.1002/14651858.CD012487.pub2.
- Shrestha, N., K. T. Kukkonen-Harjula, J. H. Verbeek, S. Ijaz, V. Hermans, and Z. Pedisic. 2018. 'Workplace interventions for reducing sitting at work', *Cochrane Database Syst Rev*, 6: CD010912. DOI: 10.1002/14651858.CD010912.pub4.