

Kantoortijgers aller landen, sta op!

Een zittend beroep is ook niet alles. Vooral het niet gebruiken van de beenspieren is ongezond. Dus loop naar de printer, sta tijdens vergaderingen en neem een verstelbaar bureau.

Door **Kaya Bouma ten Have** Illustratie **Claudie de Cleen**

Het zou nog ongezond zijn dan roken en wie het veel doet sterft jonger. Het zijn geen makkelijkere tijden voor kantoorklerken en andere beroepszitters. Onderzoeken die harde conclusies trekken over de gevaren van een zittende levensstijl volgen elkaar in rap tempo op. Wie te veel zit, zo luidt de onheilspellende boodschap, brengt zijn gezondheid ernstig in gevaar.

Volgens een groeiende groep gezondheidsgoeroes kunnen we de bureaustoel beter aan de vuilnisman meegeven en ons werk voortaan staand verrichten. In Scandinavië is een zit-stabureau al jaren de normaalste zaak van de wereld. Maar ook trendsetters als Google, Twitter en Facebook bieden hun werknemers staplaatsen om hun gezondheid te verbeteren. De Nederlandse Ontwerpstudio RAAF kondigde onlangs alvast 'het einde van zitten' aan en ontwikkelde een experimentele kantooromgeving waarin werknemers hun werk staand of hangend kunnen doen.

Toch is het maar de vraag of staand werken nou zo'n enorme verbetering is. Kappers, leerkrachten en horcepersoneel weten uit ervaring dat veel staan leidt tot voet- en rugklachten, pijnlijke gewrichten en spataders. Maar wat moeten we dan, als zitten verderfelijker is en staan niet het antwoord blijkt?

Eerst maar eens terug naar het begin: de gevaren van zitten. Dat je van veel zitten ergonomische klachten als rug- en nekpijn kunt krijgen is geen nieuws. Maar de laatste jaren blijkt uit steeds meer onderzoeken dat het daar niet bij blijft, zegt Ingrid Hendriksen die zich als TNO-onderzoeker specialiseert in een gezonde leefstijl voor werknemers.

Onderzoeken tonen aan dat veel zitten op de lange termijn leidt tot allerlei chronische aandoeningen als hart- en vaatziekten, suikerziekte en



overgewicht, maar ook tot bijvoorbeeld depressie en bepaalde vormen van kanker. Wie denkt het vele zitten te compenseren door een halfuurtje te sporten per dag, heeft het mis. Hendriksen: 'Ook als je veel beweegt heeft het zitten een negatieve invloed, dat wordt er niet minder op.'

Grootste spieren

En Nederlanders zitten veel. Met een gemiddelde van 6,5 uur per dag zijn we zelfs koploper van Europa. Volgens Hendriksen is dat nog aan de lage kant. 'Deze cijfers zijn gebaseerd op vragenlijsten, mensen onderschatten vaak hoeveel ze zitten op een dag.'

Zitten is zo ongezond, ontdekken wetenschappers nu, omdat we er onze beenspieren niet voor nodig hebben. 'Dat zijn de grootste spieren van het menselijk lichaam', zegt Hidde van der Ploeg, gezondheidsonderzoeker van VU medisch centrum.

'Als je die spieren niet gebruikt worden suikers en vetten in je bloed niet snel genoeg afgevoerd.' En dat is slecht voor je stofwisseling en hart- en bloedvaten.

Van der Ploeg publiceerde de laatste jaren meerdere onderzoeken over het verband tussen zitten en gezondheid. Hij volgde daarvoor gedurende vier jaar een groep van ruim 200 duizend Australiërs ouder dan 45 jaar.

Wat bleek: de veelzitters legden eerder het loodje. 'Mensen die acht tot elf uur per dag zaten, hadden een 15 procent hogere kans om eerder dood te gaan dan personen die maar vier uur per dag zaten.'

Het omgekeerde bleek ook op te gaan: de groep die meer op de been was, leefde langer. Van der Ploeg: 'De mensen die twee tot vijf uur per dag stonden, hadden een 10 procent kleinere kans om vroegtijdig te sterven

dan mensen die twee uur of minder stonden.'

Toch zou de onderzoeker werknemers niet aanraden hun zitplek onmiddellijk in te wisselen voor een staplek. 'We moeten zitten niet demoniseren. Een beetje zitten is niet erg, je rust er van uit. Bovendien levert veel staan klachten op aan het bewegingsapparaat.'

Hometrainer met bureau

De meeste houdingen die lange tijd worden aangehouden zijn slecht voor de gezondheid. Zoals wel vaker is afwisseling hier het toverwoord, waarbij we het staan niet moeten overdrijven.

Van der Ploeg raadt een verhouding van twee staat tot een aan. Bijvoorbeeld een uurtje zitten en een half uur staan, of vier uur zitten en twee uur staan. Net wat prettig voelt. 'Maar of deze verhouding de beste is, weten we nog niet. Dat zijn we nog aan het onderzoeken.'

Ook Katrien de Graaf, werkplekadviseur bij Ergoprofs pleit voor afwisseling. 'Het gaat om het grote plaatje. Als je op je werk de hele dag staat en vervolgens thuis uitgeput op de bank ploft en urenlang met een gebogen nek op de iPad bezig bent, dan lijkt me dat niet de oplossing.'

Volgens De Graaf werkt de ideale kantooromgeving afwisseling in de hand. 'Bijvoorbeeld een bureau waarvan je ook kunt staan.' Maar ook kleine dingen als de printer in een andere ruimte zetten, waardoor elke print een korte wandeling vereist, tellen mee. 'Zelf je koffie halen, niet op je werkplek eten en staand vergaderen: het helpt allemaal.'

Dan zijn er nog kantoormeubelen die werken en bewegen combineren, zoals een hometrainer met bureaublad zodat je al trappendelend je werk kunt doen.

Maar ook daarbij geldt: wissel het af, adviseert Hendriksen. 'Ik sprak laatst iemand die een loopband onder haar bureau had en zo fanatiek was dat ze 's avonds alleen nog maar op de bank kon zitten. Dat schiet z'n doel voorbij.'

Nederlanders zitten veel. Met gemiddeld 6,5 uur per dag zijn we zelfs koploper van Europa

Verdien ik wel genoeg **Functie: HR-adviseur, 4.100 euro bruto (36 uur)**

De markt voor personeelsadviseurs is wat verzadigd

Dilemma

De 44-jarige Johan werkt nu vier jaar als HR-adviseur en verdient daarmee 4.100 euro per maand. Niets mis mee, vindt Johan. Zijn vraag gaat dan ook niet over wat hij nu verdient, maar over wat hij zou moeten verdienen wanneer hij van baan verandert. De HR-adviseur is namelijk op zoek naar een nieuw werkgever en komt bij passende vacatures salarisindicaties tegen tussen de 2.500 en 3.000 euro per maand. Een stuk minder dan hij nu krijgt, kortom. Is dat een reëel salaris voor een ervaren HR-adviseur, of mag Johan meer verwachten?

Advies

'Naar mijn inschatting is dit salaris

passend', zegt Jacco van den Berg van het gelijknamige adviesbureau. Volgens hem kan Johan zijn verwachtingen maar beter naar beneden bijstellen. 'Zeker in de huidige arbeidsmarkt, waar menig HR-professional boventalig wordt verklaard.' Johan mag in zijn handjes wrijven met het salaris dat hij nu krijgt. 'Als geld de reden voor een jobswitch is, zou ik 'm achterwege laten.'

Ook Peter van der Eijk van CNV Vakmensen is van mening dat Johan nu riant betaald krijgt. Zeker gezien het feit dat hij geen leidinggevende functie heeft. Toch denkt de vakbondsman dat de HR-adviseur bij een nieuwe baan niet open zijn salaris gehalveerd hoeft te zien worden. Hij adviseert Johan de salaris-



indicatie als openingsbod te zien. 'Er kan meer in het vat zitten, maar dat weet je pas na het tweede gesprek.' Daarbij moet Johan wel realistisch blijven, waarschuwt Van der Eijk. 'Met dit salaris zit je voor een medior-functie al aardig bij de top.'

Daar denkt Abe Johannes de Jong, van adviesbureau Berenschot toch anders over. 'Een marktconform jaarsalaris voor een HR-adviseur is 56.100 euro, inclusief vakantiegeld en andere vaste beloningscomponenten zoals een dertiende maand. Dit komt neer op een maandsalaris van om en nabij de 4.000 euro.'

Het salaris dat Johan nu verdient, is dus zoals het moet zijn. Wanneer hij een vergelijkbare baan zoekt, met iets meer verantwoordelijkheden, zou de HR-adviseur dan ook meer moeten gaan verdienen, redeneert De Jong. 'Het salaris dat je mag verwachten bij een nieuwe baan ligt tussen de 4.000 en 4.500 euro per maand.'

Tegelijkertijd kijkt de adviseur er

niet vreemd van op dat de salarisindicaties die Johan tegenkomt een stuk lager liggen. 'Met de huidige, ruime, arbeidsmarkt zijn werkgevers in staat om geschikt personeel aan te trekken voor een relatief laag salaris.' Bovendien is het onder HR-adviseurs gebruikelijk om individuele salarisafspraken te maken. Er is dus bewegingsruimte. Maar Johan moet zich niet blindstaren op het geld. 'Probeer te ontdekken wat de vacature jou te bieden heeft. Het salaris is immers niet het enige interessante aan een nieuwe baan.'

Kaya Bouma

Het uitgebreide advies lezen of weten hoe het er met uw salaris voor staat? intermediair.nl/verdienikwelgenoeg