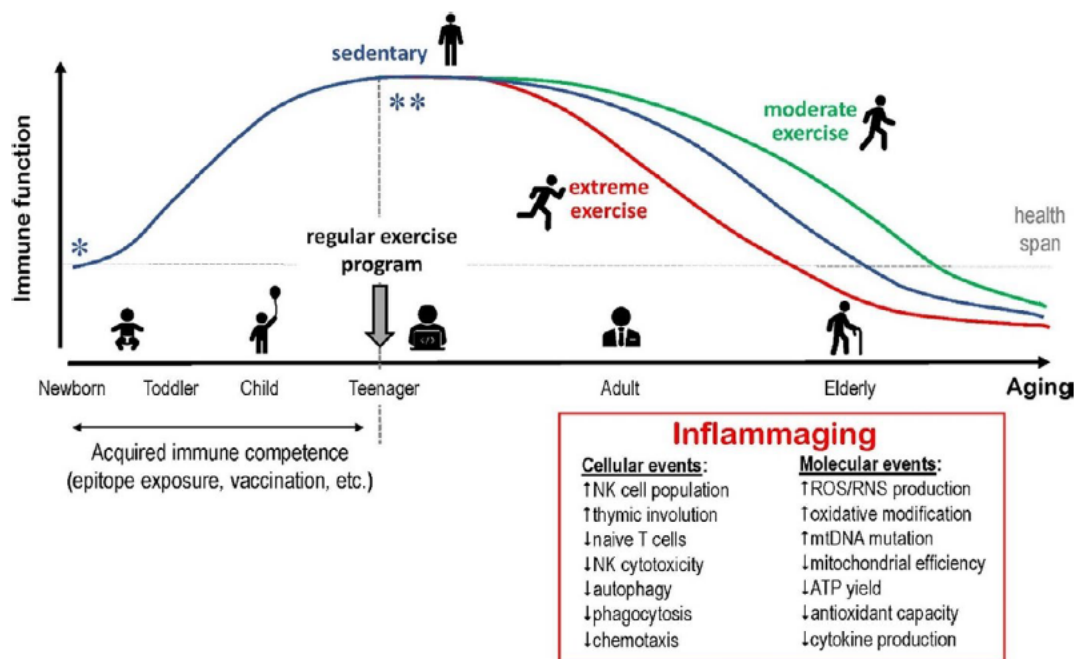


Column Erik Scherder - Hybride werken: Een extra risico voor inactiviteit

Er gaan steeds meer stemmen op dat nu de wereld weer open gaat, men niet meer terug wil naar de 'oude' werksituatie. Een combi lijkt aantrekkelijk: de helft van de week of meer thuis werken. En de andere dag(en) op kantoor om elkaar te 'ontmoeten'. Komt zo'n hybride werkweek onze gezondheid ten goede?

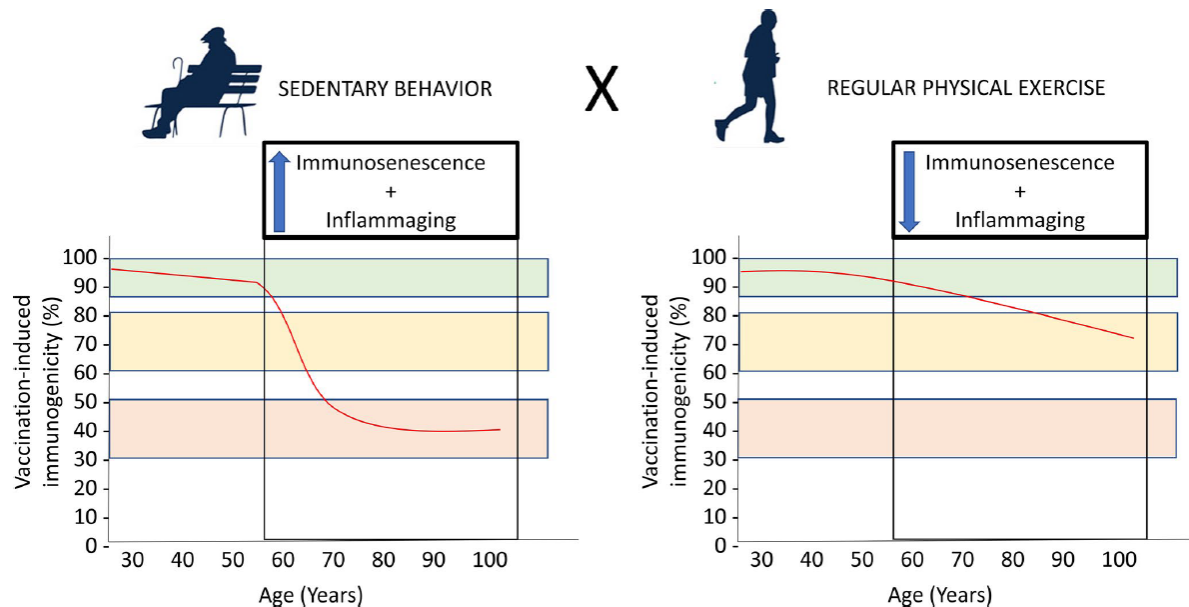
In een recente studie (Ipsen et al., 2021) worden de voor- en nadelen van thuiswerken opgesomd. Werknemers zien als voordelen een betere werk-privé balans, minder tijdverlies met naar je werk gaan, meer genieten van thuis en sociaal leven, meer efficiënt werken, minder tijdsverlies door vergaderingen, en meer controle over pauzes. Nadelen worden ook genoemd. Zoals het feit dat men minder het huis uit gaat, de lichamelijke activiteit alsmede de sociale interactie afnemen, het gefixeerd raken op de computer, gestoord worden door andere thuiswerkenden en te weinig toegang hebben tot essentiële werk-gerelateerde documenten. Iets minder dan de helft (45%) uit zich negatief over thuiswerken; 55% van de respondenten was dus positief. Met name die mensen die zeker zijn van hun baan en inkomen, minder stress ervaren omdat ze niet hoeven te reizen, en (daardoor) meer tijd aan opleiding kunnen besteden e.d. (Pierce et al., 2020).

Het verlies aan lichaamsbeweging door thuiswerken wordt door werknemers wel genoemd, maar in het onderzoek wordt niet stil gestaan bij de negatieve consequenties voor de gezondheid in het algemeen en het immuunsysteem in het bijzonder. Een recente studie (Furtado et al., 2021) laat heel mooi zien dat uitsluitend regelmatig matig-intensief het immuunsysteem zo optimaal mogelijk laat functioneren, over de gehele levensloop heen (Figuur 1).



Figuur 1. Regelmatig-intensief bewegen gedurende het gehele leven is de enige manier om het immuunsysteem zo optimaal mogelijk te laten functioneren (Furtado et al., 2021). Een inactieve leefstijl of een lichamelijke inspanning van een te hoge intensiteit kan het afweersysteem doen afzwakken (zie figuur 1.).

En juist dat laatste aspect zou, gezien de huidige coronapandemie, een belangrijke rol moeten spelen in de overweging om wel of niet thuis te werken. Aan de eerdergenoemde studie (Ipsen et al., 2021) deden verschillende Europese landen mee, waaronder Nederland. Gebaseerd op studies naar griepvaccinaties, wordt er verondersteld dat het immuunsysteem na vaccinatie tegen COVID-19 ook verregaand kan profiteren van een actieve leefstijl (Figuur 2; Furtado et al., 2021).



Figuur 2. Matig intensief bewegen kan een positieve reactie van het immuunsysteem op vaccinatie versterken. Leidt men een sedentair, dan ziet men dat het effect van vaccinatie sterk afneemt vanaf de leeftijd van 60 jaar.

De vraag rijst of de lichamelijke activiteit inderdaad afneemt door thuis te gaan werken. Daarvoor is het belangrijk om naar de Nederlandse woon-werk situatie te kijken. Er zijn helaas nog maar een paar Nederlandse studies beschikbaar. Bijvoorbeeld een essay van Gerko Schaap (2020). Medewerkers van de Universiteit van Twente, wetenschappelijk én ondersteunend personeel, ondervonden dat ze lichamelijk inactiever waren door thuis te gaan werken: 78% gaf aan thuis meer te zitten en minder te staan (68%) en te bewegen (79%). Geen hard bewijs overigens omdat het een 'inschatting' was en er geen data waren van vóór Corona. Mathijs de Haas van (Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid) kan vanuit zijn lopende onderzoek de vraag maar deels beantwoorden. Hij ziet dat mensen die thuis zijn gaan werken, juist méér zijn gaan wandelen. Hiertegenover staat dat dezelfde groep veel minder is gaan fietsen. Immers, fietsen om naar het werk te gaan is niet meer nodig. Gegevens over de intensiteit van het wandelen en fietsen ontbreken zodat het voor hem niet mogelijk is om in te schatten of men er netto qua lichamelijke activiteit op voor- of achteruit is gegaan.

Tenslotte zijn er 'home confinement' studies (Ammar et al., 2020; Wilke et al., 2021) waaraan, naast andere landen, ook Nederland heeft meegedaan. Home confinement betekent 'binnen blijven' als Coronamaatregel. Die studies tonen duidelijk een afname van lichamelijke activiteit aan, met name bij die mensen die vóór Corona juist erg actief waren. Extra zorgelijk dus.

Werkgevers en werknemers zullen samen in gesprek moeten gaan over hoe ze de werkweek na corona gaan vormgeven. Uit mijn eigen rondgang blijkt dat tal van werkgevers van plan zijn het 'hybride' of 'eigentijds' werken voorlopig of blijvend in te voeren. Mensen met zittende beroepen zullen zich bewust moeten worden van de noodzaak om in hun pauze te bewegen en zo het zitten te onderbreken. Als men (deels) thuis blijft werken, zal men 'in de tijd van de baas' zonder schuldgevoel ook de norm voor gezond bewegen moeten kunnen halen. De leidinggevende zou dit verregaand moeten stimuleren, door actieve en langere pauzes in te lassen en misschien zelfs de werknemers deels te compenseren voor hun sportschoolabonnement of contributie voor de sportvereniging – immers de bedrijfsfitness in het kantoorpand is voor werknemers niet meer dagelijks bereikbaar. Deze nieuwe vorm van werken vraagt om een nieuwe samenwerking tussen werkgevers en werknemers. Er zijn veel voordelen aan thuiswerken, maar het is cruciaal dat werkgevers en werknemers bij het nadenken over de werkweek na corona ook de mogelijkheden om actief te zijn gedurende die werkweek, in hun besluit laten meewegen. De pandemie van de inactiviteit is nog lang niet voorbij. Een slimme werkweek waarin er optimale ruimte is voor werknemers om lichamelijk actief te zijn is hiervoor cruciaal. En meer lichamelijke activiteit beschermt ons bovendien tegen een eventuele volgende pandemie.

Literatuur

Ammar et al. (2020). Effects of Covid-19 Home Confinement on eating behavior and physical activity: results of the ELCB-COVID 19 International Online Survey *Nutrients*, 12;1583.

de Haas M. (2021). [Presentatie: The impact of COVID 19 on mobility in the Netherlands Presentatie | Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid \(kimnet.nl\)](#)

Furtado GE, Letieri RV, Caldo-Silva A, Sardão VA, Teixeira AM, de Barros MP, Vieira RP, Bachi ALL. Sustaining efficient immune functions with regular physical exercise in the COVID-19 era and beyond. *Eur J Clin Invest.* 2021 May;51(5):e13485.

Ipsen C, van Veldhoven M, Kirchner K, Hansen JP. (2021). Six key advantages and disadvantages of working from home in Europe during COVID-19 - *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18; 1826.

Pierce M, Hope H, Ford T, Hatch S, Hotopf M et al. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet*, 7; 883-892.

Schaap G (2020). Occupational Sedentary Behaviour during COVID-19 regulations: related working from home. *Essay.utwente.nl*.

Wilke et al. (2021). A pandemic within the pandemic? Physical activity levels substantially decreased in countries affected by Covid-19. *Intern J Environ Res Public Health* 18,2235.