

Fit for the Job

App-based beweegsnack interventie
voor ziekenhuismedewerkers

Th.C. de Winter, sportarts, project leider



ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE



Amsterdam UMC

Disclosure belangen spreker – voor accreditatie

Bijeenkomst: Kennisfestival Anders werkt beter
Titel sessie: Fit for the Job
Spreker: Don de Winter, sportarts
Datum: 19 juni 2026

Potentiële belangenverstrengeling:

Voor deze bijeenkomst zijn er geen potentiële belangenverstrengelingen.



ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE



Amsterdam UMC

Anders
werkt
beter

Please to meet you !

- Geneeskunde RU Leiden (cum laude) → dpl. Officier Arts KL
- ANIOS Chirurgie → AIOS Sportgeneeskunde
- Sportarts/Opleider/Hoofd Afdeling Sportgeneeskunde MCH (lid stafbestuur)
- Voorzitter Vereniging voor Sportgeneeskunde
- Team arts AFC AJAX
- Sportarts/Bedrijfsarts KLM Health Services
- Sportarts/Bedrijfsarts Human Capital Care
- *Sportarts Amsterdam UMC divisie 2: Orthopedie en Sportgeneeskunde*





**Metabole
schade**

↑ obesitas
↑ metabool syndroom



**Vasculaire
dysfunctie**

↑ hart- en vaatziekten



**Insuline-
resistentie**

↑ DM2 risico

Pinto AJ et al. Circulation 2016



ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE



Amsterdam UMC



Lifestyle

**Noah neemt 's ochtends
lekker veel proteïne voor
als hij daarna 8 uur op
bureaustoel gaat zitten**

Europees Kampioen Zitten..



iddeld 8,8 uur per d
orten'

606 r



(CBS/RIVM, 2025)



ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE



Amsterdam UMC

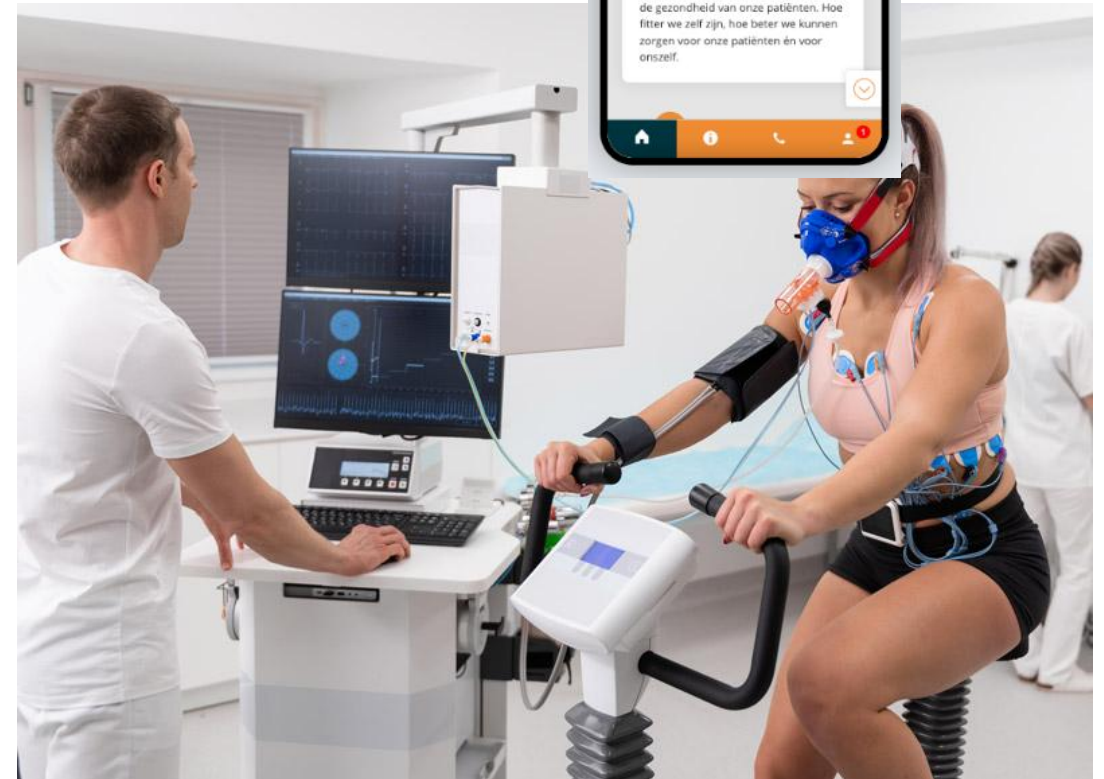
Fysieke fitheid - VO_2 max

VO_2 max is de maximale hoeveelheid zuurstof die je gebruikt tijdens een intensieve fysieke activiteit

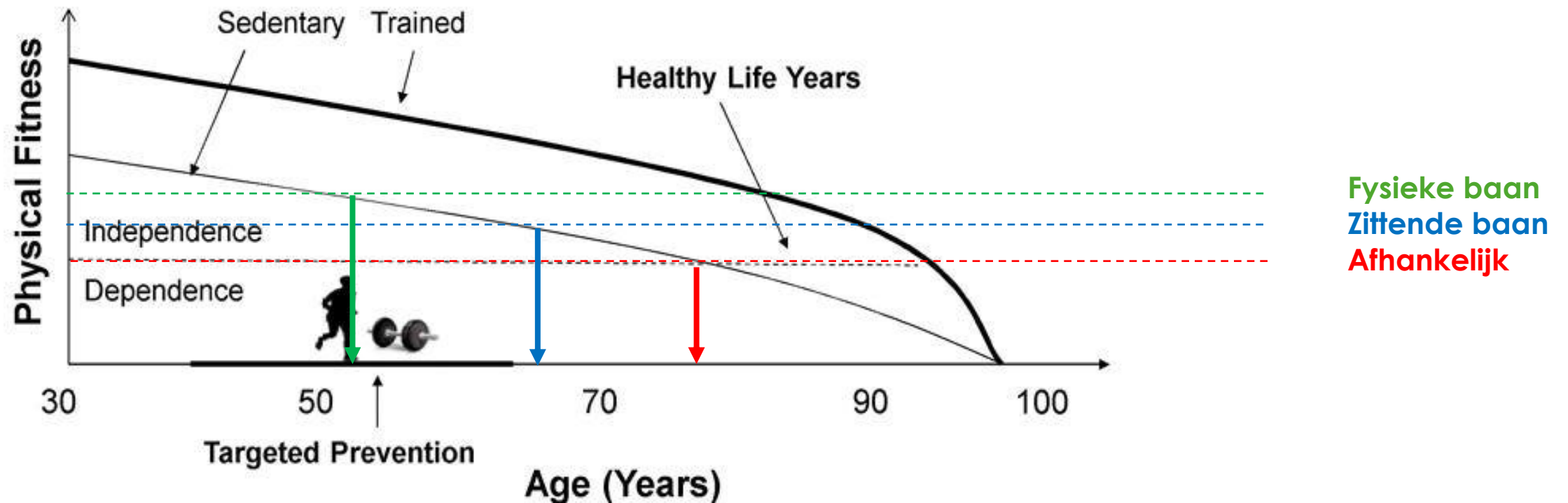
= Gouden standaard voor cardiorespiratoire fitheid

Factoren die bepalend zijn voor de VO_2 max:

- Geslacht
- Leeftijd
- Spiermassa
- Genetisch (ca. 60-80%)
- Fysieke activiteit: 20-25% van de VO_2 max is beïnvloedbaar



Cardiorespiratory fitness & longevity

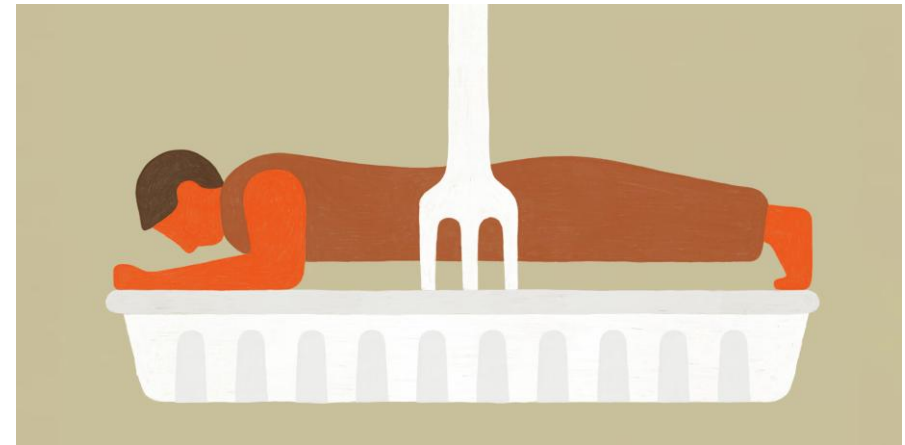


VO₂max verbeteren

Langdurige veronderstelling: duurtraining nodig om de VO₂max te verbeteren

Nu: VO₂max van (zittende) mensen eenvoudig met **8%** te verbeteren met korte workouts !

- 3 dagen per week
- 8 x per dag
- 1 minuut



Exercise snacking = Snaxercise

Rodríguez, et al. BJSM 2026.



ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE

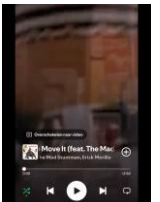


Amsterdam UMC

Voorbeeld Beweegsnack



Lets Go !



- Sit to Stand



ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE

SIT TO STAND
ACES



Amsterdam UMC

Fitter = minder verzuim

- $\uparrow$ VO_2 max $\rightarrow$ $\downarrow$ **verzuimdagen**
 - $\uparrow$ VO_2 max $\rightarrow$ $\downarrow$ **verzuimfrequentie**
 - $\uparrow$ VO_2 max $\rightarrow$ $\uparrow$ **werkvermogen (WAI)**
-
- **3× meer verzuim** bij laagste fitheid vs. hoogste fitheid (Kolu et al., Occup Med 2022)
 - **Afname 7%** verzuimkans per eenheid VO_2 max stijging (Drake et al., IJERPH 2020)

Projectteam Fit for the Job

- Prof. Dr. Gino Kerkhoffs, orthopedisch chirurg
- Prof. Dr. Hans Tol, sportarts
- Dr. Guus Reurink & Dr. Pim van Klij, sportartsen
- Dr. Paul Kuijer, bewegingsspecialist werk
- Dr. Selma Musters, verpleegkundig onderzoeker/epidemioloog
- Drs. Tom Wormhoudt, arts-onderzoeker, ass. project leider
- Sabja Haidarzada, medisch studente UvA, ass. project leider
- Elise van t Hof & Elianne Prange office managers
- Yessica Denisse, strategisch adviseur
- Evert Siebenga, psycholoog en gedragsdeskundige
- Dr. Thomas Timmers, Interactive Studios & TEAM !
- Don de Winter, sportarts/projectleider



Fit for the Job — 3 pijlers

①



De App

Exercise snacks
Compliance & motivatie
FitMáx

②



WORK-shops

Collega's activeren en in
beweging brengen!

③



Vrijwillige individuele fitheidstest

Incl. VO₂ max

Aanmelden via
fitforthejob@amsterdamumc.nl



ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE



Amsterdam UMC

1 + 24 Amsterdam UMC Beweegsnacks !



Bewezen én meest beschikbare beweegsnack



Wang e.a, Sports Medicine and Health (2025); Tera-Miralles e.a. BMJ (2022); Allison e.a. Medicine and Science in Sports and Exercise (2016)

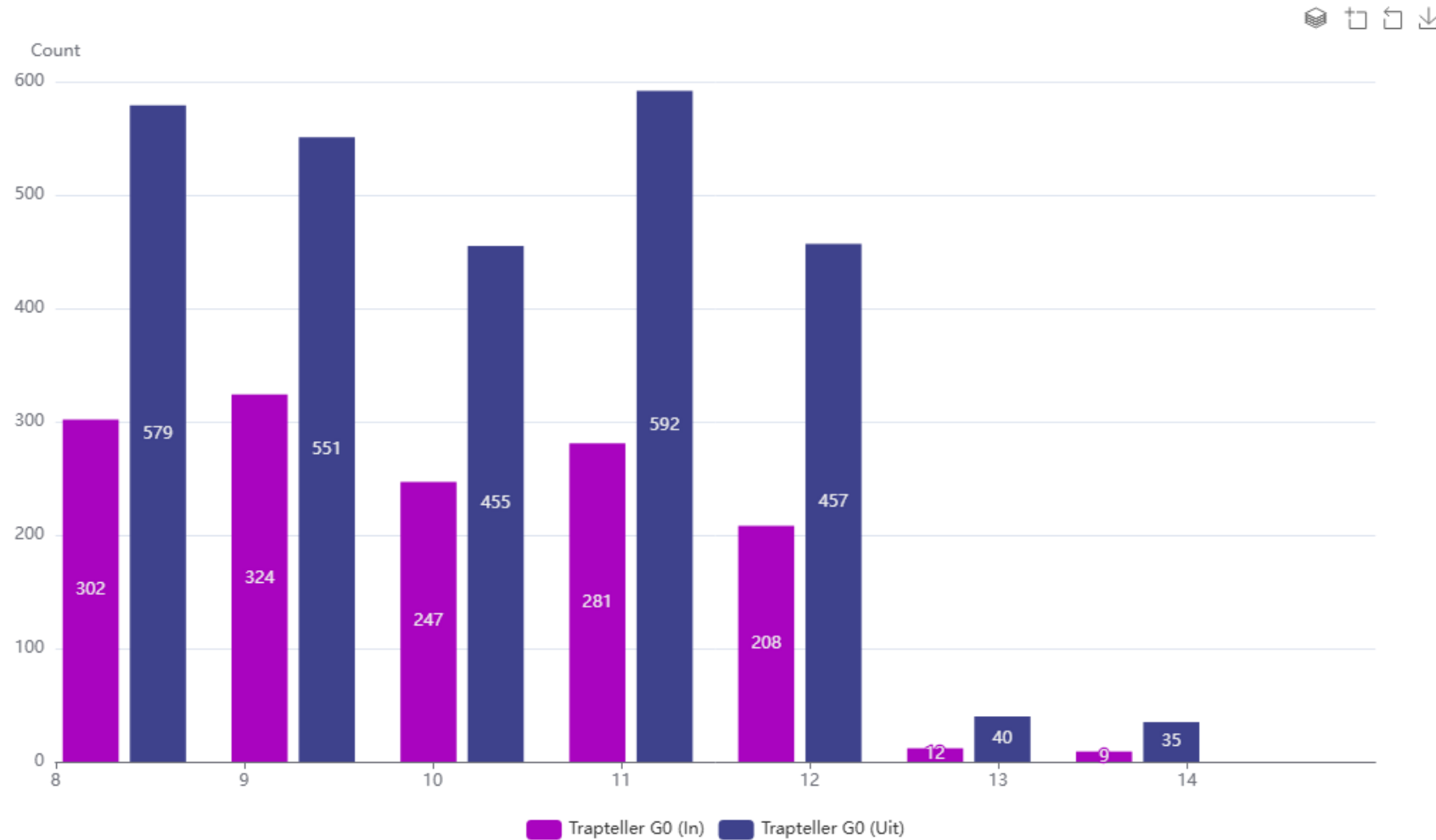


ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE

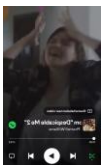


Amsterdam UMC

Gebruikers Analyse



Lets Go Again!



- March on the Spot



ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE

SIT TO STAND
ACES



Amsterdam UMC

Spontane Beweegsnack



Onze Ambassadeurs !



ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE



Amsterdam UMC

Marcel Levi, Ambassadeur



ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE



Amsterdam UMC

Dubbel winst: cognitief ↑

Chang YK et al. Psychol Bull 2025 · meta-review 30 systematic reviews

- **Effect na** inspanning
- **Matige** tot **maximale intensiteit**
- *Alle leeftijden, alle fitheidsniveaus*



ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE



Amsterdam UMC

Allard van der Beek, Ambassadeur



ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE



Amsterdam UMC

Pilot studie Fit for the Job



Deelname aan de FitfortheJob-interventie resulteerde in **significante verbeteringen** in cardiorespiratoire fitheid, spierkracht, mentale werkcapaciteit en waargenomen welzijn.



De kwalitatieve bevindingen geven verder aan dat de interventie **goed** werd **ontvangen** en benadrukten het belang **van sociale normalisatie** bij het ondersteunen van lichamelijke activiteit tijdens werkuren.



Murwin de Windt, Ambassadeur



ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE



Amsterdam UMC

One More Time !



- Jumps



ORTHOPEDIC SURGERY
AND SPORTS MEDICINE

SIT TO STAND
ACES



Amsterdam UMC

Ondersteunende Literatuur I

- Cardiorespiratory fitness in midlife and subsequent incident depression, long-term sickness absence, and disability pension due to depression in 330,247 men and women. Camilla A Wiklund¹, Örjan Ekblom², Sofia Paulsson³, Magnus Lindwall⁴, Elin Ekblom-Bak² Prev Med. 2024 Apr;181:107916.
- Worksite health promotion using individual counselling and the effectiveness on sick leave; results of a randomised controlled trial. Proper KI, van der Beek AJ, Hildebrandt VH, Twisk JW, van Mechelen W. Occup Environ Med. 2004 Mar;61(3):275-9.
- Costs, benefits and effectiveness of worksite physical activity counseling from the employer's perspective. Proper KI, de Bruyne MC, Hildebrandt VH, van der Beek AJ, Meerding WJ, van Mechelen W. Scand J Work Environ Health. 2004 Feb;30(1):36-46.

Ondersteunende Literatuur II

- Cardiorespiratory fitness is associated with sickness absence and work ability. [P Kolu](#)¹, [J Raitanen](#)^{1,2}, [H Sievänen](#)¹, [K Tokola](#)¹, [H Vähä-Ypyä](#)¹, [E Nieminen](#)³, [T Vasankari](#)^{1,4} *Occup Med (Lond)*. 2022 Oct 18;72(7):478-485.
- Systematic review on the financial return of worksite health promotion programmes aimed at improving nutrition and/or increasing physical activity. [J. M. van Dongen](#), [K. I. Proper](#), [M. F. van Wier](#), [A. J. van der Beek](#), [P. M. Bongers](#), [W. van Mechelen](#), [M. W. van Tulder](#), *Obesity reviews* [Volume12, Issue12](#) December 2011, 1031-1049.
- Return on investment of workplace-based prevention interventions: a systematic review. [Frédérique Thonon](#)^{1,2,✉}, [Anne-Sophie Godon-Rensonnet](#)^{3,4}, [Anne Perozziello](#)⁵, [Jérôme-Philippe Garsi](#)⁶, [William Dab](#)⁷, [Philippe Emsalem](#)⁸ *Eur J Public Health*. 2023 Jun 8;33(4):612–618.