

Gezonde boeren maken werkdag niet te lang

nieuws

Wie regelmatig twaalf uur per dag of meer presteert, brengt zijn gezondheid ernstig in gevaar. Dit blijkt uit Amerikaans onderzoek dat afgelopen week verscheen in het medische tijdschrift *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. In Azië werkten honderden mensen zich de voorbije jaren letterlijk dood. Maar ook in West-Europa zou het fenomeen steeds vaker opduiken. Landbouwers behoren tot de risicogroep.

🕒 22 AUGUSTUS 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:55

Wie regelmatig twaalf uur per dag of meer presteert, brengt zijn gezondheid ernstig in gevaar. Dit blijkt uit Amerikaans onderzoek dat afgelopen week verscheen in het medische tijdschrift *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. In Azië werkten honderden mensen zich de voorbije jaren letterlijk dood. Maar ook in West-Europa zou het fenomeen steeds vaker opduiken. Landbouwers behoren tot de risicogroep.

Het Amerikaans onderzoek vergeleek de bloeddruk van werknemers die een normale werkweek van veertig uur achter de rug hadden en die van diegenen die langer hadden gewerkt. Bij de laatste groep was de bloeddruk beduidend hoger. Werkverslaafden die er een werkdag van twaalf uur op meer op na houden, lopen daarom volgens de conclusie van het Amerikaans onderzoek 37 procent meer kans om ziek te worden. In de meeste gevallen gaat het om bloed- en vaatziekten, depressies, gewrichtsproblemen, chronische infecties, diabetes en andere kwalen. In Japan zijn de karoshi-slachtoffers meestal aan een hartaanval of herseninfarct gestorven.

Professor **Cary Cooper** van de Lancaster University Management School bevestigt in de Britse krant *The Guardian* dat lange werkdagen een aanslag zijn op de gezondheid. Volgens haar is het gevaar nog veel groter dan tot nu toe werd aangenomen. Niet alleen wie twaalf uur per dag of meer dan zestig uur per week werkt, loopt het risico ziek te worden, dat geldt ook voor werknemers met een werkweek van 45 uur of meer. "Wie consequent meer dan 45 uur per week werkt, schaadt zijn fysieke en psychische gezondheid. Lange werkweken met veel stress ondermijnen bovendien het gezins- en sociaal leven".

Uit Europees onderzoek dat vorig jaar werd gepubliceerd, blijkt dat een gemiddelde werknemer in ons land 39 uur per week werkt. De werkweek van een zelfstandige kan oplopen tot 49,8 uur. Dat is beduidend meer dan bij onze noorderburen, die een gemiddelde werkweek van 37 uur kennen voor een werknemer in loondienst. Het is ook meer dan in Frankrijk waar er 35,7 uur per week wordt

gewerkt. De Duitsers houden het op 37,2 uur gemiddeld. Dat cijfer staat in schril contrast met de werkiyver in de nieuwe EU-lidstaten. Daar bedraagt een werkweek gemiddeld 44 uur. Vooral in de landbouw, met handel gerelateerde jobs, de industrie en de vastgoedsector wordt lang doorgewerkt. Met 52 uur per week wordt in de landbouwsector het langst van allemaal gewerkt. Of dat ook leidt tot betere prestaties valt te betwijfelen. Lange werkweken zijn niet alleen slecht voor de gezondheid, maar leiden ook tot een lagere productiviteit. Cooper: "Het is geen toeval dat de landen met de langste werkweken ook de laagste productiviteit hebben".

Bron: De Morgen

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)