

# De vitale werknemer

Best Practices



# INLEIDING

## In beweging gezet

*Een gezonde leefstijl met voldoende beweging draagt bij aan een lager ziekteverzuim én houdt medewerkers beter inzetbaar, juist in de laatste jaren voor hun pensioen. Geen wonder dat steeds meer werkgevers onderzoeken hoe ze hun medewerkers kunnen verleiden tot meer bewegen. De vitale werknemer, het pilotproject van NISB en zeven werkgevers, verkent de mogelijkheden en brengt ze in de praktijk.*

In deze uitgave presenteren we de successen en de knelpunten van deze pilotprojecten tot nu toe. We zijn blij met alle uitkomsten. De successen koesteren we natuurlijk. Neem de gemeente Hardenberg. Verschillende werknemers kregen daar de kans om onder begeleiding gezonder te gaan leven en grepen die met beide handen aan.

Er waren ook hobbels te nemen. Reorganisaties, de financiële onderbouwing en het vraagstuk van de inmenging in het privéleven, we zijn ze allemaal tegengekomen. En ook daar zijn we blij mee, want van het oplossen van knelpunten kun je leren. Al met al was het niet alleen een uitdaging om mensen uit hun luie stoel te krijgen. Wat dat betreft heeft De vitale werknemer ons nu al een ding geleerd: met enthousiaste ondersteuning en de juiste argumenten komen ze allebei in beweging, mensen én organisaties!

Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) is het kennis- en innovatie-instituut dat aanzet tot sport en bewegen om participatie, leefbaarheid en gezondheid te bevorderen. NISB ontwikkelt en implementeert nieuwe methoden en middelen om voor structurele gedragsverandering te zorgen.

De werkomgeving is één van de gebieden waar NISB zich op richt. Werk is een belangrijke plek voor het integreren van een

gezonde leefstijl, wij spenderen er tenslotte een derde van de dag. Naast de werkomgeving zijn er nog meerdere deelgebieden waar NISB haar pijlen op richt. Chronisch zieken, jeugd, allochtonen en senioren zijn hier voorbeelden van. De campagne 30minutenbewegen is de meest bekende campagne van NISB.

NISB opereert op zowel lokaal als landelijk niveau samen met verschillende partners om de leefstijl van zowel werknemers als andere doelgroepen te activeren.

Voor advies of ondersteuning bij het opzetten van beweegactiviteiten in uw organisatie, neem contact op met team Werk van NISB of kijk op [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl).

INFO:

[www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)

‘De helft heeft al laten zien aan de conditie te willen werken’

# GEMEENTE ZUTPHEN

*De landelijke hardloopwedstrijd voor ambtenaren in 2007 was een groot succes, in en voor de gemeente Zutphen. Meer dan 200 medewerkers liepen mee, de helft van het totaal. Daarna daalde echter de animo voor beweegactiviteiten. ‘Zutphen’ wil bewegen stimuleren als gezondheidsbevorderende maatregel en beraadt zich op vervolgstappen.*

De gemeente Zutphen wist de NK Veldloop voor Ambtenaren in korte tijd te organiseren, nadat een andere gemeente was afgehaakt. De deelnemende Zutphense ambtenaren doorliepen een trainingsprogramma en waren heel enthousiast. Een goede start voor het project De vitale werknemer dus, maar hoe houd je die geestdrift levend? Henk Reijmes, preventiemedewerker afdeling P&O, is op zoek naar een vonk die het vuur opnieuw zal doen oplaaien. Na de wedstrijd zijn trainingsgroepen opgezet, waar op dit moment slechts 30 medewerkers aan meedoen.

## BEWEGEN EN ARBOBELEID

Ongetwijfeld speelde in 2007 het momentum mee, evenals de sponsorkleding die alle deelnemers cadeau kregen. Reijmes: ‘We hebben er resultaat mee gehaald, zij het van korte duur. Wat we van de veldloop en de periode erna geleerd hebben, is dat goede communicatie enorm belangrijk is om de aandacht vast te houden. Mede hierdoor leefde de hardloopwedstrijd bij veel mensen.’

Vanuit de organisatie kwam daarop de vraag om beweegstimulering meer en breder vorm te geven. P&O is daar in samenwerking met NISB mee aan de slag gegaan vertelt Reijmes. ‘We willen meer mensen bereiken, óók de inactieven.’

Wat niet meewerkt, is de reorganisatie waar de gemeente nu in zit. Reijmes: ‘Volgend jaar zullen de nieuwe leidinggevenden op hun plek zitten, dan pas kunnen we echt aan de slag met De

vitale werknemer. Daaronder valt niet alleen het beweegbeleid maar ook de arbodienstverlening en het leeftijdsbewust personeelsbeleid. Doel van dit alles is een lager ziekteverzuim door gezonde, fitte, en daardoor productievere mensen.’

## THEMAMAANDEN

Ondertussen zet Reijmes door. ‘In het kader van De vitale werknemer hebben we verschillende laagdrempelige activiteiten. Themamaanden, onder meer over roken, stress en afvallen, wandelactiviteiten, en een mountainbiketocht. Op het intranet staat een sport- en beweegkalender. Ook zijn we gaan kijken bij de gemeente Hardenberg, die veel verder is met beweegbeleid. Daar zag ik dat het opzetten van een gestructureerde aanpak veel tijd vergt.’

Dat de gemeente zich inmiddels van haar beste kant heeft laten zien, is een goed voorteken vindt Reijmes. ‘Op managementniveau hebben we een aantal fanatieke sporters en sowieso heeft de helft van de mensen al laten zien dat ze aan hun conditie willen werken. Draagvlak is er dus. Wat we nu nodig hebben is tijd, voor het opzetten en uitvoeren van plannen.’

### Ambtenaren opnieuw in beweging krijgen. Hoe?

- Meer tijd steken in organisatie en communicatie
- Gebruik maken van ‘momentum’, door snel in te spelen op enthousiasme



## INFO:

Gemeente Zutphen • 's Gravenhof 2 • 7201 DN Zutphen • T (0575) 58 70 00 • F (0575) 58 70 01  
E [info@zutphen.nl](mailto:info@zutphen.nl) • I [www.zutphen.nl](http://www.zutphen.nl) • Contactpersoon: Henk Reijmes

# GEMEENTE HARDENBERG



## INFO:

Gemeente Hardenberg • Stephanusplein 1 • 7772 BR Hardenberg • T (0523) 28 91 11 • F (0523) 26 11 29  
E gemeente@hardenberg.nl • I www.hardenberg.nl • Contactpersoon: Sharon Kosters-Hoogendam

‘Je leefstijl veranderen is moeilijk,  
met de juiste begeleiding lukt het wel’

*Bewegen is goed voor iedereen. Maar hoe krijg je iedereen in beweging? De gemeente Hardenberg richt het project De vitale werknemer op alle medewerkers, met extra aandacht voor mensen die een overwegend inactief leven leiden. De succesfactor: meedoen is vrijwillig, maar niet vrijblijvend.*

Een duwtje in de goede richting of ongewenste inmenging in privé-zaken, dat is de vraag die vaak wordt gesteld bij beweegbeleid. De gemeente Hardenberg geeft een iets gedurfter antwoord dan de meeste werkgevers. Toen de gemeente besloot deel te nemen aan het NISB-project De vitale werknemer, werd er gedrukt welke lichte aandrang richting medewerkers acceptabel zou zijn vertelt personeelsadviseur Sharon Kosters-Hoogendam. Want bewegen is belangrijk, daarover was overeenstemming. ‘Redenen om ons als werkgever op vitaliteit te richten zijn gelegen in thema’s als verzuim(preventie), inzetbaarheid - ook in relatie tot vergrijzing - en goed werkgeverschap. Mensen die open staan voor werken aan eigen vitaliteit bereik je doorgaans wel. Wij wilden ons nu vooral ook richten op de inactieve medewerker.’

### FITTEST MET SNEEUWBALEFFECT

Een lichte drang kan een heel positieve uitwerking hebben, dat was de ervaring bij een eerdere afdelingspilot gericht op stoppen met roken. Deelnemers die opnieuw gingen roken, moesten de kosten van deelname zelf betalen. ‘Dat heeft gewerkt, een relatief grote groep heeft het programma succesvol doorlopen. Deze aanpak wilden we ook proberen bij het vitaliteitsbeleid.’ Medewerkers enthousiast krijgen voor een fittest werd de eerste stap in het project. Na een postercampagne is de projectgroep samen met een theatergroep rondgegaan met vragenlijsten voor een inventarisatie van de behoefte en de vita-

liteit binnen de organisatie. Dat trok de aandacht, 70% van alle medewerkers heeft deze ingevuld. Hiervan heeft vervolgens 77% meegedaan aan een laagdrempelige fittest. Kosten: ‘Er was sprake van een sneeuwbaaleffect: medewerkers kregen direct hun resultaten mee, die werden onderling vergeleken waardoor nog meer mensen meededen.’

### INTENSIEVE BEGELEIDING

Op de test volgde een gericht advies aan de deelnemers. Mensen met een positieve uitkomst kregen een Fitpas, deelnemers die ondersteuning nodig hebben werd de COACH-methode geadviseerd. Medewerkers met een daadwerkelijk risico kwamen in aanmerking voor intensieve begeleiding door Medifast, dat daarvoor een team van medici, dieet-, gedrag- en bewegingsdeskundigen inzet. In die combinatie zit de kneep volgens Kosters. ‘Mensen willen wel, maar vinden het heel moeilijk om hun leefstijl te veranderen. Dankzij de begeleiding door Medifast konden zij beter volhouden. De resultaten liegen er niet om. Ruim 60 medewerkers deden mee en hoewel de meeste trajecten nog lopen, hebben veel medewerkers hun leefstijl grondig aangepast. Hopelijk definitief.’

**Uitdaging: Alle medewerkers in beweging krijgen, ook de inactieven. Hoe?**

- Medewerkers krijgen begeleiding op maat
- Inzetten op bewustwording

‘Praten over gezond leven zet aan tot nadenken’

# MINISTERIE VAN FINANCIËN

*Bij het Ministerie van Financiën staat de vitaliteit van medewerkers al meer dan tien jaar op de agenda. Met succes, het ziekteverzuim daalde in deze periode van 4,5 naar 3%. Nog niet alle medewerkers zijn zich bewust van het belang van meer bewegen en een gezonde leefstijl. Bewustmaking is daarom de volgende stap naar een vitale werknemer.*

De medewerkers van het ministerie hoeven niet stil te zitten. Al voor aanvang van het project De vitale werknemer bood hun werkgever een uitgebreid aanbod activiteiten gericht op een gezonde leefstijl. Bedrijfsfitness, medische fitness, cursussen over voeding en bewegen, een intranetsite over werk en gezondheid, noem maar op. De personeelsvereniging organiseert allerlei sportieve evenementen en daarvoor is veel belangstelling. Door medewerkerstevredenheidsonderzoeken en preventieve medische onderzoeken (PMO) is bovendien bekend wat de medewerkers willen en nodig hebben.

## SPÓRTEN HOEFT NIET

De stap naar bewustwording en eigen verantwoordelijkheid vereist een lange adem denkt Petra Lemckert, beleidsadviseur werk en gezondheid bij het ministerie. Vooral voor medewerkers die inactief of semi-inactief zijn vertelt ze. ‘Alle medewerkers worden aangesproken op het belang van vitaliteit. Het beste kun je mensen laten aanspreken door iemand die ze kennen en vertrouwen. Hier op het ministerie is dat de bedrijfsarts. Het zou nog beter zijn als iemand uit de eigen organisatie dit deed, bijvoorbeeld de leidinggevende. Daar gaan wij nu onze aandacht op richten.’

Mensen worden door het PMO en het gesprek met de bedrijfsarts niet alleen maar geconfronteerd met hun eigen vitaliteit. Hen wordt ook gevraagd wat ze zelf willen. Lemckert: ‘Ze den-

ken vaak dat ze moeten sporten, maar dat hoeft niet. Je kunt ook wat vaker de trap nemen.’

## PMO AANZET TOT GESPREK

Het ministerie heeft brainstormsessies gehouden om nieuwe activiteiten te bedenken waarmee je een bredere groep medewerkers kunt bereiken. ‘Laagdrempeligheid is belangrijk, iedereen moet makkelijk kunnen meedoen aan één of meerdere activiteiten. Een korte wandeling bijvoorbeeld, ingelast in een vergadering. Een andere aanpak is betere promotie van de activiteiten, met als doel het draagvlak te vergroten.’

Het ministerie wil ook het sociale aspect beter benutten, vertelt Lemckert. ‘Als medewerkers met elkaar praten over meer bewegen en gezond leven, gaan ze er over nadenken. Neem het PMO. De resultaten zijn een strikt persoonlijke aangelegenheid, alleen de medewerker zelf krijgt het rapport toegestuurd. Toch zullen de uitkomsten een aanzet zijn tot gesprekken in de wandelgangen, verwachten we. Dit kan een manier zijn om de inactieven en semi-inactieven te bereiken.’

**Uitdaging: Medewerkers bewustmaken van eigen verantwoordelijkheid. Hoe?**

- Geef stof tot praten en nadenken, zoals PMO
- Laten aanspreken door vertrouwd persoon (leidinggevende, reïntegratiemanager, bedrijfsarts)



## INFO:

Ministerie van Financiën • Korte Voorhout 7 • 2511 CW Den Haag • T (070) 342 80 00  
F (070) 342 79 00 • I [www.minfin.nl](http://www.minfin.nl) • Contactpersoon: Petra Lemckert

# PROVINCIE DRENTHE



## INFO:

Provincie Drenthe • Westerbrink 1 • 9405 BJ Assen • T (0592) 36 55 55 • F (0592) 35 71 88  
E [post@drenthe.nl](mailto:post@drenthe.nl) • I [www.drenthe.nl](http://www.drenthe.nl) • Contactpersoon: Wim Admiraal

## ‘Enthousiasme en commitment zijn van groot belang’

*Het enthousiasme is er, commitment ook. De provincie Drenthe maakt de omslag van curatief naar preventief, van individuele initiatieven naar een breed gedragen beweegbeleid. Uitdagingen zijn er ook, zoals de reorganisatie bij de provincie, die voor flink wat vertraging zorgt.*

Beweegbeleid is bij de provincie Drenthe onderdeel van IGM (Integraal Gezondheidsmanagement), en dat is weer verankerd in Samen Sterker, het organisatieontwikkelingsproject waar de provincie in 2008 middenin zit. Vandaar dat de ambtenaren van Drenthe letterlijk en figuurlijk - op een beperkt aantal activiteiten na - nog in beweging moeten komen vertelt arbo-coördinator Wim Admiraal. Door deze ervaring kan Admiraal alvast wel een belangrijk advies geven: ‘Wees terughoudend met nieuw beweegbeleid in tijden van reuring.’

### FOCUS OP PREVENTIE

Toch is Admiraal niet pessimistisch. Beleid gericht op een goede gezondheid van medewerkers, met de focus op preventie, wordt gedragen door de nieuwe managers en teamleiders vertelt Admiraal. ‘Dat is van groot belang, net als het enthousiasme en commitment van de OR en de VGM-commissie (Veiligheid, Gezondheid en Welzijn). Daar is flink in geïnvesteerd en dat kan ik iedereen aanraden. Ook het betrekken van communicatiemedewerkers bij het project heeft vruchten afgeworpen. Heel zichtbaar voor medewerkers was de recordpoging “30minutenbewegen”, die kon rekenen op de persoonlijke ondersteuning van de directeur-secretaris en de gedeputeerde voor sportzaken. Het onderstreept de prominente plaats van bewegen in het denken binnen onze organisatie.’

Medewerkers zijn er inmiddels van doordrongen dat bewegen een belangrijk preventiemiddel is. ‘Bewegen moet fun zijn als

je medewerkers mee wilt krijgen, dat hebben we geleerd van NISB tijdens de pilot. Daarom bieden we een breed aanbod van activiteiten zodat mensen kunnen kiezen.

### AANPAK PER RISICOGROEP

Deelname aan activiteiten is vrijwillig, maar niet vrijblijvend stelt Admiraal. De eigen verantwoordelijkheid van medewerkers wordt aangesproken. Een jaarlijkse monitor brengt de risicoprofielen in kaart per groep. ‘Deze risico’s leggen we neer bij de bedrijfsarts. Die kan daar vervolgens op inzoomen met groepsinterventies. Vanaf herfst 2008 krijgen een paar groepen een plan van aanpak op basis van hun risicoprofielen. We zijn benieuwd hoe mensen hierop gaan reageren.’

Dat IGM vertraging heeft opgelopen, wil niet zeggen dat de ambtenaren noodgedwongen stilzitten. De personeelsvereniging organiseert nordic walking, ski-fit en tennis. Loopgroepjes, fietsen, ‘Qi gong’, het is er allemaal, en een fysiotherapiepraktijk verzorgt beweegclinics. ‘Werken aan gezondheid is nu bespreekbaar, het leeft bij de medewerkers en het management’, besluit Admiraal. ‘Dat is het goede nieuws.’

**Uitdaging: Beweegbeleid van de grond krijgen tijdens reorganisatie. Hoe?**

- Meer continuïteit door koppeling aan bestaand beleid
- Zorg voor commitment bij OR en management

## ‘Initiatieven van de werkvloer leveren veel respons op’

# UMCG AMBULANCEZORG

*Het werk van de ambulancemedewerkers is fysiek én emotioneel zwaar. UMCG Ambulancezorg voert daarom beleid gericht op de gezondheid van medewerkers, zodat zij het werk langer kunnen volhouden. Naast fitnesstrainingen op maat is UMCG Ambulancezorg op zoek naar alternatieven.*

Het til-, duw- en trekwerk van ambulancemedewerkers is een voor de hand liggende reden om medewerkers te trainen. Daarnaast zijn overgewicht en een gebrek aan fitheid risicofactoren die UMCG Ambulancezorg graag wil terugbrengen vertelt P&O-adviseur Carlijn Aalbrechtse. De ambulancedienst in het Drentse Tynaarlo doet sinds eind 2007 mee. De vitale werknemer. Al eerder kregen de medewerkers de mogelijkheid om deel te nemen aan het bedrijfsfitnessprogramma, dat bestaat uit minimaal één uur per week functiegerichte cardiotraining en één uur krachttraining. De ambulancemedewerkers kunnen die volgen bij een sportcentrum bij hen in de buurt.

### SPORTMAKELAAR

Om deelname aan het trainingsprogramma te stimuleren is het verplichte aantal trainingen teruggebracht naar één training per week. Aalbrechtse: ‘Als je meedoet aan het fitnessprogramma, krijg je de helft van de kosten door UMCG Ambulancezorg vergoed. Voor sommige medewerkers was twee uur trainen niet haalbaar, omdat ze ook nog sporten in privé-tijd. Daarom is de verplichting teruggebracht naar een training in de week.’ Een ander punt was het eenzijdige aanbod, medewerkers wilden meer variatie. ‘Dat bleek uit een behoeftenanalyse. Zwemmen en tennis zijn veel genoemd. Om te kijken hoe we dat kunnen aanpakken hebben we professionele ondersteuning ingeschakeld, onder meer van NISB en SportDrenthe. We werken nu met een sportmakelaar die ook gaat onderzoeken welke andere

sporten mogelijk zijn. Hij legt vervolgens contact tussen aanbieders en medewerkers.’

### PREVENTIE

Bedrijfsfitness blijft een belangrijk onderdeel van het beweegaanbod van UMCG Ambulancezorg. Aalbrechtse: ‘De training is gericht op het voorkomen van klachten. Ook proberen we met de nieuwste technieken op en rond de auto’s te werken, zoals een hydraulische brancard voor zwaarlijvige patiënten. Verder volgt iedere medewerker verplichte scholingen, waar ze leren omgaan met de fysieke belasting.’

### INITIATIEVEN VAN DE WERKVLOER

In de toekomst blijft bewegen op de agenda van UMCG Ambulancezorg. Naast activiteiten als een fietsplan, een spinningmarathon en een zeskamp, is er aandacht voor voeding en ontspanning. ‘Er is draagvlak bij het management, dat is belangrijk om dit beleid tot een succes te maken. Heel positief is dat initiatieven van de werkvloer veel respons opleveren. Daar zijn we uiteraard blij mee, want dat werkt heel motiverend.’

#### **Uitdaging: Meer variatie in aanbod beweegactiviteiten. Hoe?**

- Sportmakelaar bemiddelt tussen medewerkers en aanbieders van sport
- Initiatieven van medewerkers zelf



## INFO:

UMCG Ambulancezorg • Vriezerweg 10 • 9482 TB Tynaarlo • T (0592) 31 20 00 • F 0592 31 90 00  
E [info@umcgambulancezorg.nl](mailto:info@umcgambulancezorg.nl) • I [www.rav.nl](http://www.rav.nl) • Contactpersoon: Carlijn Aalbrechtse

# XEROX

‘Zo’n evenement zet mensen aan het denken en aan het bewegen’

*Het doel is meer bewegen, de spin-off een nieuw product: een zelfklevend startnummer, ontwikkeld voor grote sportevenementen. Voor Xerox-medewerkers is dit startnummer een extra prikkel om mee te doen aan evenementen waarvan hun werkgever sponsor is. Innovatie en beweegbeleid gaan zo prima samen, een dubbelslag voor Xerox.*

Bij Xerox Nederland houden ze van een uitdaging. Medewerkers die zich fit voelen en gezond zijn, die weten dat hun werkgever moeite doet voor hun welzijn, stralen dat uit naar hun klanten. Om die reden bracht de internationale marktleider in documenttechnologie samen met NISB in het kader van De vitale werknemer al drie boekjes uit over gezond werken en leven, samengesteld voor de eigen medewerkers.

## DRAAGVLAK BIJ MANAGEMENT EN MEDEWERKERS

Maar kun je medewerkers in beweging krijgen en tegelijkertijd een koppeling maken met de belangrijkste bedrijfsactiviteiten? ‘Met deze koppeling creëer je draagvlak bij het management én de medewerkers’, vertelt Anita Motza van Xerox Sales Support. ‘Bij Xerox zien we namelijk graag dat doelstellingen – hoge medewerkerstevredenheid, commercieel succes – hand in hand gaan. We hebben de oplossing gezocht in een combinatie van het eigen product – printen en afdrucken - en sportieve activiteiten. Een medewerker die zelf heel sportief is, is aan de slag gegaan en heeft een methode ontwikkeld waarmee startnummers op kleefstof kunnen worden gedrukt. Niet eenvoudig, want de kleefstof moet bestand zijn tegen transpiratievocht en een flinke plensbui.’

## XEROX SPONSORKLEDING

Als sponsor van de Dam-tot-Dam levert Xerox de startnummers,

vanzelfsprekend dus dat een eigen team deelneemt aan het evenement. Uit een behoefteanalyse bleek dat medewerkers het leuk vinden om mee te doen in sponsorkleding van Xerox. Om in 2008 zoveel mogelijk medewerkers op de been te krijgen, hebben alle medewerkers een persoonlijke uitnodiging ontvangen. Uiteindelijk schreven 120 Xerox-ers van de 1.500 medewerkers zich in voor de fiets-, wandel- en looponderdelen. Zij kregen allemaal gratis sponsorkleding.

Het effect is nog lange tijd merkbaar, heeft Motza inmiddels opgemerkt. ‘Je merkt nu dat zo’n evenement mensen aan het denken en bewegen zet. Meer medewerkers willen meedoen, al weten ze niet altijd hoe ze moeten beginnen. Er zijn enkele loopgroepjes en mogelijk gaan we een trainer inschakelen voor de beginnende lopers.’

Daarnaast komen ook nog andere activiteiten vertelt Motza. ‘Iemand vertelde dat hij van dansen houdt, en hij was niet de enige. We gaan nu kijken of we daar iets leuks mee kunnen doen. Het gezondheidsbeleid van Xerox is gericht op de lange termijn en daarom willen we het hele jaar door verschillende activiteiten organiseren, voor iedereen wat.’

**Uitdaging: Meer draagvlak creëren voor beweegbeleid Hoe?**

- Koppeling maken tussen meer bewegen en bedrijfsactiviteiten



## INFO:

Xerox Nederland BV • De Corridor 5 • 3621 ZA Breukelen • T (0346) 25 52 55 F (0346) 25 52 50  
I www.xerox.com • Contactpersoon: Anita Motza



'Met Fit4Work investeren we in onze medewerkers'

# ZORGCOMBINATIE NOORDERBOOG

*Werken in de zorg is fysiek zwaar en dat zie je terug in het ziekteverzuim, dat vaak hoger is. Tenminste, als je geen maatregelen neemt. Preventie is een van de wapens die Zorgcombinatie Noorderboog in Meppel in stelling brengt. Fit4Work stimuleert medewerkers om meer te bewegen én beter te bewegen.*

Een goede conditie helpt bij het voorkomen van lichamelijke klachten, dat was voor Noorderboog een van de redenen om deel te nemen aan De vitale werknemer van NISB. De zorginstelling heeft het standpunt dat een actieve leefstijl de verantwoordelijkheid is van de werknemer zelf, vertelt Henk Vos, hoofd Revalidatie: 'Als werkgever kun je mensen wel stimuleren om meer te bewegen, en dat doen wij met Fit4Work. Bijvoorbeeld door allerlei activiteiten te organiseren die sport en bewegen aantrekkelijk maken. In 2007 hebben we voor het eerst de Noorderboogloop gehouden en dat was een groot succes. Veel medewerkers, ook mensen zonder ervaring, liepen mee na een intensieve training. Dat heeft een heel positieve uitwerking gehad, ook voor de sfeer op de werkvloer.'

## COACHING NAAR BETER BEWEGEN

Fit4Work is de interne projectorganisatie die medewerkers van Noorderboog stimuleert om meer te bewegen en gezond te leven. Behalve de Noorderboogloop is er een zaalvoetbalteam, worden er loop- en fietsactiviteiten georganiseerd en kunnen medewerkers met een zittend beroep deelnemen aan het computerprogramma Easy Sporter, dat hen begeleidt naar een gezondere leefstijl. Vos: 'Deze groep krijgt tips en advies over voeding, stress en bewegen.' Medewerkers met een zorgtaak bewegen vaak al heel veel. Zij krijgen lichamelijke klachten door de fysiek zware werkzaamheden. Vos: 'Deze medewerkers worden door een tilcoördinator gecoacht naar beter bewegen,

onder meer bij til- en draaibewegingen. Er is vanuit de organisatie veel aandacht voor het til- en transferbeleid.'

## GOED WERKGEVERSCHAP

Een lager ziekteverzuim – de doelstelling is 0,5% over drie jaar – heeft veel voordelen verwacht Henk Vos. Een besparing van € 354.600,- aan personele kosten bijvoorbeeld. 'Dat bedrag wordt gereserveerd als budget voor gezondheidsbevorderende activiteiten. Minder verzuim leidt tot meer continuïteit in de zorg én we besparen daarmee op de kosten. Dat laatste bereiken we ook door veel meer gebruik te maken van de expertise van onze eigen afdeling Sportgeneeskunde. Deze afdeling is betrokken bij zowel preventie als bij curatieve behandelingen. Een heel belangrijke drijfveer achter het Fit4Work en het beweegbeleid is nog niet genoemd, meldt Vos. 'Dat is goed werkgeverschap. Werken in de zorg is zwaar en daarbij willen we onze mensen zo goed mogelijk ondersteunen. Met Fit4Work investeren we in onze medewerkers.'

**Uitdaging: Minder verzuim en goed werkgeverschap door meer bewegen. Hoe?**

- Leuke activiteiten waar mensen aan mee willen doen



## INFO:

Zorgcombinatie Noorderboog • Hoogeveenseweg 38 • 7943 KA Meppel • T (0522) 23 33 33  
F (0522) 23 32 22 • E info@noorderboog.nl • I www.diaconessenhuismeppel.nl • Contactpersoon: Henk Vos



# COLOFON

## **Uitgave**

Deze brochure is bedoeld voor de arbo- en p&o professional die werkzaam is binnen bedrijven.



**NATIONAAL ACTIEPLAN  
SPORT EN BEWEGEN**



## **Redactieadres**

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

Postbus 64, 6720 AB Bennekom

T (0318) 49 09 00

F (0318) 49 09 95

E [info@nisb.nl](mailto:info@nisb.nl)

W [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)

## **Tekst**

Margit Warmink, Renkum

## **Redactie**

Arjen Jelsma, Sjoerd Jochems en Maaïke Sauerborn-Ribbens

## **Eindredactie**

Arjen Jelsma

## **Met medewerking van**

Carlijn Aalbrechtse, Wim Admiraal, Sharon Kusters-Hoogendam,  
Petra Lemckert, Anita Motza, Henk Reijmes en Henk Vos

## **Fotografie**

Kingma Fotografie, Assen

Willem Mes-fotografie, Utrecht

Claasz Cooxson Fotografie, Meppel

Fotografie gemeente Hardenberg, Hardenberg

Fotografie gemeente Zutphen, Zutphen

Fotografie Xerox Nederland BV, Breukelen

Fotografie Docucentrum Provincie Drenthe, Assen

Fotografie Ministerie van Financiën, Den Haag

Fotografie UMCG Ambulancezorg, Tynaarlo

## **Vormgeving en productie**

VUURWERK communicatie en vormgeving, Arnhem

## **Drukwerk**

Drukmotief, Apeldoorn

## **Advies en ondersteuning**

Voor advies of ondersteuning bij het opzetten van beweeg-activiteiten in uw organisatie, neem contact op met team Werk van NISB of kijk op [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl).

© NISB, december 2008



NISB is het Nederlands kennis- en innovatie-instituut dat aanzet tot sport en bewegen om participatie, leefbaarheid en gezondheid te bevorderen  
Heelsumseweg 50, Bennekom **P** Postbus 64, 6720 AB Bennekom **T** (0318) 49 09 00 **F** (0318) 49 09 95 **E** [info@nisb.nl](mailto:info@nisb.nl) **W** [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)