



28

## HARRY GEURKINK EN FRANK BUITING VAN DE ROMEI THERAPIE EN TRAINING

# "MENSEN DIE VITALER ZIJN, PRESTEREN BETER!"

Wat het bevorderen van vitaliteit bij medewerkers binnen bedrijven kan opleveren, is nog vrij onbekend. Dat erkennen Harry Geurkink en Frank Buiting van de Romei Therapie en Training uit Zevenaar. Tegelijk is het een feit dat veel bedrijven en hun medewerkers er veel baat bij hebben. Met dit interview treden beide maatschapsleden enigszins uit hun comfortzone, omdat op deze manier over hun vak praten nieuw voor hen is. "Maar door onze visie en succesverhalen te delen, hopen we meer ondernemers te bereiken."

TEKST EN FOTOGRAFIE: MARJA HENGEVELD-HALLIE

Het team van de Romei bestaat uit zo'n 24 medewerkers. De meeste medewerkers beheersen de algemene fysiotherapie, maar zijn daarnaast gespecialiseerd in een andere discipline. De een richt zich op oncologische revalidatie terwijl een ander zich verder specialiseerde in coaching, houdingstherapie of bedrijfsfysiotherapie. Juist die compleetheid aan vakkennis zorgt ervoor dat de Romei op

veel fronten actief kan zijn. Geurkink legt uit: "We willen met z'n allen niet alleen mensen met een pijnklacht helpen. De vitaliteit van mensen in het algemeen bevorderen, is onze missie. Meestal komen mensen pas bij ons om van een lichamelijke klacht af te komen die ze ervaren tijdens het bewegen of het aannemen van een bepaalde houding. Wij zijn er echter van overtuigd dat preventie, dus

voorkomen dat mensen klachten krijgen, nog waardevoller kan zijn."

### NEDERLANDERS WORDEN ONGEZONDER

Met het specialisme bedrijfsfysiotherapie komt Buiting regelmatig bij bedrijven over de vloer. Buiting legt uit: "De meeste bedrijven die ik bezoek, komen uit ons eigen 'warme' netwerk. Het zijn ondernemers of

HR-managers die via-via over ons hoorden of die zelf een keer bij ons op de behandeltafel lagen. Ach, tijdens zo'n behandeling heb je het wel eens ergens over. Buiting vervolgt: "Tegenwoordig weet iedereen dat gezond eten, voldoende lichaamsbeweging en mentale balans helpen om fitter door het leven te gaan. En iedereen weet ook dat een fitter mens beter presteert en over het algemeen lekkerder in zijn vel zit. Hoewel iedereen het dus weet, blijkt de uitvoering een hele uitdaging. Cijfers verraden dat de gemiddelde Nederlander ongezonder is in plaats van gezonder. Vanzelfsprekend is dit in eerste instantie ieders eigen verantwoordelijkheid. Maar werkgevers kunnen hier een belangrijke rol in spelen."

#### GRATIS EERSTE GESPREK

Wat kan een ondernemer zoal doen om vitelere medewerkers te krijgen? Buiting vertelt dat dat per bedrijf verschilt. "Om dat te bepalen is een Quick-scan nodig. Zo'n Quick-scan is vrijblijvend." Buiting bezoekt het bedrijf, gaat met de ondernemer, de HR-manager of beiden om tafel en praat eventueel met wat medewerkers. De screening duurt één tot twee uur. Op basis van zijn bevindingen maakt hij een maatwerkplan.

#### AL VEEL KENNIS OVER WERKHOUING

Geurkink: "Als een bedrijf beslist met ons in zee te gaan, kan zo'n traject om de vitaliteit op de werkvloer te bevorderen bijvoorbeeld beginnen met een werkplekonderzoek. Zo'n onderzoek is erop gericht om gezondheidsklachten te voorkomen of te verhelpen. Een werkplekonderzoek kan op iedere locatie worden verricht; van productieomgeving tot kantoor." Buiting schiet in de lach. Hij voerde al heel wat van dergelijke onderzoeken uit. "Als medewerkers mij in hun vizier krijgen, zie ik ze vaak omhoogschieten vanuit hun onderuitgezakte houding. Dit bewijst voor mij dat er qua werkhouding al veel bekend is. Mensen weten echt wel dat recht op met de benen naast elkaar een betere houding is dan onderuitgezakt. Waarvan mensen zich minder bewust zijn? Wat verkeerde keuzes op de lange termijn met hun gezondheid doen."

#### ZITTEN IS HET NIEUWE ROKEN

Buiting vertelt over het wetenschappelijk onderzoek van professor Erik Scherder. Veel mensen kennen deze wetenschapper omdat hij regelmatig aanschuift bij De Wereld Draait Door. Buiting: "Te veel werknemers zitten 7 tot 16 uur per dag. Als je zoveel zit, wordt je primitieve brein in slaap gesust. Je brein zorgt er vervolgens voor dat je 's avonds geen zin

meer hebt om actief te zijn. Als je weet dat het brein de oorzaak is, is het nog belangrijker medewerkers te motiveren in de lunchpauze een wandeling te maken, te zorgen dat vergaderingen minder statisch worden, zaken bijvoorbeeld lopend te bespreken en te kiezen voor sta-zitbureaus. Dankzij zo'n bureau krijgen medewerkers gedurende de dag minder klachten. En staan is beter voor je brein. Binnen onze fysiotherapiepraktijk faciliteren wij sta-zitbureaus. Wij moeten natuurlijk wel het goede voorbeeld geven!"

Iedereen zou zo ongeveer 10.000 stappen per dag moeten zetten. Haal je er maar 2.500, en dat is het gemiddelde als je een zittend beroep hebt, kun je de achterstand 's avonds eigenlijk niet meer inhalen.

#### OGEN OPENEN

De health-check van de Romei is één van de tools die het bewustwordingsproces in gang kan zetten. Als je ten volle beseft hoe je ervoor staat, wil je misschien zelf iets veranderen. Bij de health-check wordt heel veel gecontroleerd zoals BMI, taille-omtrek, vetpercentage, bloeddruk, cholesterol en glucosemeting. "De resultaten van deze check worden besproken met onze coach en kunnen mensen aanzetten hun gedrag te



veranderen. Zo'n gedragsverandering hoeft niet in grote stappen. Kleine stappen zijn veel beter", zegt Geurkink. "Een lange weg begint met één enkele stap, dat is een oude wijsheid. Psycholoog Robert Maurer schreef een boek over die aanpak die zijn oorsprong in Japan vindt: Kaizen, de kunst van kleine stapjes. Het geheim? Bij Kaizen maak je de stapjes zo klein dat er geen wilskracht voor nodig is om het vol te houden. Vervolgens voel je je er goed over waardoor het nog leuker wordt ook, en iemand gaandeweg grotere stappen neemt. Het is een positieve spiraal."

### SUCCESSVERHAAL

"Zijn bedrijven met ons in zee gegaan, met andere woorden, mogen wij onze expertise voor hen inzetten, dan volgen we ze op de voet. Dat hoort bij onze aanpak", vertelt Buiting. Een van zijn successen vond plaats bij Electrocar in Loerbeek. Buiting: "Daar zijn we met een bewustwordingsprogramma aan de slag gegaan. Voor de sessie over voeding, die we op een avond planden, waren ook de partners van de medewerkers uitgenodigd. Dat was een enorm goede zet, want zo werd de bewustwording breder ingezet. Partners spraken elkaar vervolgens aan op slechte gewoontes. Samen werken aan gedragsverandering is niet alleen motiverend, maar ook leuker! Bij dit bedrijf hebben we niet alleen het bewustzijn over voeding aangewakkerd, ook alles over meer bewegen kwam aan bod. Het resultaat: steeds meer medewerkers komen op de fiets!"

### STRESSMETING GEEFT BRUIKBARE INZICHTEN

Wat de Romei ook kan uitvoeren, is een stressmeting. Bij zo'n meting moet iemand gedurende drie dagen en nachten een meetkastje met zich meedragen. De metingen geven heel veel bruikbare inzichten zoals op welk stressniveau iemand zit en over het eigen herstelvermogen. Geurkink: "Een burn-out voel je niet aankomen, maar je kunt hem op deze manier wel voorspellen. Gaat een medewerker over het randje, dan is dat voor hem of haar vreselijk. Maar ook werkgevers zitten op zo'n moment met de handen in het haar. Als iemand ziek is, wordt er veel van de werkgever verwacht. Voorkomen is dus veel beter!"

### VERHELDEREND COMPETENTIEONDERZOEK

Nog een tool die fantastisch werkt in organisaties is de competentiemeting. Weten hoe zwak of sterk een medewerker is op een competentie is niet alleen fijn voor de organisatie om te weten, maar ook voor de medewerker. "Binnen onze eigen organisatie hebben we zo'n competentiemeting uitgevoerd. Nee, dat is niet alleen een kwestie van een toets invullen", verklaart Geurkink. De deelnemer krijgt ook een gesprek van ongeveer een uur met onze coach Dorien Verschragen. Zij maakt een uitgebreid verslag en verwerkt daarin de competentiescores. Ons team functioneert beter na dit competentieonderzoek! Af en toe lees ik mijn eigen verslag nog eens door. Heel verhelderend! Nog een fijne bijkomstigheid? Ons team laat zich nu beter aansturen omdat we weten waar iemand gelukkig van wordt."

### PRIVACY GEWAARBORGD

Als de ondernemer de klant is, hoe zit het dan met de privacy van de medewerkers? "Die garanderen wij 100%", zegt Geurkink resoluut. Wij bespreken geen uitkomsten van checks met werkgevers zonder dat de medewerker daarvoor toestemming heeft gegeven. Dat is niet meer dan logisch. Als werkgevers en medewerkers besluiten samen op te trekken, worden echter wel de beste resultaten geboekt."

### EERST INVESTEREN IN BEWUSTWORDING

Om de fitheid van werknemers te verbeteren, vinden Geurkink en Buiting dat werkgevers af en toe verkeerde investeringen doen. Geurkink: "Als een werkgever de fitheid van al zijn medewerkers wil bevorderen, is het jammer als hij iedereen een abonnement voor de sportschool cadeau doet. Eigenlijk verras je met zo'n extraatje alleen de medewerkers die al bezig zijn met hun gezondheid. En alleen zij zullen er gebruik van maken. De kwetsbaren gaan niet naar de sportschool omdat de drempel te hoog is of omdat ze het nut er niet van inzien. Daarom is het beter om eerst te investeren in bewustwording. Bijvoorbeeld door een werkplekonderzoek te laten uitvoeren. Zo'n werkplekonderzoek wordt trouwens door sommige ziektekostenverzekeraars vergoed. Toch leuk om te weten!"

De professionals van de Romei maken voor ieder individueel bedrijf dat iets wil doen aan duurzame inzetbaarheid, een plan op maat. De eerste screening is gratis. De maatplannen van de Romei zijn gericht op het bevorderen van de fitheid, zowel fysiek als mentaal. Vitale medewerkers presteren beter, zijn flexibeler, verzuimen minder door ziekte, hebben meer energie en plezier in hun werk.

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

