



# ACTIEVE WERKNEMERS LEVERT MILJOENEN OP!

De BV Nederland kan 380 tot 930 miljoen euro per jaar verdienen als meer medewerkers actiever leven. Als alle werknemers de beweegrichtlijn volgen, levert dat minimaal 1 miljard op. Het tegenovergestelde is ook het geval: te inactief leven is een concreet arbeidsrisico en levert meer verzuim op. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen en het Diabetes Fonds roepen daarom werkgevers, overheid en politiek op om nu in beweging te komen.

Beide organisaties hebben samen opdracht gegeven voor het onderzoek, dat is uitgevoerd door TNO en PwC. Werknemers die actief leven, lopen minder risico op chronische ziekten en ze zullen zich minder vaak ziek melden. Een zittend bestaan is daarentegen een 'sluipmoordenaar': wie weinig beweegt, verzuimt meer en vergroot zijn kans om diabetes of hart- en vaatziekten te krijgen. Als alle werknemers in Nederland flink bewegen dan levert dat de BV Nederland op jaarbasis een bedrag op van maximaal 930 miljoen euro, door minder verzuimkosten.

Het is niet waarschijnlijk dat alle werknemers te porren zijn om de beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad toe te passen. De onderzoekers hebben daarom ook een realistischer scenario doorgerekend. Als het aantal werknemers dat flink gaat bewegen met een kwart toeneemt is de winst altijd nog 380 miljoen euro, blijkt uit modelberekeningen.

Wat blijkt exact uit het onderzoek van TNO Arbeid? We hebben hier een vraag en antwoord overzicht van opgesteld:

## 1. Sportende werknemers leveren toch juist hoger verzuim op door die blessures?

Een hardnekkig misverstand. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt steeds weer dat het (geringe) verzuim door sportblessures ruimschoots gecompenseerd wordt door het lagere overall-verzuim van sporters. Bovendien nemen de meeste sporters tegenwoordig deel aan sportactiviteiten die laag qua blessure risico zijn zoals fitness.

## 2. Voor kleine bedrijven is een duur fitnessprogramma toch niet haalbaar?

Er zijn verschillende regelingen te treffen. De werkgever kan een eenmalige bijdrage doen per jaar, of een percentage bijdrage van een sportlidmaatschap. Iedere werkgever bepaalt dus zelf het beschikbare budget.

## 3. In mijn bedrijf wordt al zo veel bewegen, waarom zou ik dit nog meer stimuleren?

Vaak zijn de bewegingen die werknemers tijdens hun werk doen eenzijdig, belastend of langdurig, met alle kans op uitval door rug- en RSI-klachten. Het is juist belangrijk om gevarieerd te bewegen en om beweegactiviteiten van minimaal 20 tot 30 minuten aaneensluitend in de dag te hebben.

#### 4. Worden mijn werknemers van wandelen echt gezond? Moet niet iedereen gaan fitnessen?

Om gezondheidswinst te behalen, is wandelen al voldoende. Wie ook nog zijn hart- en vaatstelsel in goede conditie wil houden, moet inderdaad intensiever gaan bewegen. Willen we blessures en spierverval voorkomen, dan is spiertraining zeker een belangrijke component. Maar de grootste gezondheidswinst is te behalen bij diegenen die niet of nauwelijks bewegen en starten met een dagelijkse wandeling.

#### 5. Ik kan mijn mensen toch niet gaan dwingen meer te gaan bewegen?

Met dwang bereikt u inderdaad niets. 96 procent van de Nederlandse bevolking vindt echter actief leven belangrijk voor de gezondheid. Een meerderheid wil ook graag meer bewegen, maar komt daar in de dagelijkse hectiek niet toe. U speelt dus in op een behoefte die uw werknemers waarschijnlijk toch al hebben. Maar laat ze zeker zelf kiezen.

#### 6. Wie moet dat allemaal gaan organiseren?

Binnen veel bedrijven zijn wel mensen te vinden die hier hun schouders onder willen zetten, bijvoorbeeld in de personeelsvereniging. Het is belangrijk om een herkenbare 'aanjager' te hebben die zich gesteund weet door het management. Heeft u de middelen beschikbaar om het professioneel aan te pakken, dan zijn tal van aanbieders van bedrijfsbewegingsprogramma's die voor u klaarstaan. Informeer gerust eens bij NL Actief of Nieuwe Gezondheid ([www.nl-actief.nl](http://www.nl-actief.nl) of [www.nieuwe-gezondheid.nl](http://www.nieuwe-gezondheid.nl)).

#### 7. Gaat het dan alleen over meer bewegen?

Nee, het gaat natuurlijk over leefstijl en bewustwording. Als u een bijdrage kunt leveren in de bewustwording van het belang van gezonder leven, dan reikt u iets aan waar men een leven lang profijt van heeft. Bewegen is wel een belangrijk fundament, maar voeding en ontspanning is even belangrijk.

Nieuwe Gezondheid biedt sinds kort een bewustwordingsboek: *Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?* wat veel als (kerst)geschenk voor werknemers wordt ingezet. Kijk hiervoor op [www.hoedoejedat.nu](http://www.hoedoejedat.nu) onder 'Als organisatie'.

#### Bronnen:

TNO (Vincent Hildebrandt)

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

Nieuwe Gezondheid (John van Heel)



#### KARIN HARMATI-RUFFELSE, KARIN'S HEALTH & WELLNESS CENTRUM TIEL:

"Bewegen maakt een stofje vrij in de hersenen waardoor je je blij(er) voelt. Is dat niet een fijne bijkomstigheid, als we allemaal weten dat bewegen gezond is voor lichaam en geest en zelfs van levensbelang is? Toch blijkt uit meerdere onderzoeken dat wij Nederlanders te weinig aan beweging doen. We zien veel zittende beroepen. Ben je wel veel in beweging in je beroep, dan denkt men al snel dat je toch al voldoende beweegt. Niets is minder waar. Belangrijk is om tijdens het sporten te zorgen voor een enigszins verhoogde hartslag, het stijgen van je lichaamstemperatuur en een

goede doorbloeding van spieren en gewrichten. Dit geeft een betere conditie en je slaapt waarschijnlijk ook nog beter. Als mensen binnenlopen geef ik ze uiteraard advies aan de hand van een persoonlijk gesprek maar bovenal zeg ik 'doe waar je plezier in hebt', dan houd je het het langste vol. Belangrijk is om te achterhalen of je een groepsmens bent, individueel aan de slag wilt gaan, of wellicht met persoonlijke begeleiding wilt gaan werken. Alles is mogelijk bij ons, van Zumba, BBB en Boksles tot en met Fitness Circuit Training en Yoga. Ontspannen is net zo belangrijk, zo hebben wij een binnen- en buiten wellness en bieden wij diverse vormen van massages aan. En zeg nu zelf...een gezond, blij en ontspannen mens, zowel privé als op het werk, telt toch voor twee!"

23

