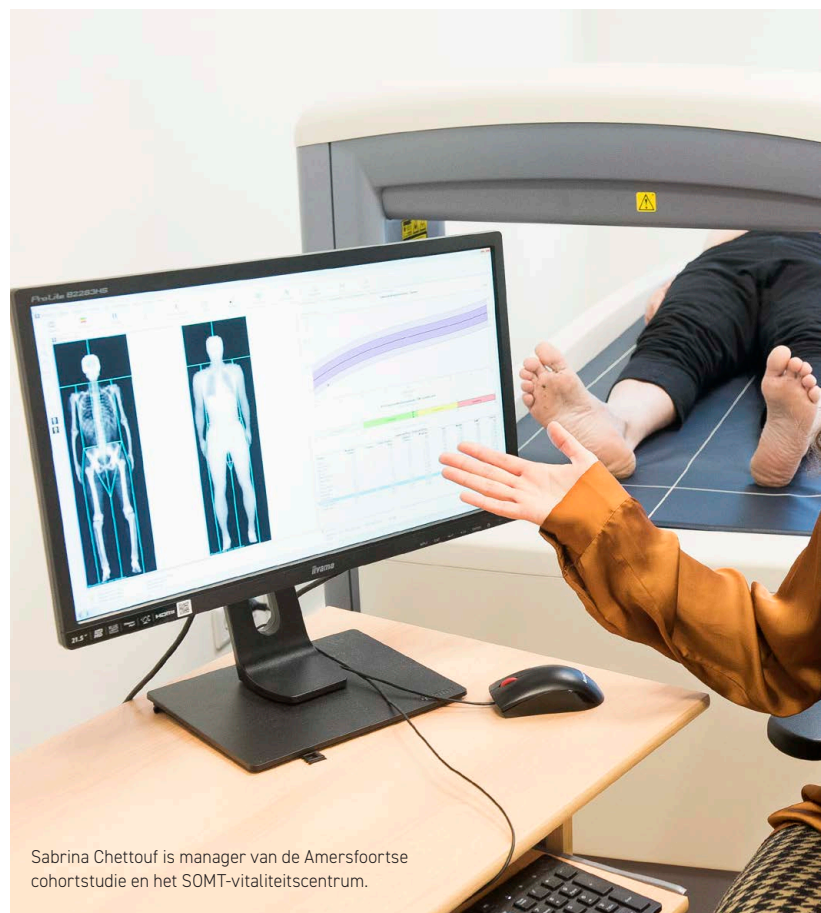


De fietstest geeft inzicht in iemands maximale inspanning.



Sabrina Chettouf is manager van de Amersfoortse cohortstudie en het SOMT-vitaliteitscentrum.

ONDERZOEK GEEFT INZICHT IN FUNCTIONELE GEZONDHEID

SOMT HOUDT MEDEWERKERS VITAAL

Een test in het vitaliteitscentrum van SOMT brengt mogelijke toekomstige gezondheidsrisico's in kaart. Met die informatie helpt de Amersfoortse kennisinstelling bedrijven om medewerkers fit te houden. Preventie is daarbij het sleutelwoord. "Door gericht te werken aan hun gezondheid blijven mensen langer vitaal."

SOMT University of Physiotherapy is een private kennisinstelling waar het menselijke bewegingsapparaat centraal staat. "Fysiotherapeuten kunnen zich bij ons specialiseren via vijf verschillende masters," zegt Sabrina Chettouf. "Als enige in Nederland biedt SOMT in samenwerking met de Universiteit Maastricht en de Vrije Universiteit Brussel een universitaire bachelor fysiotherapie aan."

COHORTSTUDIE

Wetenschappelijk onderzoek speelt een belangrijke rol binnen SOMT. Actueel voorbeeld is de zogenaamde Amersfoortse cohortstudie. "In samenwerking met de gemeente worden 2.500 inwoners van Amersfoort boven de 55 gedurende 10 jaar gevolgd. Uitgangspunt is hun functionele gezondheid. Hoe goed kan iemand functioneren, welke risico's kunnen de vitaliteit in

de toekomst beperken? Daartoe brengen wij met een meetstraat verschillende kenmerken in kaart."

LANGER VITAAL

Door dit onderzoek elke 2,5 jaar te herhalen, ontstaat inzicht in voorspellers van latere gezondheidsklachten. "Deelnemers kunnen daar preventief mee aan de slag gaan, bijvoorbeeld door meer te bewegen of het eetpatroon aan te passen. Zo zijn zij langer vitaal en kunnen ook in de toekomst goed blijven functioneren in de maatschappij."

BEHOEFTE AAN INZICHT

Sabrina Chettouf is binnen SOMT verantwoordelijk voor de cohortstudie. "Het onderzoek krijgt veel publiciteit. Als gevolg daarvan komen tal van aanvragen binnen voor



deelname, ook buiten de leeftijdscategorie en uit andere delen van het land. Blijkbaar hebben veel mensen behoefte aan inzicht in hun vitaliteit en toekomstige gezondheidsrisico's." Dit was aanleiding voor SOMT om de kennis en faciliteiten breder in te zetten. "Met de ervaringen van de cohortstudie als basis is een vitaliteitscentrum gerealiseerd. Bedrijven die hun personeel willen helpen om gezond en fit te blijven, kunnen medewerkers een uitgebreide check aanbieden. Maar ook particulieren zijn van harte welkom."

BELANGRIJKE VOORSPELLER

Het onderzoek start met een aantal vragenlijsten. "Ook mentale en cognitieve aspecten worden onderzocht. Daarna brengen we via verschillende meetstations een breed scala aan gezondheidsaspecten in kaart. De long- en hartfunctie worden onderzocht en we nemen iemands bloeddruk op. Ook registreren we de enkel-armindex; een bloeddrukmeting op deze beide plekken geeft inzicht in mogelijke vaatproblemen. De werking van de blaas wordt onderzocht en we meten zowel de hand-, been- als sprongkracht. Ook stabiliteit komt aan bod; een belangrijke voorspeller van toekomstige vitaliteit."

TEENNAGEL NAAR DELFT

Voor het beoordelen van iemands gewicht wordt vaak de BMI gebruikt. "Wij gaan een

stap verder met een scan die ook vetpercentage en spiermassa meet," zegt Chettouf. "Dit geeft een nauwkeurige indicatie van eventueel overgewicht. Verder wordt de botdichtheid gemeten, als risicofactor voor breuken. Om inzicht te krijgen in iemands voedingssamenstelling sturen we zelfs een stukje teennagel voor analyse naar de Universiteit in Delft."

Laatste onderdeel van de meetstraat is een fietstest waarbij zuurstofopname en CO2-uitstoot worden gemeten. "Ook monitoren we bloeddruk en hartslag. Met al deze elementen geeft de fietstest inzicht in iemands maximale inspanning."

GEDETAILEERDE TERUGKOPPELING

Na analyse van de testresultaten volgt een gedetailleerde terugkoppeling aan de deelnemers. Ook krijgen zij suggesties om hun vitaliteit te verbeteren. "Uiteraard delen we resultaten niet met de werkgever. Als het gaat om grotere aantallen medewerkers zijn wellicht wel bepaalde patronen zichtbaar. Op basis van dit inzicht kan een werkgever een collectieve actie starten. Denk aan het stimuleren van meer beweging of een workshop over voeding. Partners uit ons netwerk kunnen daarbij desgewenst ondersteunen."

PROGRAMMA OP MAAT

Niet in alle gevallen wordt het complete onderzoekspakket uitgevoerd. "Voor elke organisatie die medewerkers inzicht wil geven in hun vitaliteit stellen we in overleg een programma op maat samen. Daarbij speelt ook de aard van de werkzaamheden een rol. Bij een verhuisbedrijf met veel fysieke inspanning zijn deels andere aspecten van belang dan voor een organisatie

met uitsluitend kantoorwerk."

INCENTIVE MET IMPACT

De drijfveren van organisaties zijn meerledig, verwacht Chettouf. "Door als werkgever te investeren in de gezondheid van medewerkers maak je duidelijk dat je hun welzijn belangrijk vindt. Het is een incentive met veel meer impact dan een cadeaubon van bol.com, om maar iets te noemen."

Daarnaast hebben bedrijven vaak te maken met een oplopend ziekteverzuim. "Dat wordt versterkt door de nasleep van COVID en een hoge werkdruk als gevolg van de krappe arbeidsmarkt. Steeds meer organisaties realiseren zich dat preventie van groot belang is. Ons vitaliteitscentrum ondersteunt daarbij."

TOEKOMSTIGE KWETSBAARHEID

Primair doel van het gezondheidsonderzoek is niet het opsporen van eventuele aandoeningen. "Die functie heeft de vitaliteitstest deels ook, maar de nadruk ligt op de mogelijke kwetsbaarheid van iemands functionele gezondheid. Als medewerkers daarover informatie zwart op wit krijgen na een professioneel onderzoek, kan dat net het duwtje zijn om in actie te komen en hun vitaliteit te verbeteren."

Want dat is de overstijgende doelstelling, in samenhang met de maatschappelijke drijfveer van SOMT: "Door mensen fit en vitaal te houden, willen we bijdragen aan een gezonde samenleving."

**Meer informatie
over de vitaliteitscheck
van SOMT:**

