

## Programma Invited Expertmeeting Arbodiensten

### Nationaal Actieprogramma Sport Bewegen Arbeid

**Datum:** maandag 16 juni 2008  
**Tijd:** van 12.00-16.30 uur  
**Locatie:** Antropia 'Cultuur- en Congrescentrum'  
Landgoed de Reehorst, Hoofdstraat 8, 3972 LA Driebergen

#### Algemeen:

In het programma doet een aantal van de genodigden via een presentatie een voorzet voor de discussie. Het is de bedoeling dat ook de aanpak van de andere aanwezigen aan de orde komt. De voorzitter zal daarin een actieve rol hebben. De inleidingen zijn kort en er is veel ruimte om in gesprek te gaan.

#### Programma

- 12.15 uur      Ontvangst met lunch en gelegenheid tot netwerken
- 12.45 uur      Welkom en toelichting op het programma, de kennis die NISB wil delen en een voorstel ronde  
*De heer Pieter ledema, NISB-Werk (dagvoorzitter)*
- 13.30 uur      De visie van ministerie van VWS op de werkplek als setting voor Sport, Beweging en Gezondheid  
*De heer Eddy Engelsman, ministerie van VWS*
- 13.40 uur      Welk wetenschappelijk bewijs is er over de relatie werk, bewegen en gezondheid  
*De heer Mathieu de Greef, Rijksuniversiteit Groningen*
- Vragen & discussie: Is er genoeg wetenschappelijk bewijs over de relatie werk, bewegen en gezondheid
- 14.00 uur      De Bravo aanpak van de Arbodienst van de Fortis Bank  
*De heer Henry Pijpers, directeur van de Fortis Arbodienst*
- 14.20 uur      Vragen & discussie: Aan de orde komt het belang van een goede nulmeting, is vitaliteit wellicht een te vaag begrip? Werkt BRAVO vooral door dat het een concrete aanpak is?

*vervolg programma:*

- 14.30 uur De aanpak en visie van Achmea Vitalis en de praktijkervaringen bij een aanpak bij Albert Heijn ondermeer het gebruik van internet door Alexander Korbee Achmea Vitalis is niet doorgedaan vanwege ziekte
- 14.50 uur Vragen & discussie
- 15.00 uur Pauze
- 15.10 uur Bewegen en bevlogenheid en een praktijkcasus  
*De heer Simon Peijenborgh, manager consultancy*
- 15.20 uur Vragen & discussie
- 15.30 uur Past gezondheidsmanagement in de Arbo catalogus  
*De heer Jaap Hooiveld projectleider Arbo-catalogi Stichting van de Arbeid*
- 15.50 uur Vragen en discussie
- 16.00 uur Gezamenlijke conclusies
- 16.30 uur Einde

## **Expertmeeting NISB:**

**'Ga verouderingsproces werknemers vroegtijdig te lijf!'**

### ***Stilstand is achteruitgang***

Bewegen is gezond, dat wisten we al. Uit onderzoek blijkt dat ook cognitieve functies er flink door verbeteren. Voor werkgevers kan dit een reden zijn om medewerkers te stimuleren tot voldoende beweging. Wie een leven lang wil profiteren van een gezonde geest in een gezond lichaam, kan het beste al jong beginnen. Dat stelt bewegingswetenschapper Mathieu de Greef tijdens een Expertmeeting op 16 juni georganiseerd door NISB. 'Drie keer per week wandelen kan al een flinke bijdrage leveren, zeker als je daar jong mee begint.'

Door Margit Warmink

Over de wisselwerking 'gezondheid, bewegen en werk' raken we misschien wel nooit uitgeleerd. Dat is de eerste les die je kunt trekken uit de expertmeetings die NISB, het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen, regelmatig organiseert voor deskundigen op het gebied van gezondheid en werk. Bedrijfsartsen, wetenschappers en adviseurs buigen zich tijdens deze bijeenkomsten over initiatieven en onderzoeken die meer licht kunnen werpen op de (on)mogelijkheden om mensen gezond te houden en in beweging te krijgen.

#### **Niet dik maar ziek**

De belangen zijn groot. De kosten van ziekteverzuim zijn gigantisch en dat is voor veel werkgevers genoeg stimulans om ziekteverzuim actief tegen te gaan. Daarnaast wijzen de uitkomsten van verschillende onderzoeken er ook op dat medewerkers met een gezonde levensstijl beter presteren. Dubbele winst dus voor bedrijven die er in slagen hun medewerkers gezond en vitaal te krijgen of te houden. Het recept dat medewerkers fit en gezond houdt, zal voor weinig verraste gezichten zorgen: BRAVO; meer Bewegen, niet Roken, matig gebruik van Alcohol, gezonde Voeding en voldoende Ontspanning.

#### **Fietsen naar McDonalds**

Sporten is voor veel mensen misschien een stap te ver, maar alledaagse activiteiten zijn ook prima. Dr. Mathieu de Greef van het Instituut voor Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen laat een grafiekje zien dat het belang van bewegen aantoont. Volgens de Amerikaanse onderzoeker Steven Blair wordt er in de VS sinds de jaren 70, in tegenstelling tot wat veel mensen denken, steeds minder vet en minder calorierijk gegeten. Toch stijgt in de grafiek de lijn die de toename van overgewicht aangeeft. Opvallend: de stijging houdt gelijke tred met de klimmende lijnen die het aantal auto's per huishouden en het aantal uren voor de televisie weergeven. Conclusie uit dit onderzoek: overgewicht heeft eerder te maken met minder bewegen dan met (vet) eten.

#### **Sport alleen is onvoldoende**

Fietsen naar het werk, de trap in plaats van de lift, parkeerplaatsen wat verder weg; door de publieke ruimte anders in te richten kun je mensen in beweging krijgen, meent Eddy Engelsman van het ministerie van VWS, Directie Sport. Daar ligt een uitdaging voor de overheid én voor werkgevers, vindt Engelsman. Want met sporten alleen kunnen we de toenemende inactiviteit in ons leven niet meer compenseren.

De inrichting van steden, kantoorgebouwen, zelfs de inrichting van natuurgebieden kan bijdragen aan meer bewegen. 'Gezond zijn en gezond blijven, dat zit 'm in de leefstijl van mensen. Overgewicht en te weinig beweging kost de gezondheidszorg € 1,2 miljard per jaar. De kosten van verzuim en arbeidsongeschiktheid liggen nog hoger; € 2 miljard per jaar. Daarom zet de overheid in op preventie en dus op meer bewegen.'

Bewegen en arbeid kun je dan niet los van elkaar zien, meent Engelsman. 'De omgeving waarin mensen verkeren – ook de werkvloer – kan bijdragen aan meer bewegen. Mensen kun je stimuleren om de trap te nemen en te fietsen, en tegelijkertijd kun je als overheid het gebruik van de auto ontmoedigen, bijvoorbeeld door leaseauto's duurder te maken.'

### **Betere prestaties dankzij beweging**

Gezond blijven en voldoende bewegen zijn enorm belangrijk voor de arbeidsmarkt, juist nu de vergrijzing de samenleving parten speelt. Vitale ouderen kunnen immers langer doorwerken. Al op jonge leeftijd voldoende bewegen heeft grote voordelen vertelt onderzoeker De Greef, want niet alleen de fysieke maar ook de cognitieve veroudering begint al op jonge leeftijd. Vanaf 23 jaar sukkelen 'we' op veel terreinen langzaam maar zeker achteruit. Er is ook goed nieuws: wie voldoende beweging krijgt, presteert op veel terreinen aanzienlijk beter dan mensen die weinig bewegen. Werkgeheugen, reactiesnelheid, taken plannen en het uitvoeren van verschillende taken tegelijk, kortom cognitieve vaardigheden die belangrijk zijn bij tal van werkzaamheden, gaan 'bewegelijke' medewerkers veel beter af dan mensen die dat niet doen.

'Cognitieve en fysieke veroudering is een langlopend proces', vertelt De Greef. 'Weinig bewegen en een hoger gewicht zorgt voor een snellere aftakeling. Het belang van bewegen voor een goede gezondheid wordt door veel mensen pas gezien als ze ouder worden. Dan gaan ze meer bewegen.' Dat is prima meent De Greef, want goed voor de conditie, de spierkracht en de cognitieve vaardigheden. 'Ouderen hebben daar veel baat bij. Het fit houden van lichaam en geest op oudere leeftijd kun je al beïnvloeden als je nog jong bent. De resultaten zijn dan veel beter. Dat is belangrijke kennis nu de arbeidsmarkt krap is en we allemaal waarschijnlijk langer moeten doorwerken. Door mensen voldoende te laten bewegen blijven ze zo lang mogelijk vitaal en daar hebben werkgevers en werknemers voordeel bij. Uit onderzoek blijkt dat drie keer per week stevig wandelen al een flinke bijdrage kan leveren, zeker als je daar jong mee begint. Maar het is nooit te laat, zelfs inactieve 90-ers zijn fitter als ze alsnog actief worden.'

### **Meer bewegen, minder medicatie**

Bewegen op recept, dat kan een oplossing zijn en daar kunnen artsen een rol in spelen. Toch zijn er maar weinig artsen die hun patiënten – of, in het geval van bedrijfsartsen, de werknemers, aanzetten om meer te gaan bewegen. 'Artsen moeten sneller inzetten op meer bewegen dan nu het geval is', meent Engelsman van VWS. 'In de preventienota zet minister Klink daarom in op meer geld voor de beweegkuur.' Maar ook mensen indringender in situaties brengen waarin lopen en fietsen nog de enige optie is, kan helpen. Dat raakt de persoonlijke levenssfeer van mensen en is daarom een heet hangijzer, maar Engelsman ziet vooral de mogelijkheden: 'Sturen in *lifestyle* kan een oplossing zijn om gezondheidsproblemen te voorkomen die ontstaan door diezelfde *lifestyle*.'

*Dit artikel is geschreven door Margit Warmink, freelance journalist, in opdracht van NISB. Meer informatie over deze bijeenkomst en de werkzaamheden van NISB:*  
[www.30minutenbewegen.nl/werk](http://www.30minutenbewegen.nl/werk)

## Deelnemerslijst Expertmeeting Arbodiensten – 16 juni 2008

---

<b>Naam</b>	<b>Organisatie</b>
Lisanne Aarts business development	Human Capital CARE
Lex van der Bosch	Zelfstandige bedrijfsarts
Jan Willem Deen bedrijfsarts MWO	Ardyn Arbo Advies
Anita Dekkers adviseur	Schermer en Trommel&de Jong
Ferdinand de Haan project manager	NIGZ
Vincent Hildebrandt teamleider	TNO Kwaliteit van Leven
Mikkel Hofstee directeur	Life Guard
Paul Houweling Adviseur Strategische Innovatie	Arbo Unie
Roelof Hoving manager business ontwikkeling en –support	Maetis
Pieter Iedema project manager	NISB
Rob Koelewijn ergonoom sector Schiphol Grond	KLM health services
Maarten Koornneef Coördinator Gezondheid, dossierhouder NASB	Ministerie van VWS, Directie Sport
Alexander Korbee R&D consultant vitaliteit	Achmea Vitalis
Peter-Jan Mol coördinator werk	NISB
Simon Peijnenborgh manager consultancy	Arboned Keurcompagnie
Henry Pijpers directeur	Fortis, Interne Arbodienst
Reijer Pille directeur	Falke & Verbaan
Willem van Rhenen chief medical officer ArboNed	NVAB
Nico Rienks Directeur	Rienks Arbodienst BV