

59/129

Bewegen via de werkplek

Inventarisatie van lopende activiteiten en leemten

Gezondheidsbevordering
door een actieve leefstijl

Nederlands Instituut voor Arbeidsomstandigheden



NIA1198343

Bewegen via de werkplek

Inventarisatie van lopende activiteiten en leemten

auteur(s):

I.J.M. Urlings

V.H. Hildebrandt

datum:

12 oktober 1998

NIA TNO rapport:

N9800212/1070108

NIA TNO
BIBLIOTHEEK
POSTBUS 718
2130 AS HOOFDDORP
TEL. 023-5549 468

NR. 43407.
plaats 59-129

Inhoudsopgave

Samenvatting en conclusies	5
1. Inleiding	7
2. Werkwijze	9
2.1 Inleiding	9
2.2 Overzichtsstudies met betrekking tot bewegen/sport en arbeid/bedrijven	9
2.3 Opbouw inventarisatie	10
3. Bewegingsactiviteiten in bedrijven	11
4. De actoren en hun activiteiten	13
4.1 Bedrijfsleven	13
4.2 Fabrikanten/leveranciers	14
4.3 Intermediairen	16
4.4 Aanbieders	16
4.5 Overheid	17
4.6 Onderzoeks- en ontwikkelingsinstellingen (R&D)	17
4.7 De activiteiten	18
5. Naar een plan van aanpak	21
5.1 Aandachtspunten	21
5.2 Concreet te gebruiken aanbod	22
5.3 Aanbod in ontwikkeling of te ontwikkelen	23
6. Geraadpleegde bronnen	27

Samenvatting en conclusies

Op verzoek van het strategisch overleg 'bewegen via de werkplek', waaraan deelgenomen wordt door de Nederlandse Hartstichting (NHS), Centrum Gezondheidsbevordering op de Werkplek (C-GBW), Nationaal Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF) en NIA TNO heeft NIA TNO een inventarisatie gemaakt van activiteiten die momenteel plaatsvinden in en rond de werkplek met betrekking tot bewegingsstimulering van werknemers.

Hiermee is een beeld verkregen van activiteiten rondom de werkplek op het gebied van het stimuleren van (meer) bewegen bij werknemers anno 1998. Slechts een zeer beperkt deel van het Nederlandse bedrijfsleven (14%, meest grote bedrijven) kent activiteiten op dit terrein. Brancheorganisaties en arbodiensten/verzekeraars lijken de belangrijkste ingangen voor bewegingsstimulering via de werkplek. Hoewel er reeds een behoorlijk aanbod van bewegingsstimuleringsprogramma's bestaat, is de kwaliteit en effectiviteit ervan onduidelijk en ontbreekt in veel gevallen het bredere GBW-kader. Deze inventarisatie heeft een groot aantal activiteiten opgeleverd waarmee de campagne 'NIB-werknemers' verder inhoud kan worden gegeven.

1. Inleiding

In 1999 zal de grote landelijke campagne '*Nederland in Bbeweging!*' (*NIB*) ook op volwassenen/werknemers worden gericht. Een aantal organisaties die actief zijn op het gebied van bewegingsstimulering en/of arbeid hebben een 'strategisch overleg bewegen via de werkplek' opgezet. Doel van dit overleg is een plan van aanpak op te stellen voor de inhoudelijke voorbereiding, uitvoering en evaluatie van dit deel van *NIB*. De betrokken organisaties zijn NOC*NSF, de Nederlandse Hartstichting (NHS), het Centrum voor Gezondheidsbevordering op de Werkplek (C-GBW) en NIA TNO. Tijdens dit overleg is geconcludeerd dat het wenselijk is een inventarisatie te maken van activiteiten die momenteel reeds plaatsvinden in en rond de werkplek met betrekking tot bewegingsstimulering van werknemers. Op basis daarvan moet duidelijk worden welke van deze activiteiten een plaats in *NIB*-volwassenen/werknemers kan krijgen en welke witte plekken nog nadere invulling behoeven.

In deze publicatie worden de resultaten van deze inventarisatie, uitgevoerd door NIA TNO, beschreven. Allereerst wordt een overzicht gegeven van huidige activiteiten en betrokken actoren op het gebied van bewegen via de werkplek. Daarbij is gekozen voor een vrij hoog abstractieniveau, omdat het onmogelijk is het aanbod op detailniveau te beschrijven (iedere zichzelf respecterende sportschool 'op de hoek' heeft wel een bedrijfsfitnessprogramma in de aanbieding) en het in dit stadium vooral belangrijk is zicht te krijgen op de hoofdlijnen: welk type actor doet wat en welke terreinen blijven relatief 'witte plekken'? Gezien de beperkte tijd en middelen is gekozen voor een 'quick scan' aanpak, waarbij voorop stond het snel verkrijgen van een globaal overzicht anno begin 1998 dat als basis kan dienen voor een verdere strategie. Het stuk wordt dan ook afgesloten met een groot aantal aandachtspunten c.q. potentiële activiteiten die de bouwstenen kunnen vormen voor het formuleren van de verdere strategie.

2. Werkwijze

2.1 Inleiding

Om op zo kort mogelijke termijn inzicht te verkrijgen in de stand van zaken is besloten de benodigde informatie via twee invalshoeken te verkrijgen. Ten eerste zijn de verschillende partijen die deelnemen aan het strategisch overleg als sleutelinformanten benaderd. Daarbij is er vanuit gegaan dat de kennis van deze instanties tezamen reeds een redelijk compleet beeld zal opleveren van de lopende activiteiten op het gebied van bewegen via de werkplek in Nederland, ook van activiteiten die niet in officiële publicaties zijn terug te vinden.

Ten tweede zijn bestaande overzichtsstudies en recente publicaties (vooral inventariserende studies naar bewegingsactiviteiten) geraadpleegd, evenals databestanden van Centrum GBW en NIA TNO.

2.2 Overzichtsstudies met betrekking tot bewegen/ sport en arbeid/bedrijven

In de afgelopen jaren zijn verschillende overzichten gemaakt die weergeven wat de stand van zaken is (op dat moment) met betrekking tot activiteiten of beleid inzake bewegen of sporten in relatie tot de arbeid, of activiteiten op gebied van bewegen die in bedrijven plaatsvinden. Het betreft de volgende overzichtsstudies, in chronologische volgorde:

- 1993 De 'Bedrijfswijzer Arbeid en Gezondheid' is uitgegeven door het LC-GVO (thans: NIGZ), waarin aanbieders op gebied van gezondheidsbevorderende programma's beschreven staan. Een deel daarvan heeft betrekking op bewegingsprogramma's. Deze bedrijfswijzer wordt in deze inventarisatie niet verder bestudeerd, wel het review over deze bedrijfswijzer (Schop et al., 1995).
- 1994 Het Nederlands Instituut voor Sport en Gezondheid (NISG, thans sector Sport en Gezondheid van NOC*NSF) maakt een overzichtsstudie op het gebied van Sport, Arbeid en Gezondheid, over de actoren, de projecten en effecten. Het rapport eindigt zonder conclusies, maar met een beschouwing waarin aanbevelingen voor de stuurgroep SAG gedaan worden.
- 1995 Schop et al. (1995) hebben uit de 'Bedrijfswijzer Arbeid en Gezondheid' de aanbieders van bewegingsprogramma's onder de loep genomen in een review. Uitkomsten daarvan worden in dit verslag meegenomen.
- 1995 Hildebrandt (NIA TNO) en Backx (NOC*NSF, voorheen NISG) maken een krachtenveldanalyse over Sport, Arbeid en Gezondheid. Conclusie hieruit is dat veel actoren wel het belang van activiteiten op gebied van bewegen in/ rond het werk ondersteunen, maar niet in daadwerkelijke uitvoering van die

activiteiten deelnemen, noch dit actief in hun beleid meenemen, behoudens enkele sport-gerelateerde organisaties en de NHS. Ten aanzien van het onderscheid in organisaties rond de Sport, organisaties rond de Arbeid en organisaties rond Gezondheid, werd geconcludeerd dat de Sportorganisaties (pro-actief) als initiator dan wel facilitator opereren, terwijl organisaties op het terrein van Arbeid en Gezondheid zich relatief passief (reactief) opstellen. Voor alle actoren geldt dat SAG beperkt is tot sportief bewegen in de vrije tijd en blijft bewegen in/rond de werkplek een witte vlek.

- 1996 Studie van Van de Berg/Hildebrandt over hoeveel bewegingsprogramma's voorkomen in Nederlandse bedrijven en instellingen. De uitkomsten hiervan worden hierna beschreven.
- 1997 NOC*NSF (van der Velden et al.) maakt een overzichtsstudie Sport, Arbeid en Gezondheid (SAG). Daarin worden alle lopende initiatieven en projecten van relevante actoren binnen het aandachtsgebied SAG in kaart gebracht. Conclusie is dat er wel sport-gezondheid en arbeid-gezondheid, maar geen sport-arbeid gerichte activiteiten zijn.
- 1997 NOC*NSF heeft een meerjarenplan gemaakt voor Sport, Arbeid en Gezondheid voor 1998-2001. Bedoeld als leidraad voor de ontwikkeling en uitvoering van projecten binnen het werkveld SAG, gezien vanuit de sportwereld (= inclusief bewegen).
- 1998 NIA TNO heeft in het kader van een Europees project de stand van zaken met betrekking tot GBW in het MKB in kaart gebracht (Gründemann, 1998). Daarin als deelaspect 'bewegen'. De uitkomsten worden hierna beschreven.

2.3 Opbouw inventarisatie

Allereerst wordt een korte beschrijving gegeven van voorkomen en aard van bewegingsactiviteiten in bedrijven in Nederland (paragraaf 3). Daarna wordt een overzicht gegeven van alle betrokken actoren anno 1998 en het type activiteiten dat deze ondernemen (paragraaf 4). Voor de invulling daarvan is vooral geput uit de hiervoor genoemde strategiestukken en op de databank van het Centrum GBW (<http://www.gbwnl.nl>) (selectie op 'lichaamsbeweging/fitness'). Tenslotte worden ingrediënten aangereikt voor een plan van aanpak voor de komende campagne *Nederland in Beweging!* gericht op werknemers (paragraaf 5).

3. Bewegingsactiviteiten in bedrijven

Uit een representatieve inventariserende studie (Hildebrandt, 1997) blijkt dat in 1996 gemiddeld zo'n 14% van de Nederlandse bedrijven/instelling met meer dan 50 werknemers een bewegingsprogramma of sportactiviteiten hebben. Hierbij is de activiteit niet afgebakend, maar breed geformuleerd. Het gaat dan vooral om fitness, conditietraining en aerobics. Hoogeveen constateert een jaar later (1997) dat 26% van een bedrijvensteekproef activiteiten heeft op gebied van gezondheidsbevordering op de werkplek (GBW: is leefwijze algemeen, dus ook roken, voeding etc.). Vanwege de brede invulling in dit laatstgenoemde onderzoek (dat wil zeggen GBW-breed) ten opzichte van het eerstgenoemde onderzoek (bewegingsspecifiek) kunnen de percentages niet met elkaar vergeleken worden. 17% van de bedrijven tussen de 50 en 99 werknemers heeft volgens Hoogeveen (1997) GBW-activiteiten gehad, 21% heeft ze momenteel; van de 100+ bedrijven had 22% GBW-activiteiten en 33% momenteel. Van de GBW-activiteiten had respectievelijk 20% en 34% betrekking op bewegen. Van de benaderde werknemers gaf 34% aan in hun bedrijf GBW-activiteiten te kennen, waarvan 66% was gericht op bewegen (Hoogeveen, 1997). De activiteiten zijn niet concreet beschreven, volgens de bedrijven gaat het in 13% van de activiteiten om randvoorwaardelijke zaken zoals het aanbieden van sportmogelijkheden, volgens de werknemers geldt dat voor 27% van de activiteiten. Daarnaast zijn de activiteiten in de vorm van mondelinge voorlichting (35% respectievelijk 7%), projecten (17% respectievelijk 36%), en cursussen (19% respectievelijk 13%). Hoe en door wie deze activiteiten inhoud gegeven zijn, is niet beschreven. Uit beide studies is wel duidelijk dat grotere bedrijven veel actiever zijn dan kleinere. Gründemann (1998) vroeg 50 kleine bedrijven (minder dan 50 werknemers) in hoeverre zij bekend waren met GBW-activiteiten in bedrijven en welke activiteiten zij zelf deden. Op gebied van bewegen zei 92% van de bedrijven dat ze bekend waren met het bestaan van sport- of fitnessactiviteiten in bedrijven. Slechts 20% van de bedrijven zei zelf sport- of fitnessactiviteiten te hebben. Eén op de zeven bedrijven (14%) gaf een financiële bijdrage aan werknemers voor het bezoek/deelname aan sport- of fitnesscentra. Dat is vrij veel in het licht van de eerder genoemde gegevens; mogelijk dat het hier gaat om een selectieve groep. Uit een review van aanbieders van bewegingsprogramma's in bedrijven (Schop et al., 1995) blijkt dat het aanbod vooral uit sport- en bewegingsprogramma's bestaat voor groepen werknemers (fitness, aerobics, zwemmen, etc.), bewegingsprogramma's met individuele trainingsbegeleiding op basis van tests/anamnese en totaalprogramma's waaronder bewegen, recreatieve bewegingsprogramma's (sportdagen). Driekwart van de aanbieders biedt meerdere activiteiten aan (naast bewegingsprogramma's ook leefstijl-, rugklachtenpreventie-, blessurepreventie- en voorlichting/ instructie-programma's). Bij ruim een kwart van de bedrijfsexterne aanbieders is er, min of meer, een koppeling tussen bewegingsprogramma en het werk, dat wil zeggen dat de bewegingsprogramma's afgestemd worden op de taken die iemand verricht (al dan niet fysiek

belastend) en/of de werkplek waarin gewerkt wordt (bijvoorbeeld zittend werk). In opdracht van Centrum GBW is er een NIPO-enquête uitgevoerd (Hoogeveen, 1997), die laat zien dat 57% van de 84 bevraagde arbodiensten (er zijn ongeveer 110 gecertificeerde arbodiensten in Nederland), 45% van de 14 zorgverzekeraars en 35% van de 58 overige aanbieders activiteiten aanbieden op gebied van bewegen. De uitvoering van deze activiteiten doet men in 40% van de gevallen zelf. De vorm van de activiteiten is vooral voorlichting, advisering en cursussen; naar de inhoud daarvan is niet gevraagd.

4. De actoren en hun activiteiten

Tabel 1 presenteert een overzicht van actoren, gegroepeerd in bedrijfsleven (vragers), fabrikanten (facilitators), intermediairs (bemiddelaars/uitvoerders), beleid(s)-voorbereiders) en aanbieders. Hieronder worden deze groepen kort besproken. Qua type activiteiten is een onderscheid gemaakt tussen activiteiten in de vorm van bewegen of sporten op het werk (bijvoorbeeld fitness in het bedrijf), bewegen in relatie tot taakuitoefening of werkplekinrichting ('ergonomisch bewegen'), bewegen of sporten buiten het werk (deelname aan voetbal of andere sporten), bewegen in woon-werkverkeer en tot slot beleid en onderzoek naar bewegen en sporten in relatie tot werk.

4.1 Bedrijfsleven

Op centraal niveau bestaat geen expliciet beleid voor bewegen in het bedrijfsleven. Wel is de FNV actief op voorlichtingsgebied. Op brancheniveau evenmin, met uitzondering van enkele deelaspecten. Bij MKB-Nederland en specifiek in de Metaalnijverheid zijn de negatieve gevolgen van sporten van werknemers (te weten het optreden van sportblessures) een terugkerend onderwerp bij CAO-onderhandelingen. Daarnaast zijn veel branches actief in het stimuleren van goed bewegen op de werkplek door (ergonomische) verbeteringen van arbeidsomstandigheden. De Arbowet is hier een stimulerende c.q. verplichtende kracht.

Op bedrijfsniveau zijn het vooral de grotere bedrijven die activiteiten kennen op het gebied van bewegen. Ook hier betreft het veelal deelaspecten, zoals het organiseren van sportdagen, geven van kortingen op abonnementen bij sportverenigingen, het inrichten van een bedrijfsfitnessruimte of een stimuleringsregeling voor fietsen naar het werk. Het aantal bedrijven dat een meer integraal bewegingsstimuleringsplan kent, is gering. Voorbeeldbedrijven in deze zijn onder andere Fuji Tilburg en Dupont. Aangevend moet worden dat in veel internationale bedrijven vanuit de aldaar heersende (Noordamerikaanse) cultuur bedrijfsfitness standaard is.

Verwacht mag worden dat de toenemende belangstelling voor Human Resource Management, employee-benefits, optimale inzetbaarheid van werknemers (employability), collectieve contracten met zorg- en schadeverzekeraars, de verplichte aansluiting bij arbodiensten en de groeiende maatschappelijke consensus over het belang van bewegen zullen bijdragen aan een geleidelijke toename van activiteiten in het bedrijfsleven. Harde cijfers over de kosten-baten van bewegen zullen dienaangaande faciliterend kunnen werken. Speciale aandacht verdient het MKB, waar de meerderheid van de werknemers werkt en waar relatief het minst gebeurt. Branche-organisaties zijn daar een belangrijke ingang.

4.2 Fabrikanten/leveranciers

Naast fabrikanten van fitness-apparatuur spelen met name fabrikanten van kantoor-meubilair en fietsen in op het thema goed bewegen in en naar/van het bedrijf. Indien toenemende belangstelling voor dit thema in het bedrijfsleven ontstaat, mag verwacht worden dat meer fabrikanten zich op dit thema zullen willen profileren.

Tabel 1 Overzicht van actoren en activiteiten

type actoren	type activiteiten				
	bewegen/sport op het werk	ergonomisch bewegen	bewegen/sport buiten het werk	bewegen (fiets) naar/van het werk	beleid/onderzoek bewegen/sport en werk
bedrijfsleven					
werkgeversorganisaties	-	-	-	-	-
individuele bedrijven	+	++	+	+	+
branche-organisaties	-	++	-	-	Klein-Metaal (FNV voorlichting)
werknemersorganisaties	-	-	-	+	-
fabrikanten/leveranciers					
werkplekinrichting	-	+	-	-	-
rijwielen	-	-	-	+ collectieve contracten	-
intermediairs					
arbodiensten (BOA)	+	++	+	?	-
zorg- en schadeverzekeraars	+ collectieve contracten	+ collectieve contracten	+ collectieve contracten	?	+
GGD'en (LVGGD)	+	-	?	-	-
aanbieders					
specifiek op werknemers gericht	+	+/-	+	+/-	-
fitvak	-	-	+	-	?
fysiosport	-	-	+	-	-
fitnesscentra	+	-	++	-	-
sportorganisaties	+	-	++	-	-
overheid					
Ministerie SZW	-	-	-	-	-
Ministerie VWS (ZON)	-	-	-	++	++
Ministerie Verkeer en Waterstaat	-	-	-	++	-
Ministerie EZ	-	-	-	+	-
Provincies en IPO	-	-	-	-	-
Gemeenten en VNG	-	-	-	-	-
onderzoeks- en ontwikkelingsinstellingen (R&D)					
TNO (NIA TNO, TNO-PG)	-	-	++	-	-
Centrum GBW	7 stappenplan	7 stappenplan	7 stappenplan	7 stappenplan	+ databank
NOC*NSF	NiB	?	NiB	NiB	++
universitaire onderzoeksgroepen	-	-	++	-	-
NHS	beweegpakket	-	beweegpakket	beweegpakket	+
Lisv	-	-	-	-	-
CBS	-	-	-	-	POLS-enquête
EU/WHO	+	-	+	-	+ Europe on the move
-	geen activiteit				
+	activiteit(en)				
++	veel activiteiten				

4.3 Intermediären

De belangrijkste intermediären vormen ongetwijfeld de Arbodiensten. Als er al activiteiten op dit terrein zijn, maken deze slechts onderdeel uit van bredere gezondheidsvoorlichtingsactiviteiten. De werkplek zelf en de daaraan verbonden ergonomische aspecten krijgen de meeste aandacht. Het feit dat één van de grote landelijke Arbodiensten (ArboNed) recent aandeelhouder is geworden van AFP (de marktleider van landelijke aanbieders van bewegingsprogramma's), geeft aan dat het tij aan het keren is. Verwacht mag worden dat Arbodiensten in de toekomst een belangrijke rol gaan spelen op dit terrein, als aanbieder of als intermediair.

Zorg- en schadeverzekeraars krijgen steeds meer invloed op het terrein van arbeid, gezondheid, employee-benefits en employability. Door collectieve contracten met bedrijven, waarin een totaal pakket wordt geleverd met dekking van zowel ziekte- als loondervingskosten, krijgen deze verzekeraars belang bij gezonde werknemers. Zij kunnen in hun pakketten voor dat doel ook bewegingstimulering opnemen. Voorbeelden van verzekeraars die daarin actief zijn, zijn Ohra (aandeelhouder van AFP) en Zilveren Kruis (fittestbus). Tussen verzekeraars en arbodiensten bestaan inmiddels nauwe banden. Het is dan ook de vraag of arbodienst en verzekeraar niet als één actor gezien moet worden. Naast eerdergenoemde branches vormen arbodiensten een belangrijke ingang naar de bedrijven.

4.4 Aanbieders

Het is zinvol onderscheid te maken in aanbieders die zich specifiek op bedrijven/werknemers richten en aanbieders die zich op de algemene bevolking richten, met hoogstens aandacht voor werknemers als één der doelgroepen.

Het aantal specifieke aanbieders is beperkt: marktleider is Arboservice Fysiotherapie Preventie (AFP), verder kunnen worden genoemd Active Living, High Five, Pim Mulier Stichting en Ten Tije Fitnesscentra. Een aparte plaats neemt VvIK Bedrijfsgezondheidsprogramma's in, die meer als consultant dan als aanbieder gezien kan worden. In samenwerking met IBM ontwikkelt VvIK het 'Plan for Life', een screeningssysteem waarmee een persoonlijk gezondheidsprofiel kan worden gegenereerd, inclusief adviezen over bewegen.

Het aantal niet-specifieke aanbieders is zeer groot; hiertoe kan men alle sportscholen en fitnesscentra rekenen, die veelal ook programma's (kunnen) leveren voor bedrijven/werknemers. Fit!Vak, de koepel van deze organisaties, speelt hierbij een kwaliteitsbevorderende rol.

Fysiotherapeuten en oefentherapeuten Cesar/Mensendieck, ergonomen en bewegingswetenschappers zijn in toenemende mate actief in bedrijven. Stimulering/training van goed bewegen staat daarbij op de voorgrond, vaak in combinatie met het verbeteren van de (ergonomische) arbeidsomstandigheden. Veelal gaat het hier om kleine zelfstandige bedrijfjes. Een speciale groep vormen de FysioSportcentra, die wellicht in de

toekomst door de grote verspreidingsgraad, een belangrijke rol kunnen spelen bij het bewegingsaanbod voor bedrijven 'om de hoek'. Een behoeftepeiling dienaangaande is in uitvoering bij TNO.

Daarnaast zijn ook sommige Hogescholen (Tilburg, Amsterdam, Rotterdam, Leiden) en GGD'en actief op dit terrein.

Verwacht mag worden dat de toenemende belangstelling voor bewegen in een grote groei van aanbieders zal resulteren. Door de afwezigheid van kwaliteitstoetsingscriteria zal het voor bedrijven moeilijk worden de juiste keuzes te maken en zal de behoefte aan kwaliteitscriteria dan wel keurmerken groeien.

4.5 Overheid

Binnen de overheid zou het Ministerie van SZW de centrale beleidsvoerende instantie moeten zijn waar het gaat om de doelgroep werknemers. SZW voert echter een terughoudend beleid en neemt geen beleidsinitiatieven op dit terrein. Dit in tegenstelling tot eind jaren tachtig, toen SZW een belangrijke rol heeft gespeeld in het beleid met betrekking tot het voorkomen dan wel terugdringen van ongunstig bewegen op de werkplek. Wel actief op dit terrein is het Ministerie van VWS, waar zowel de Directie Sport als de Directie Gezondheidsbeleid vanuit een volksgezondheidsoptiek beleidsprioriteit geeft aan bewegingsstimulering. In dat kader werken CBS en TNO aan een monitor Bewegen en Gezondheid, die trendrapportages mogelijk moet maken over de vraag hoe(veel) de Nederlanders bewegen. Aangezien werknemers geen primaire doelgroep binnen dit Ministerie vormen, is VWS van mening dat het beleid op dit terrein tenminste als facetbeleid vorm moet krijgen. Op deelaspecten zijn ook andere ministeries actief, zoals de stimulering van fietsen naar het werk (EZ, Verkeer en Waterstaat, Financiën). De in de inleiding genoemde instanties binnen de Stuurgroep 'Strategisch plan bewegen via de werkplek' zijn de belangrijkste beleids(voorbereidende) actoren.

4.6 Onderzoeks- en ontwikkelingsinstellingen (R&D)

Er zijn in Nederland diverse organisaties bezig met onderzoek op het terrein van bewegen en arbeid. Toegespitst op werknemers is het aantal echter beperkt, met als voornaamste uitvoerder NIA TNO. Daarnaast zijn momenteel de Vrije Universiteit (VU)/ het EMGO-Instituut (Extra Muraal Gezondheids Onderzoek) en de Universiteit Utrecht (UU) (Vakgroep Medische Fysiologie en Klinische Sportgeneeskunde) op dit terrein actief. Verder is een aantal onderzoeken gericht op andere doelgroepen of de algemene bevolking ook zeer relevant voor de doelgroep werknemers. Er bestaat een interuniversitair samenwerkingsverband 'SNUON' (waarin VU/EMGO, UU, RL, RUG en NIA TNO/TNO-PG deelnemen) dat een onderzoeksprogramma voorbereidt op het gebied van bewegen. Onderzoek naar bewegen van werknemers is hierin ook een aandachtspunt.

NIA TNO (in samenwerking met TNO-PG):

- * inventarisatie activiteiten Nederlandse bedrijven op terrein bewegen;
- * inventarisatie aard aanbod in Nederland;
- * imago van sportende werknemers in MKB;
- * kosten-baten sportief bewegen in MKB;
- * determinanten van bewegen in het MKB;
- * effect van bewegen/sporten van werknemers op ziekteverzuim en arbeidstevredenheid;
- * systematische review effecten bedrijfsbewegingsprogramma's voor bedrijfsvariabelen (verzuim, arbeidstevredenheid, productiviteit);
- * participatie(verloop) van toonaangevende bedrijfsbewegingsprogramma's;
- * de ontwikkeling van een interactieve beweegwijzer op CD Rom;
- * monitor bewegen en gezondheid;
- * behoeftenbepaling fysiosportcentra bij arbodiensten;
- * effectiviteitsmeting van bedrijfsbewegingsprogramma's.

VU/EMGO:

- * ZON-aanvraag op terrein bedrijfsfitness.

UU:

- * verzuim door sporten bij veldvoetbal en volleybal;
- * sportblessures bij o.a. werknemers en behandeling.

Van belang is verder de evaluatie van de implementatie van het actiepakket 'Beweeg!' van de NHS. Andere belangrijke onderzoeken in het verleden zijn de evaluatie van een gezondheidsvoorlichtingsprogramma bij Brabantia (Maes et al., 1995) en bij politie, chemische industrie en banken (Lechner et al., 1997). Internationaal (EU: *Europe on the Move!*; WHO: Active Living) zijn geen initiatieven bekend specifiek gericht op werknemers.

Bewegen als therapeuticum krijgt bij instanties als de Lisv (Landelijk Instituut Sociale Verzekering) nog weinig aandacht. Toch kan dit een belangrijk instrument vormen om de arbeidsparticipatie van chronisch zieken te bevorderen.

4.7 De activiteiten

De matrix laat zien dat de meeste bewegingsactiviteiten gericht op werknemers plaatsvinden op gebied van bewegen/sporten op het werk (gegeven op het bedrijf, niet per sé in werktijd). De inhoud van die activiteiten heeft veelal betrekking op het aanbieden van fitnessprogramma's aan werknemers, soms wel en soms niet individueel maatwerk, of het organiseren van sportdagen. Een aantal programma's zijn specifiek gericht op preventie van (rug)klachten. Er is weinig integratie met ergonomie/bewegen op de werkplek. Hieronder wordt verstaan dat goed bewegen tijdens de taakvervulling gestimuleerd wordt, zoals bijvoorbeeld door het gebruik van zit-sta-tafels. Daarnaast zijn er natuurlijk vele (advies-)organisaties die aan ergonomie op de werkplek doen, maar niet specifiek het onderdeel 'stimuleren van bewegen' daarin meenemen. Dat

geldt ten dele ook voor de vele bedrijfs(oefen/ fysio)therapeuten, die vooral gericht zijn op het aanleren van goede houdingen en bewegingen in het werk. Ten aanzien van het woon-werkverkeer zijn de afgelopen jaren belangrijke initiatieven genomen m.b.t. stimulering van het fietsen. Het aantal instanties dat op beleidsniveau actief is op dit terrein, is (nog) beperkt.

5. Naar een plan van aanpak

Op basis van het voorafgaande worden in deze paragraaf eerst een aantal aandachtspunten genoemd waarmee bij de vormgeving van de campagne NiB-werknemers rekening moet worden gehouden (§ 5.1). Vervolgens wordt beschreven welk concreet aanbod op dit moment of in de nabije toekomst reeds beschikbaar is (§ 5.2) en welk aanbod nog niet voorhanden is, maar in ontwikkeling is of zelfs nog ontwikkeld zou moeten worden (§ 5.3). Op basis hiervan kan een concreet plan van aanpak worden opgesteld.

5.1 Aandachtspunten

- Branche-organisaties en arbodiensten (al dan niet gekoppeld aan verzekeraars) lijken de komende jaren de belangrijkste intermediairen te zijn die een rol kunnen spelen in het stimuleren van bewegen op de werkplek in het bedrijfsleven. Behoudens enkele verzekeraars hebben deze organisaties nog geen of weinig 'traditie' op dit terrein. Bewustwording van het belang van bewegen (zowel voor de gezondheid als het bedrijfsrendement) vormt dan ook een eerste stap in het verkrijgen van voldoende 'commitment' van deze organisaties. De (disproportionele) aandacht voor negatieve gevolgen van bewegen (te weten het risico op sportblessures) dient in het juiste perspectief geplaatst te worden. Vervolgens zal behoefte ontstaan aan materialen en deskundigheidsbevordering.
Bij bedrijven, arbodiensten en verzekeraars is de aandacht vooral gericht op effectieve methoden en middelen om uitgevallen werknemers weer in het arbeidsproces op te nemen (reïntegratie). De positieve rol die bewegen hierbij kan spelen, kan in dat kader meer naar voren worden gebracht.
- Binnen het bedrijfsleven zal de aandacht vooral naar het MKB moeten gaan: meer dan 90% van de bedrijven in Nederland zijn kleiner dan 50 werknemers, hier werkt ongeveer een vierde van alle werknemers. Deze bedrijven zijn echter moeilijk te bereiken. De ingang zal met name via de branches en categorale arbodiensten gevonden moeten worden.
- Voor stimulering van bewegen buiten het bedrijf zijn branches en arbodiensten niet het geëigende medium. Hier zal vooral inzet van bestaand aanbod aangewezen zijn, waarbij bekeken moet worden in hoeverre organisaties zoals FysioSportCentra en Preventiecentra (zoals AFP) een belangrijke rol kunnen spelen, met name in dienstverlening richting MKB.
- Het bestaande aanbod dient kritisch geëvalueerd te worden: welke effecten zijn haalbaar en worden de doelgroepen in voldoende mate bereikt? Ontwikkeling van kwaliteitscriteria en keurmerken zou het bedrijven mogelijk maken een verantwoorde keuze te maken.

- Belangrijk aandachtspunt is voorts de integratie van bewegingstimulering in (1) een GBW-brede aanpak en (2) de reeds bestaande, uitgebreide expertise bij intermediairen en bedrijven op het gebied van stimulering van goed bewegen (rugklachtenpreventieprogramma's, ergonomische interventies, rugscholen en dergelijke).
- Ten aanzien van de beleidsondersteuning zal getracht moeten worden de betrokkenheid van SZW te vergroten. Naarmate dit onderwerp in het bedrijfsleven meer gaat leven, zal deze betrokkenheid mogelijk vanzelf tot stand komen.

5.2 Concreet te gebruiken aanbod

Tabel 2 geeft een overzicht van concrete, thans beschikbare of potentiële materialen of activiteiten die in een toekomstige campagne inpasbaar zijn.

Tabel 2 Overzicht van concrete, thans beschikbare (1) of potentiële (2)materialen of activiteiten die in een toekomstige campagne inpasbaar zijn

aanbieder	beschikbaarheid	product/materiaal
NHS	1	actiepakket 'Beweeg!' voor bedrijven, fitwijzer, brochure 'een half uur per dag bewegen doet wonderen'
Centrum GBW	1	7 stappenplan 'in beweging via het werk'
Centrum GBW	1	brochure en campagne en fietsen naar het werk
Centrum GBW	2	cursus voor arbo-coördinator/-medewerkers om het stappenplan 'in beweging via het werk' te implementeren in bedrijven
Centrum GBW	2	aanvulling stappenplan 'in beweging via het werk': werknemersfolder en poster
KWF	1	folder 'Beweging en kanker'
(NIA) TNO	2	Beweegwijzer CD-Rom (in 2000)
NIA TNO	2	jaarlijkse affiche/folderreeks over arbo-onderwerpen Stichting 'fietsen naar
het werk. Doen!	1	actiepakket 'fietsen naar het werk'
FysioSportCentra	1	bewegingsprogramma
bedrijfsfysiotherapie + bedrijfssoefentherapie	1	trainingsprogramma goed bewegen
VvIK	1	consultancy opzetten/uitvoeren bedrijfsbewegingsprogramma
	2	Plan for Life
AFP-Ohra-ArboNed	1	Fitplan - medplan e.a.
Zilveren Kruis	1	fittestbus
'reguliere' aanbod bedrijfsfitness	1	bedrijfsfitness/bewegingsstimuleringsprogramma's; bewegen als therapeuticumCentrum Internationale
Samenwerking (COS) 'regulier' aanbod	1	Fiets naar je werk
sportverenigingen	1	breed scala aan sporten

5.3 Aanbod in ontwikkeling of te ontwikkelen

Uit tabel 2 blijkt dat er reeds vele activiteiten lopen. Coördinatie en afstemming daarvan zou een belangrijke functie van de campagne 'NIB-werknemers' kunnen en moeten zijn. Ook een zekere vorm van kwaliteitscontrole lijkt belangrijk.

De huidige activiteiten dekken echter slechts een beperkt deel van de benodigde activiteiten (zie ook tabel 1). Hieronder, in tabel 3, wordt een niet-limitatieve opsomming gegeven van activiteiten die een plaats moeten krijgen in een plan van aanpak en die nog niet ingevuld zijn (witte plekken). De volgorde is willekeurig en geeft (nog) geen prioritering aan. Aangegeven is steeds of de activiteit reeds in ontwikkeling/uitvoering is, of nog ontwikkeld moet worden. In het laatste geval zijn zo mogelijk potentiële uitvoerders reeds genoemd.

Tabel 3

In ontwikkeling/uitvoering zijnde en te ontwikkelen activiteiten

activiteiten/thema's	in ontwikkeling	nog te ontwikkelen
onderzoek		
. monitoring	. monitoring bewegen van de Nederlandse bevolking, met als mogelijkheid te focussen op werknemers (VWS/CBS/NIA TNO/TNO-PG)	. nul-meting 'NiB-werknemers' (kennis, determinanten van gedrag, behoeften) (NIA TNO bereidt voor)
. kosten-baten	. case-studies Klein-Metaal (NIA TNO) . GBW-algemeen (Centrum GBW/Coopers & Lybrand)	. evaluatie bewegingsprogramma op kosten-baten (ZON-aanvraag NIA TNO) . op basis van bovenstaande voorlichtings-voorlichtingscampagne richting bedrijven (NiB)
. bereik risicogroepen	. vergelijking toonaangevende aanbieders (NIA TNO)	
certificering/keurmerken		. ontwikkeling kwaliteitscriteria en keurmerken voor bewegingsprogramma's (en de aanbieders daarvan), consensusmeeting (TNO-certification) . ontwikkeling keurmerk voor sportaccommodaties (verantwoord sporten) (TNO-certification) . richtlijnen voor verantwoorde sportkeuze in relatie tot werkbelasting (NOC*NSF/UU/NIA TNO/TNO-PG) . bewegingskeurmerk voor fabrikanten van b.v. kantoormeubilair (NIA TNO/TNO-certification)
stimuleren gezond bewegen	. determinanten bewegen bij MKB werknemers (NIA TNO/C-GBW) . inventarisatie laagdrempelige vormen van bewegingsstimulering op het werk en daarbuiten (NIA TNO) . consensusmeeting over richtlijnen m.b.t. gewenste (minimale) hoeveelheid beweging (TNO-PG/NIA TNO i.s.m. NOC*NSF)	. koppeling stimulering bewegen met 'ergonomische' aanpak (stimuleren goed bewegen)
deskundigheidsbevordering		. nascholing arbo-artsen (NOC*NSF/C-GBW/ NIA TNO) . bijscholing arbo-coördinatoren (netwerk NIA TNO) . bijscholing fysiotherapeuten, oefentherapeuten, ALO/CIOS (NOC*NSF/opleidingen/NIA TNO) . nascholing P&O functionarissen (NOC*NSF/ C-GBW/NIA TNO) . cursus OR-leden (FNV/CNV/NOC*NSF/C-GBW/NIA TNO)

activiteiten/thema's	in ontwikkeling	nog te ontwikkelen
instrumenten voor de deskundigen in het veld	<ul style="list-style-type: none"> · uitwerking 7-stappenplan (C-GBW, in voorbereiding) · bedrijfsgezondheidsprofiel (bewegen is één van de thema's (C-GBW)) 	<ul style="list-style-type: none"> · RI&E: uitbreiding met 'beweegmodule' (NIA TNO/SKB) · PAGO: uitbreiding met 'beweegmodule' (NIA TNO/SKB) · beweegadvieswijzer voor arbo-arts (NIA TNO/NOC*NSF) · vragenlijst en analyse-software (vgl. Loquest) voor inventariseren huidig beweegpatroon werknemers door P&O, arbo-coördinatoren (NIA TNO e.a.) · pakket met concrete mogelijkheden voor (kleinere) bedrijven om bewegen te stimuleren, gericht op verschillende doelgroepen (P&O, OR, arbo-artsen/-coördinatoren)
casuïstiek: succesvoorbeelden		<p>cases inzake bewegen m.b.t.:</p> <ul style="list-style-type: none"> · kosten-baten (ING) · stapsgewijze aanpak (Fuji) · laagdrempelige activiteiten (?) · bereik risicogroepen (?) · omgang met sportende werknemers in MKB (bouwbedrijf Proper) · inbedding in totaal-GBW-aanpak (Waterland Ziekenhuis) · integratie bewegen-ergonomie (?) · bedrijfsfitness als secundaire arbeidsvoorwaarde en onderdeel bedrijfs-cultuur (Dupont)
bewustwording en participatie bevorderende acties		<ul style="list-style-type: none"> · gerichte PR naar branches en bedrijven keurmerk bedrijfsbewegingsprogramma's · jaarlijkse prijs voor bedrijf met de hoogste participatiegraad · prijs voor beste beweegactie/aanbod in bedrijf · oprichting platform bedrijfsbewegingsprogramma's met jaarlijkse terugkomdag · verkiezing actiefste werknemer (niet topsport) van Nederland per functie-categorie
exploratie rol (verkenning mogelijkheden voor bewegen voor bedrijven e.d.)	<ul style="list-style-type: none"> · FysioSportCentra (TNO-PG) · VvIK (Stuurgroep) 	

6. Geraadpleegde bronnen

Bak M den, Backx FJG, Kernebeek E van. Een overzichtsstudie op het gebied van sport, arbeid & gezondheid. Actoren, projecten en effecten. Arnhem: NISG, 1994.

Berg G van de, Oei A., Richardson S. Bedrijfsbewegingsprogramma's. Leiden: Leidse Hogeschool, TNO-PG, 1996. Afstudeerproject.

Databank Centrum GBW. [Http://www.gbw.nl](http://www.gbw.nl)

Gründemann R. Gezondheidsbevordering op het werk en het midden- en klein bedrijf in Nederland (in voorbereiding).

Hildebrandt VH, Stiggelbout M. Werknemers in beweging. Aangeboden aan Tijds. voor Fysiotherapie, 1998.

Hildebrandt VH., Backx FJG. Krachtenveldanalyse Sport Arbeid en Gezondheid. Leiden/Arnhem: TNO-PG/NISG, 1995. Intern rapport.

Hoogeveen H. Gezondheidsbevordering op de werkplek. Amsterdam: NIPO, 1997.

NOC*NSF. Sport, Arbeid en Gezondheid. Meerjarenplan 1997-2000. Intern rapport. Arnhem: NOC&NSF, 1997.

NOC*NSF. *Nederland in Beweging!*. Voortschrijdend Strategisch Plan (1997-1998). Arnhem: NOC*NSF, 1997.

Schop A, Hildebrandt VH, Lourijzen ECMP. Bewegingsprogramma's in bedrijven in Nederland: de aanbieders. Amsterdam: NIA TNO, 1995. Intern rapport.

Velden AWAM van der, Oude Vrielink HAM. Bewegingsstimulering, leefstijl en gezondheid. Arnhem: NOC*NSF, 1996.

Velden AWAM van der, Heere LP, Backx FJG. Overzichtsstudie Sport, Arbeid en Gezondheid 1994-1996. Arnhem: NOC*NSF, 1997.