

Verhoog het rendement binnen uw organisatie

# Meer bewegen op het werk

Werknemers die voldoende en op een verantwoorde manier bewegen zijn gezonder, fitter en hebben minder kans op overgewicht. Bovendien verzuimen sportende werknemers minder vaak dan hun niet-sportende collega's. TNO kan u adviseren hoe u een gezond beweeg- en leefstijlbeleid op een (kosten)effectieve manier in uw organisatie vorm kunt geven.



## Bedrijfsbewegingsprogramma loont

TNO onderzocht de kosten en baten van een in-company fitnessprogramma en van een advies-op-maat bedrijfsbewegingsprogramma. Beide programma's hadden een gunstige kosten-baten balans. De deelnemers verzuimden minder en er zijn dus minder verzuimkosten.

## Minder verzuim

TNO heeft aangetoond dat sportende werknemers minder vaak en vooral korter verzuimen dan hun niet-sportende collega's. Dit geldt vooral voor werknemers die zittend werk doen. Over een periode van 4 jaar verzuimden sporters met zittend werk gemiddeld 25 dagen korter dan niet-sporters en zelfs ruim 50 dagen korter dan werknemers die nooit gesport hadden.

## Verhoog uw rendement

Dat bewegen gezond is, is algemeen bekend. Toch beweegt bijna de helft van de Nederlandse werknemers onvoldoende. Bewegingsarm werk komt steeds vaker voor: op kantoor, aan de assemblagelij, achter het beeldscherm en achter het stuur. Steeds meer organisaties willen dit aanpakken. Door beweging en een gezonde leefstijl op en rond het werk te stimuleren vergroot u de inzetbaarheid van uw personeel en verhoogt u het rendement.

## Wat kan TNO voor u betekenen?

TNO kan u adviseren en ondersteunen bij het opzetten en implementeren van een effectief beweeg- en leefstijlbeleid. TNO fungeert als sparringpartner voor u en kan u helpen bij het maken van de juiste keuzes. Wij kunnen u helpen bij het onderbouwen van het rendement van uw beleid, zodat u optimaal inspelt op de laatste inzichten en trends op het gebied van beweeg- en leefstijlbeleid. Het resultaat is een aanpak waarmee u kunt scoren, zowel intern als extern.

## Wat willen de medewerkers?

Een goed beweeg- en leefstijlbeleid speelt in op de vaak sterk uiteenlopende behoeften onder het personeel. TNO kan dit peilen onder uw medewerkers. Zo stemt u uw beweegbeleid optimaal af op de kenmerken en wensen van uw personeel.

## Draagvlak bij het management

Draagvlak voor een beweeg- en leefstijlbeleid onder het management is essentieel voor succes. In een brochure voor managers wor-



### TNO-leefstijlscan voor bedrijven

Voor onderzoek op het gebied van leefstijl zet TNO de leefstijlscan in. De TNO-leefstijlscan is een webbased instrument, samengesteld een aantal modules over bewegen, voeding, roken, alcohol en gewicht. Uw medewerkers krijgen een persoonlijke inlogcode om de leefstijlscan via internet of het intranet van uw organisatie in te vullen. De deelnemer krijgt een terugkoppeling van de resultaten en een daarop gebaseerd **persoonlijk advies**. Uniek is dat de deelnemer de leefstijlscan na drie maanden opnieuw kan invullen om te zien of er verbetering is opgetreden.

Naast de individuele output levert de TNO-leefstijlscan u **groepsrapportages** op elk gewenst niveau (bijvoorbeeld afdeling of functiegroep). U krijgt zicht op de huidige situatie binnen uw bedrijf en kunt nagaan of uw beleid inderdaad tot de gewenste verbeteringen leidt. De TNO-leefstijlscan is een flexibel instrument dat geheel op maat kan worden gemaakt voor uw organisatie op basis van uw wensen. Zie onze website [www.leefstijlscan.nl](http://www.leefstijlscan.nl).

## Advies en ondersteuning bij uw beweeg- en leefstijlbeleid

den kort en krachtig de voordelen van een dergelijk beleid benoemd. U kunt deze op onze website downloaden.

In een voorlichtingsworkshop van twee uur presenteert TNO aan directie en leidinggevenden de consequenties van bewegingsarmoede, het nut van stimuleren van bewegen en een gezonde leefstijl bij werknemers, en de rol die zij als management zelf kunnen spelen. Het resultaat is een visie op de wensen en mogelijkheden van beweeg- en leefstijlbeleid binnen uw organisatie.

### Hoe groot zijn de gezondheidsrisico's?

In veel branches zitten werknemers tegenwoordig een groot gedeelte van de dag

achter het bureau of aan de productielijn. U wilt weten of binnen uw organisatie sprake is van zodanig bewegingsarm werk dat het tot ongewenste risico's voor de gezondheid en verhoogd verzuim leidt. TNO bepaalt voor uw organisatie op basis van recent ontwikkelde richtlijnen welke risico's er zijn en doet suggesties om deze risico's te verminderen.

### Hoe gezond leeft uw personeel?

Hoe gezond is de leefstijl van uw werknemers? TNO kan in kaart brengen welke (groepen) werknemers in uw organisatie gezondheidsrisico's lopen door een ongezonde leefstijl; om welke aspecten het gaat (bijvoorbeeld bewegen, voeding, roken, alco-

hol, stress); en doet suggesties hoe u in uw organisatie een gezonde leefstijl kunt stimuleren. De TNO-leefstijlscan (zie kader) genereert automatisch een overzicht van de leefstijl van uw werknemers op groepsniveau en geeft iedere werknemer een persoonlijke advies hoe (nog) gezonder te leven.

### Wat past bij mijn organisatie?

Hoe vult u uw beweeg- en leefstijlbeleid concreet in? Kiest u voor het stimuleren van sporten buiten werktijd of richt u zelf een fitnessruimte in? Of wilt u het assortiment van uw bedrijfsrestaurant nader onder de loep nemen? Heeft het zin pauzesoftware te installeren zodat uw computergebruikers

### ROI-Fit<sup>©</sup> bereken rendement bedrijfsbewegingsprogramma's

Welke vorm van bewegingsstimulering levert het meeste rendement op?

Om die vraag te beantwoorden voor uw eigen organisatie heeft TNO een softwareprogramma ontwikkeld waarmee u samen met een adviseur van TNO kunt berekenen welke vormen van bewegingstimulering in uw geval te verkiezen zijn. Het programma bevat acht verschillende typen bedrijfsbewegingsprogramma's zoals:

- in-company bedrijfsfitness
- individueel advies op maat
- bijdrage abonnement sportschool
- gezondheidstest
- digitale leefstijlscan
- fietsen naar het werk
- lunchwandelen.

Zo kunt u de meest kosten-effectieve maatregelen selecteren die zich op redelijke termijn terugverdienen. Tegelijkertijd krijgt u zicht op de factoren die dit rendement mede bepalen, zoals het aantal medewerkers dat gaat meedoen en de hoogte van de eigen bijdrage. Zie onze website [www.roifit.nl](http://www.roifit.nl).



gewaarschuwd worden wanneer zij te lang achter hun computer zitten? Er is een breed scala aan mogelijkheden, ook in uw geval. TNO helpt u aan de hand van criteria een keuze te maken die optimaal aansluit op de behoeften en wensen van uw organisatie en uw werknemers. Daarnaast kan TNO u helpen bij het beoordelen van het aanbod in de markt. Daarvoor heeft TNO onder meer een checklist ontwikkeld, waarmee u alle aspecten systematisch af loopt.

#### De investering waard?

Het stimuleren van meer bewegen kan kosten besparen en de productie verhogen, maar vergt ook investeringen.

Bewegingsstimulering in uw organisatie betekent niet persé een duur bedrijfsfitnessprogramma. Onze softwareapplicatie ROI-Fit<sup>©</sup> (Return on Investment Bedrijfsbewegingsprogramma's) maakt inzichtelijk wat in uw situatie het rendement kan zijn. Zie onze website voor meer informatie.

#### Zicht op de resultaten

Wanneer u activiteiten heeft opgezet, is het goed om te toetsen of de beoogde doelen worden behaald. Bent u op de goede weg? Heeft u uw doelgroepen daadwerkelijk bereikt? TNO biedt diverse mogelijkheden voor evaluatie van maatregelen. Van interviews en workshops tot een perio-

dieke monitor voor bewegen op het werk. Op onze internetsite vindt u een eenvoudige tool om het effect van een bewegingsstimuleringsprogramma te evalueren. Met onze TNO-leefstijlscan kunt u continu de resultaten van uw beleid monitoren en de effecten van bijstellingen of uitbreidingen meten.

#### Integraal gezondheidsmanagement

Uw beweeg- en leefstijlbeleid rendeert pas echt als het stevig is ingebed in een bredere visie op gezondheidsmanagement binnen uw organisatie. Met het TNO-concept Integraal Gezondheidsmanagement kunt u de effecten van de bedrijfsvoering op de gezondheid

sturen en bevordert u de gezondheid van medewerkers en bedrijf.

TNO helpt u om handen en voeten te geven aan concepten als maatschappelijk verantwoord ondernemen en goed werkgeverschap en tegelijkertijd de waarde van gezondheid 'te gelde' te maken voor uw organisatie.



#### **Voordelen van verantwoord bewegen**

- Minder ziekteverzuim
- Minder overgewicht
- Gezonder, fitter en actiever personeel
- Minder klachten van rug, nek, schouders en armen
- Minder psychische klachten en burn-out
- Betere werksfeer, meer tevreden personeel
- Positief imago van de organisatie

#### **Meer informatie**

Op [www.tno.nl/bewegen](http://www.tno.nl/bewegen) vindt u uitgebreide informatie over onze onderzoeksprogramma's en dienstverlening. U vindt er ook concrete producten die u zelf kunt inzetten om uw beweeg- en leefstijlbeleid vorm te geven.

Wij staan u graag te woord in een oriënterend gesprek. Een afspraak maakt u via ons secretariaat, T 071 518 17 16.

#### **TNO Kwaliteit van Leven**

TNO Kwaliteit van Leven is een dienstverlenende organisatie voor bedrijfsleven, zorg en overheid. Wij brengen innovaties tot stand, gericht op verbetering van gezondheid en menselijk functioneren door multidisciplinair onderzoek en advies. Samen met onze klanten vertalen wij nieuwe kennis in praktische toepassingen.

TNO Kwaliteit van Leven onderscheidt haar activiteiten op de volgende terreinen: Arbeid, Chemie, Innovation Policy, Preventie en Zorg, Pharma en Voeding.

Preventie en Zorg werkt samen met publieke en private opdrachtgevers aan vernieuwingen en creatieve oplossingen om betaalbare en kwalitatief goede zorg bereikbaar te houden. Onze activiteiten richten zich dan ook op het monitoren van gezondheid en leefstijl, het bestuderen van determinanten van gezondheid, en het ontwikkelen, implementeren en evalueren van interventies.

Preventie en Zorg  
Wassenaarseweg 56  
Postbus 2215  
2301 CE Leiden

T 071-518 17 16  
F 071-518 19 20

E [info-zorg@tno.nl](mailto:info-zorg@tno.nl)

[www.tno.nl/bewegen](http://www.tno.nl/bewegen)