

Onderzoek in MKB kleine bedrijven toont aan:

Kleine werkgevers lopen na

Ilse Urlings e.a.

Veel grote bedrijven bieden hun werknemers faciliteiten om tijdens en na het werk te bewegen. Ook in het MKB groeit het besef dat lichaamsbeweging van belang is. Toch komt de facilitering daarvan in de sector maar mondjesmaat van de grond. In samenwerking met het Centrum Gezondheidsbevordering op de Werkplek onderzocht TNO Arbeid de behoeftes en belemmeringen. Werknemers, werkgevers en arbodiensten over bewegingsstimulering in het MKB.

Lichaamsbeweging is gezond. Toch beweegt 40% van de Nederlanders en 38% van de werkenden volgens de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen te weinig. Bedrijven hebben er belang bij hun werknemers aan te zetten tot meer bewegen. De baten in de vorm van minder verzuim wegen op tegen de kosten van sportblessures. Grote bedrijven hebben, in tegenstelling tot de kleinere, al de nodige bewegingsfaciliteiten en -activiteiten ontwikkeld. Aangenomen wordt dat middelgrote en kleine bedrijven (MKB) hiertoe minder mogelijkheden hebben. In opdracht van de Nederlandse Hartstichting heeft TNO Arbeid in samenwerking met het Centrum Gezondheidsbevordering op de Werkplek onderzocht wat er in het MKB op het gebied van bewegingsstimulering wordt gedaan en welke behoeften er op dit terrein zijn. Daartoe zijn telefonische interviews gehouden met werknemers en werkgevers. De bevroegde bedrijven zijn daarbij ingedeeld naar bedrijfsgrootte: bedrijven met minder dan tien, tien tot vijftig en meer dan vijftig werknemers. Tevens is aan vijftig contactpersonen van arbodiensten gevraagd wat zij het MKB aanbieden en welke ondersteuningsbehoeften zij daarbij hebben.

Bewegen: taak van de zaak?

In totaal namen 151 werkgevers (een respons van 34 procent) en 278 werknemers (een respons van 45 procent) deel aan het onderzoek. De percentages geven de gemiddelden aan van de drie bedrijfsgroottes. Van de werknemers vindt 83 procent dat ze

voldoende kunnen bewegen in hun werk. Ook iets meer dan de helft van de werkgevers vindt dat. Niettemin vindt 35 procent van de werknemers dat hun werkgevers bewegen op het werk moeten stimuleren. Een kwart van de werknemers is van mening dat ook beweging buiten het werk meer aandacht verdiend. Eenderde van de werkgevers vindt dat het personeel in de vrije tijd meer aan beweging moet doen.

Bij de meeste bedrijven is wel een fietsenstalling aanwezig en bestaat de mogelijk-

heid om tijdens de lunchpauze te wandelen of te fietsen (zie tabel 1). Iets minder dan de helft van de bedrijven beschikt over een douche- en omkleedruimte. Circa 50 procent van de bedrijven geeft in het kader van gezond bewegen voorlichting over het voorkomen van RSI en rugklachten. Volgens ruim de helft van de werkgevers wordt er ook informatie verstrekt over blessurepreventie. Naar zeggen van de werknemers is daar slechts in een kwart van de gevallen sprake van. Vooral de grotere bedrijven

Tabel 1: Aanwezige en gewenste faciliteiten en activiteiten volgens werknemers (n=278) en werkgevers (n=151)

Faciliteiten/activiteiten ter stimulering van beweging	Aanwezig		Wenselijk	
	% werknemers	% werkgevers	% werknemers	% werkgevers
fietsenstalling	79*	76*	31	19
wandelen/fietsen tijdens lunchpauze	64	69	25	36**
douche- en omkleedruimte	48*	44	31	9
(jaarlijkse) sportdagen	47	31	43*	13
voorlichting voorkomen RSI en rugklachten	43*	58	67	67
informatie voorkomen blessures	26*	46	41	41
schriftelijke informatie over goed bewegen	20	26*	41*	42
internetsite over bewegen	18	14	21	14
korting op deelname aan sportvereniging of fitness	16*	6	54	23
oefeningen om tijdens werk te kunnen doen	14	13	27	16
fitnessruimte of andere sportruimte	13	5	29	12
gratis fiets voor woon-werk verkeer	12	10	42	21
een computerprogramma met adviezen over bewegen	9	4	28*	23
gratis proefles bij sportvereniging/-school	9*	3	37	16
gezamenlijke ochtendgymnastiek	1*	0	10	5

* = significant meer bij de 50+ bedrijven

** = significant meer bij de 10- bedrijven

g niet warm voor beweging

bieden op dat vlak faciliteiten en activiteiten aan.

Opvallend is dat met name werkgevers van kleine bedrijven behoefte hebben aan bewegingsactiviteiten op het werk, zoals wandelen en fietsen tijdens de lunchpauze.

'Werknemers kleine bedrijven willen bewegingsactiviteiten'

De hoogst scorende wens bij zowel werkgevers als werknemers is voorlichting over het voorkomen van RSI en rugklachten. Daarna volgt voor werknemers de wens om korting te krijgen op deelname aan een sportvereniging, fitness en een gratis fiets voor woon-werkverkeer. Deze faciliterende activiteiten voor daadwerkelijk meer bewegen komen nog sporadisch voor. Juist hiervoor bestaat bij werknemers kennelijk wél belangstelling, terwijl werkgevers beweren dat hun personeel geen behoefte heeft aan bewegingsstimulering. Hier is dus sprake van een discrepantie. Ook ontbreekt informatie over blessures en schriftelijke informatie over goed bewegen vaak volgens werkgevers en werknemers. Gemiddeld 41 procent van de werkgevers en werknemers heeft daar wel behoefte aan.

Beweegredenen

De motivatie van werknemers om meer te bewegen en van werkgevers om bewegen te stimuleren wordt bepaald door voor- en nadelen en belemmeringen die ze daarvan inschatten. Beiden zien de voordelen van bewegen voor een betere gezondheid en conditie. De kans op blessures – met mogelijk verzuim als gevolg – zien beiden echter als belangrijk nadeel. Opvallend hierbij is dat

vooral werkgevers van de grotere bedrijven het gebrek aan financiële mogelijkheden significant vaker als belemmering noemt dan werkgevers van kleinere bedrijven. Een ander opmerkelijk verschil is dat werkgevers van bedrijven met minder dan tien werknemers het met name als belemmering ervaren dat er niemand is die dergelijke activiteiten zou kunnen regelen. Werknemers noemen vooral tijdgebrek als het belangrijkste obstakel, werkgevers vinden bewegen met name een zaak van werknemers zelf. Bovendien denkt tweederde van de werkgevers dat hun personeel niet meer wil bewegen op of via het werk. Zij zien zelf dan ook geen mogelijkheden om het bewegen onder werktijd te bevorderen.

Voor de werkgevers die wel iets met bewegingsstimulering willen doen, zijn de belangrijkste drijfveren het gezond houden van de werknemers en het verminderen van het ziekteverzuim. Dit geldt vooral voor de grotere bedrijven. Om bewegen in het MKB te stimuleren moet gezorgd worden dat de informatie over de gezondheidsaspecten de werkgevers bereikt. Als geëigend kanaal

hiervoor wordt het vaakst de arbodienst genoemd; door de helft van de werkgevers van kleine en door driekwart van de grote bedrijven. Echter, ongeveer 90 procent van de werkgevers zegt géén behoefte te hebben aan ondersteuning bij het invoeren van bewegingsactiviteiten.

Aan vijftig arbodiensten is gevraagd wat zij het MKB bieden op het gebied van bewegingsstimulering. Volgens de geïnterviewde contactpersonen geven arbodiensten onder andere informatie over het voorkomen van RSI en rugklachten, instructies over gezond en goed bewegen en adviseren zij het management over bewegingsstimulering. Het opzetten van bewegingsprogramma's minder, maar komt wel bij tweederde van de arbodiensten voor (zie tabel 2). De vraag of bedrijven behoefte hebben aan ondersteuning op het gebied van gezondheidsbevordering, waaronder bewegen, wordt door 84 procent van de contactpersonen bevestigend beantwoord. Ook de arbodiensten zelf blijken op dit terrein behoefte te hebben aan ondersteuning (zie tabel 3). Opmerkelijk is dat arbodiensten vooral meer kosten-batengegevens >>

Tabel 2: Aanbod van bewegingsstimulerende activiteiten vanuit arbodiensten

Voorzieningen ter stimulering van bewegen	%
1. informatie over voorkomen RSI en rugklachten	96
2. instructie werknemers over gezond bewegen in werk	92
3. folders over goed te bewegen	88
4. adviseren management stimuleren bewegen van werknemers	84
5. informatie over voorkomen blessures	74
6. bewegingsprogramma's in bedrijven	62

Tabel 3: Ondersteuningsbehoefte arbodienst bij bewegingsstimulering

Behoefte aan bewegingsstimuleringsactiviteiten/informatie	%
1. kosten/baten gegevens van bewegen	82
2. doelgroepgerichte informatie over bewegen	68
3. protocol opzetten gezond bewegingsprogramma	58
4. achtergrondinformatie over gezond bewegen	56
5. informatie bewegen m.b.t. ergonomie	54
6. informatie over voorkomen blessures	54
7. materialen om beweegprogramma te kunnen uitvoeren	52
8. inzicht in bestaande RSI en rugpreventieprogramma's	44
9. overzicht sportaanbieders	40

zouden willen hebben over de effectiviteit van bewegingsprogramma's voor werknemers. Tot nu toe zijn zulke gegevens in Nederland echter nog nauwelijks voorhanden.

Blessureangst

Typisch is dat bij zowel werkgevers als werknemers telkens weer de angst voor sportblessures naar boven komt. Dit in weerwil van recente onderzoeken en publicaties (Stam e.a., 1996 en Dawson e.a., 1998), die aantonen dat blessures sporadisch voorkomen en een verwaarloosbaar deel van het totale arbeidsverzuim vormen. Kennelijk spreken de argumenten van de onderzoekers

'Korting op sportvereniging, fitness en gratis werkfiets gewenst'

werkgevers en werknemers niet aan, of bereikt de boodschap hen niet. Daarnaast wordt bewegen veelal opgevat als een synoniem voor sporten, terwijl onder gezond bewegen vooral activiteiten als wandelen, fietsen, traplopen, tuinieren en andere vormen van matig lichamelijke inspanning horen. Het risico op blessures is daarbij minimaal. Werkgevers zijn terughoudend in het stimuleren van bewegen op of via het werk. Ze vinden dit vaak een zaak van de werknemer zelf waar ze zich kennelijk niet mee willen of durven bemoeien. Werknemers vragen er daarentegen wél om. Beweging kan niet alleen voor henzelf, maar ook voor de werkgever de nodige voordelen opleveren. Fitte, gezonde werknemers verzuimen immers minder. Bovendien kan het bij krapte op de arbeidsmarkt aantrekkelijk zijn om dit soort activiteiten als een vorm van secundaire arbeidsvoorwaarden te bieden en daarmee makkelijker nieuw personeel te werven.

Bewegingsstimulering

Gezondheidsbevorderende activiteiten bij bedrijven zijn in Nederland nog geen alge-

meen goed. Weliswaar lijkt het erop dat hierin langzaam verandering komt, maar de vraag is of dit doorzet, met name in het MKB. Uit het onderzoek blijkt in elk geval dat hetgeen arbodiensten zeggen aan te bieden en wat bedrijven van hen zeggen te krijgen op het gebied van bewegingsstimulering, niet met elkaar in overeenstemming is (zie tabel 2 en 3). Bovendien zeggen veel werkgevers geen behoefte te hebben aan ondersteuning op dit terrein, mogelijkerwijs omdat ze ook geen activiteiten willen opzetten. Als arbodiensten inderdaad activiteiten willen aanbieden aan het MKB, verdient bewegingsstimulering daarom extra aandacht.

In het buitenland zijn goede ervaringen opgedaan met allianties tussen grote bedrijven, hun toeleveranciers en/of onderaannemers. Daarbij biedt het grote bedrijf zijn diensten en deskundigheid op terrein van gezondheidsbeleid- en uitvoering aan kleine bedrijven aan middels (gratis) consulten en het beschikbaar stellen van bewegingsfaciliteiten. Ook organiseren bedrijven bewegingsactiviteiten en -faciliteiten soms gezamenlijk op bedrijvenparken. Soortgelijke samenwerkingsverbanden zijn in Nederland ook mogelijk. Daarnaast kunnen brancheverenigingen en bedrijfsschappen een actieve rol spelen in het stimuleren van gezondheidsbevorderende en bewegingsactiviteiten in het MKB. Het creëren van een draagvlak is hiervoor een eerste vereiste.

Duurzame inzetbaarheid

Er zijn tal van mogelijkheden om de gezondheid en lichaamsbeweging van werknemers te bevorderen. Voor veel bedrijven, met name in het MKB, is dit echter nieuw. Het onderwerp spreekt werkgevers nog niet aan, tenminste niet onder de noemer van bewegen of gezondheidsbevordering. Bovendien meent tweederde van de werkgevers dat

werknemers geen behoefte hebben aan bewegingsstimulering, terwijl personeel juist aangeeft tijdens en buiten het werk wel meer te willen bewegen.

Voldoende en gezond bewegen draagt, evenals gezonde en veilige arbeidsomstandigheden, bij aan de duurzaamheid van het arbeidzame leven. Werknemers kunnen daardoor makkelijker tot hun pensionering in goede gezondheid blijven werken. Kortom, de inzetbaarheid van werknemers wordt hiermee verhoogd. Dit is dan ook de boodschap die aan de werkgevers in het MKB duidelijk overgebracht moet worden. De landelijke campagne Nederland in beweging (NIB) heeft hierin een belangrijke taak. In dat kader wordt gestreefd naar een branchegerichte aanpak van bewegingsstimulering. ■

Ilse Urlings, Karin Proper en Vincent Hildebrandt

TNO Arbeid, Hoofddorp

Inge van den Borne

Centrum Gezondheidsbevordering op de Werkplek

Lilian Lechner

vakgroep Gezondheidsvoorziening, Universiteit Maastricht

Literatuur

- Dawson, M.M., P.M. Bongers, V.H. Hildebrandt. *Sportparticipatie in de vrije tijd en welbevinden, ziekteverzuim en medische consumptie van werknemers*, TSG jrg 76, nr. 3 (1998) 130-136.
- Hildebrandt, V. H., W.T.M. Ooijendijk, M. Stiggelbout. *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 1998/1999*, Lelystad, 1999.
- Stam, P., V.H. Hildebrandt, J.W. Velthuisen, F.J.G. Backx, et al. *Sportief bewegen en gezondheidsaspecten. Een verkennende studie naar kosten en baten*, Stichting Economisch Onderzoek, Amsterdam, 1996.