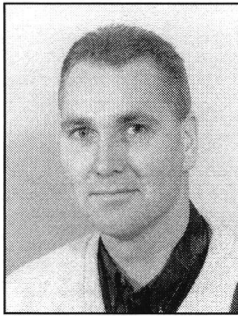
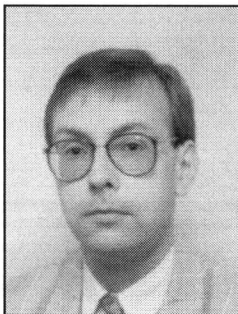


Parallelsessie E: Bewegen via de Werkplek!



Voorzitter: dr. F.J.G. Backx, NOC*NSF

Bewegen medewerkers nog wel (genoeg)?



Drs. V.H. Hildebrandt, NIA TNO

Een goed '24-uurs beeld' van de mate waarin werknemers in werk en vrije tijd lichamelijk actief zijn, ontbreekt tot op heden. Bekend is dat werknemers in beroepsgroepen met veel zittend werk in het algemeen lichamelijk actiever zijn in hun vrije tijd. Werknemers die met zware lichamelijke inspanning hebben te maken, sporten juist minder in hun vrije tijd, evenals oudere en lager opgeleide werknemers. Bewegen op het werk hangt vaak samen met hoge belasting (tillen, duwen, trekken), bewegingsarmoede (langdurig zitten of staan), statische belasting (lang-

durig werken in dezelfde houding) of repeterende belasting. Hierdoor ontstaan veel rug- en RSI-klachten,

Stimuleren van goed bewegen is een belangrijk middel om werkgebonden gezondheidsproblematiek te voorkomen, terwijl tegelijkertijd wordt geprofiteerd van de positieve invloed die bewegen op tal van niet-werkgebonden aandoeningen heeft. Bewegingsstimuleringsprogramma's zien we tot nu toe vooral in de grotere bedrijven. In het midden- en kleinbedrijf is hiervoor nauwelijks aandacht. Ter voorbereiding van de campagne *Nederland in Beweging!* - werknemers is een inventarisatie uitgevoerd van activiteiten die momenteel reeds plaatsvinden in en rond de werkplek met betrekking tot bewegingsstimulering van werknemers en de 'witte plekken' die nog nadere invulling behoeven. De resultaten hiervan zullen worden gepresenteerd.

Bedrijven in beweging: gezondheidsbevordering op de werkplek



Mevrouw drs. I.F.H. van den Borne, Centrum GBW

Het Centrum GBW werd in 1995 opgericht door het Astma Fonds, de Nederlandse Kankerbestrijding en de Nederlandse Hartstichting met het doel te bewerkstelligen dat gezondheidsbevordering op de werkplek (GBW) een vanzelfsprekend onderdeel wordt van de bedrijfsvoering van alle arbeidsorganisaties in Nederland.

Het stimuleren van gezond bewegen voor en door werknemers is één van de thema's waar het Centrum zich mee bezighoudt. Hiertoe is het stappenplan 'in beweging via het werk' ontwikkeld, samen met NOC*NSF, de Nederlandse Hartstichting en VvIK Bedrijfsgezondheidsprogramma's. Dit stappenplan biedt bedrijven een beknopte handleiding bij het opzetten van een bewegingsstimuleringsbeleid. Hierbij ligt de nadruk vooral op laagdrempelige vormen van bewegen zoals fietsen naar het