

# Investeren in een actieve leefstijl van uw personeel loont!

Hoe houd ik mijn personeel optimaal inzetbaar in een tijd van vergrijzing, krappe arbeidsmarkt en hevige concurrentie vanuit het buitenland? Veel ondernemers vragen zich dit af. Een goede fysieke en mentale fitheid (vitaliteit) is daarvoor een absolute voorwaarde. Steeds meer ondernemers proberen hun personeel daarom proactief te ondersteunen in het verkrijgen en behouden van een optimale fitheid. Dat verhoogt de arbeidsproductiviteit en levert geld op.

De resultaten van een onderzoek, in opdracht van het Diabetes Fonds en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) uitgevoerd door TNO en PwC, laten zien dat het rendement van bewegestimuleringsbeleid groot is: als het bedrijfsleven door een actief leefstijlbeleid het aantal werknemers dat voldoende beweegt weet te verhogen, dan is de winst in verminderde verzuimkosten macro-economisch gezien tot 930 miljoen euro op jaarbasis in het scenario dat alle werknemers voldoende intensief gaan bewegen.

## HET ONDERZOEK

TNO en PwC hebben berekend of bewegestimuleringsbeleid alleen maar geld kost of juist geld oplevert. Dit is gebeurd op basis van Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN). Sinds 2000 worden daarin jaarlijks duizenden werknemers bevraagd over bewegedrag, gezondheid, sportblessures, en arbeidsverzuim. Dit databestand (jaren 2006-2009) is gebruikt als input voor een econometrisch model dat de relatie tussen lichaamsbeweging, chronische ziekten en sportblessures beschrijft. Met dit model zijn de baten van bewegen geschat op basis van de (meer- of minder) kosten die gepaard gaan met ziekteverzuim (vervangingskosten en het extra omzetverlies door ziekte). In de scenario's is gesimuleerd wat de economische gevolgen zijn van het stimuleren dan wel ontmoedigen van bewegen conform de twee normen voor voldoende bewegen die in Nederland worden gebruikt (zie kader op pagina 9): de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (betreft zowel matig als intensief bewegen) en de fitnorm (betreft alleen intensief bewegen).

## SAMENVATTING

In opdracht van het Diabetes Fonds en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), hebben TNO en PwC de kosten en baten onderzocht van het stimuleren van bewegen van werknemers. Bekend is dat werknemers die voldoende bewegen minder risico lopen op chronische ziekten en minder verzuimen. Met een econometrisch model is berekend

of een bewegingsstimuleringsbeleid het bedrijfsleven geld oplevert of juist geld kost. De uitkomsten laten zien dat het stimuleren van bewegen de BV Nederland op jaarbasis een bedrag van tot 930 miljoen euro kan opleveren door minder verzuimkosten. Dit is het geval wanneer alle werknemers gaan voldoen aan de fitnorm (drie maal per week tenminste 20 minuten intensief bewegen). In een meer realistisch

scenario waarbij het aantal werknemers dat deze norm haalt met een kwart toeneemt is de te behalen winst nog altijd 380 miljoen euro op jaarbasis. Het stimuleren van matig intensief bewegen levert ook geld op, maar minder. Dat intensief bewegen (lees: sporten) de meeste 'winst' oplevert is opmerkelijk omdat juist intensief bewegen gepaard gaat met een relatief hoog blessurerisico. Dat desondanks de baten hoger

zijn, komt omdat het hogere verzuim door sportblessures van sportende werknemers ruimschoots wordt gecompenseerd doordat sportende werknemers gemiddeld minder verzuimen dan hun niet-sportende collega's. Voor een optimaal rendement van investeringen in bewegingsbeleid binnen bedrijven is het dus aan te bevelen om vooral intensieve vormen van bewegen te stimuleren.

Bij een volledig effectief stimulerings- dan wel ontmoedigingsbeleid zal iedere werknemer aan de beweegnormen voldoen cq juist geen enkele werknemer aan de normen voldoen. Een 100 procent effectief beleid zal in de praktijk echter niet realiseerbaar zijn. Daarom is ook gekeken naar een meer realistisch scenario, waarin het beleid erin slaagt het aantal werknemers dat aan de normen voldoet met ongeveer een kwart te laten stijgen. Voor de NNGB is berekend wat het betekent als 75 procent van de werknemers daaraan gaat voldoen (momenteel voldoet rond de 60 procent van de werknemers aan deze norm). Voor de fitnorm is berekend wat het betekent als 30 procent van de werknemers daaraan gaat voldoen (momenteel voldoet rond de 25 procent van de werknemers hieraan).

Figuur 1 laat de resultaten van deze modelberekeningen zien. De figuur laat ook zien wat de gevolgen van een ont-

moedigingsbeleid zijn. Uiteraard is een ontmoedigingsbeleid hypothetisch, want uit onderzoek is bekend dat de meeste werkgevers sporten en bewegen juist willen stimuleren (Urlings et al, 2001) en ook het beleid van de overheid is de komende jaren gericht op het stimuleren van bewegen (zie de nota's gezondheidsbeleid en sportbeleid van VWS). Ook hier is berekend wat de kosten zijn van een maximaal ontmoedigingsbeleid (geen enkele werknemer voldoet meer aan de beweegnormen) en een deels effectief ontmoedigingsbeleid (nog slechts 25 procent voldoet aan de NNGB en 10 procent voldoet aan de fitnorm).

Het stimuleren van bewegen leidt tot fors lagere verzuimkosten, met name bij het stimuleren van intensief bewegen conform de fitnorm (930 miljoen euro bij 100 procent gelukt beleid, 380 miljoen euro bij deels gelukt beleid). Bij

bewegen conform de NNGB liggen de baten op 400 miljoen euro bij volledig gelukt beleid en 240 miljoen euro bij deels gelukt beleid.

Het is opmerkelijk dat vooral het voldoen aan de fitnorm tot de grootste baten leidt, omdat intensief bewegen immers een grotere kans op sportblessures kent. De kosten daarvan bedragen in het 100 procent scenario 282 miljoen euro, in het 30 procent scenario 16 miljoen euro. Deze kosten worden echter ruimschoots gecompenseerd doordat voldoende bewegende werknemers een kleinere kans op allerlei chronische ziekten hebben (Haskell et al, 2007) en netto minder verzuimen.

Het scenario waarin bewegen wordt ontmoedigd blijkt tot hogere verzuimkosten te leiden. Deze worden het hoogst als zowel matig als intensief bewegen wordt ontmoedigd (niet voldoen aan de NNGB). Ondanks het feit dat door minder bewegen minder sportblessures ontstaan (minder kosten in het 0 procent scenario 97 miljoen euro en in het 10 procent scenario 60 miljoen euro), verzuimen onvoldoende bewegende werknemers toch meer, vanwege het eerder genoemde hogere risico op chronische ziekten.

## Beweegnormen

### De Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Dagelijks minstens een half uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit (4 MET of meer, bijvoorbeeld stevig wandelen (5 km/uur) of fietsen (16 km/uur), gedurende minimaal 5 dagen per week.

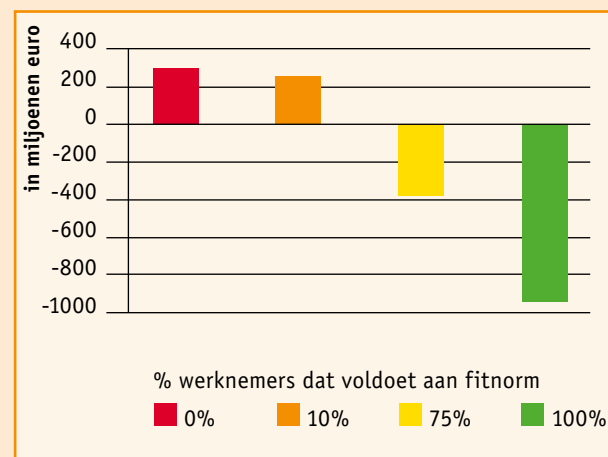
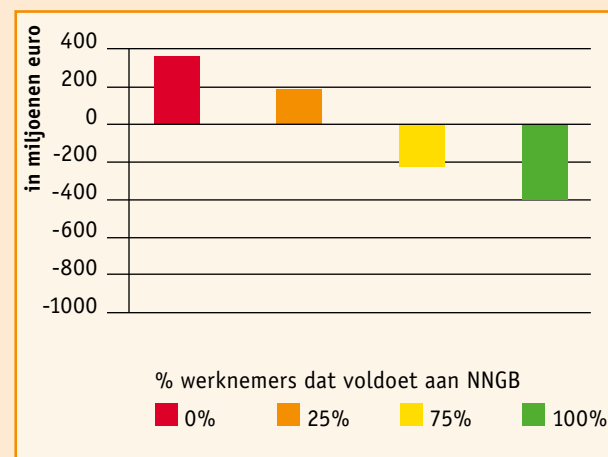
### De Fitnorm

Tenminste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteit.

**Figuur 1**

Kosten en baten van het ontmoedigen dan wel stimuleren van bewegen conform de normen (NNGB en fitnorm)

+ : kosten door hoger verzuim; - : baten door lager verzuim



## CONCLUSIE

Investeren in een actieve leefstijl betaalt zich dubbel en dwars terug! Werknemers die voldoende bewegen hebben minder risico op chronische ziekten zoals diabetes en verzuimen minder. De gepresenteerde scenario's suggereren dat dit de BV Nederland op jaarbasis een bedrag van maximaal 930 miljoen euro kan opleveren door minder verzuimkosten. In de praktijk zal dit bedrag nooit gehaald worden omdat het zelfs bij een uiterst effectief beweegstimuleringsbeleid nooit haalbaar zal zijn alle werknemers te laten voldoen aan de normen. Maar de scenario's geven wel aan dat met stimuleringsbeleid veel verzuimkosten bespaard kunnen worden. In de meer 'realistische' scenario's is de te behalen winst

nog altijd 240-380 miljoen euro op jaarbasis. Vooral het stimuleren van intensief bewegen blijkt lucratief. Deze vorm van bewegen gaat weliswaar gepaard met een relatief hoog blessurerisico, maar desondanks zijn de baten in termen van verminderd verzuim groot. Dit betekent dus dat het verzuim door sportblessures van sportende werknemers ruimschoots wordt gecompenseerd doordat sportende werknemers gemiddeld veel minder verzuimen dan hun niet-sportende collega's. Overigens: naast minder arbeidsverzuim zijn er voor een bedrijf nog tal van andere positieve effecten omdat ook in veel andere opzichten de inzetbaarheid cq productiviteit van voldoende bewegende werknemers groter is (zie kader op pagina 11).



## Voorbeeld: diabetes type II en bewegen

Diabetes type 2 (suikerziekte) is één van de chronische ziekten waarbij onvoldoende bewegen en/of een sedentaire leefstijl een rol spelen. Vooral personen met overgewicht en een inactieve leefstijl hebben een hoog risico op diabetes type 2. De afgelopen jaren is het aantal mensen met diabetes type 2 in Nederland met ongeveer 70.000 per jaar gestegen tot ca. 900.000 mensen. Diabetes type 2 leidt op den duur tot allerlei andere gezondheidsproblemen, waaronder hart- en vaatziekten, die de inzetbaarheid van deze groep werknemers ernstig aantast.

Bij diabetes type 2 is er sprake van een te hoog bloedsuikergehalte door ongevoeligheid voor het hormoon (insuline) dat de bloedsuikerspiegel regelt. Bewegen maakt het lichaam gevoeliger voor insuline en heeft hierdoor een positieve invloed op de bloedsuikerspiegel. Dit effect heeft bewegen ook bij mensen die al diabetes type 2 hebben. Als zij voldoende bewegen hebben ze vaak minder medicijnen nodig en vermindert hun kans op andere gezondheidsproblemen.

De meest recente richtlijn van het *American College of Sports Medicine* en de *American Diabetes Association* voor mensen met diabetes is dan ook per week tenminste 150 minuten matig tot intensief gestructureerde beweging te hebben, verspreid over tenminste drie dagen per week, met niet meer dan twee opeenvolgende dagen tussen deze beweging. Daarnaast dient er aan matig tot intensieve krachttraining gedaan te worden gedurende tenminste 2-3 dagen per week. Verder wordt aanbevolen de hoeveelheid alledaagse dagelijkse beweging op te voeren en langdurig zitten te vermijden (Colberg et al., 2010; Dunstan, 2011). Een intensieve leefstijlinterventie is zeer effectief: het vermindert het risico op diabetes met 58 procent (Roumen et al., 2008). Het 'Diabetes Prevention Program' in de Verenigde Staten (Knowler et al., 2002) en de 'Diabetes Prevention Study' in Finland (Lindstrom et al., 2006a) laten een verlaging van het risico zien van 58 procent (na drie jaar) en (in de laatste studie) van 42 procent (na zeven jaar). Een zeer recente review bevestigde dat bewegingsprogramma's gericht op het behalen van de beweegnormen een positief effect hebben op de glucose regulatie, mits deze worden gecombineerd met voedingsadviezen (Umpierre et al., 2011). In Nederland is in het kader van het Nationaal Actieprogramma Diabetes (NAD) een database opgezet waarin succesvolle leefstijlinterventies zijn gebundeld en toegankelijk zijn gemaakt voor professionals ([www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl)).

## Werkgever, wat kunt u doen?

Een effectief leefstijlbeleid voor werknemers hoeft niet duur te zijn. Er is een concreet stappenplan beschikbaar (zie [www.nisb.nl/bravokompas](http://www.nisb.nl/bravokompas)) dat u kunt hanteren en er zijn tal van mogelijkheden om uw personeel te stimuleren meer te bewegen op het werk. Denk aan (gratis) lunchwandelen, fiscaal ondersteund fietsen naar het werk, het aantrekkelijk maken van het trappenhuis om liftgebruik te ontmoedigen en allerlei vormen van bedrijfsport. Op [www.nisb.nl/werk](http://www.nisb.nl/werk) vindt u veel voorbeelden en tips hoe u als werkgever bewegen op en rond het werk kunt stimuleren.

Uit onderzoek is gebleken dat de verhouding tussen investeringen en opbrengsten gunstig is: in de VS bleek dat elke geïnvesteerde dollar 2,5 tot 4,9 dollar oplevert! (Proper et al., 2008)

## Een voldoende bewegende werknemer onderscheidt zich in gunstige zin door:

- minder kans op gezondheidsschade vanwege het werk (in beroepen met langdurige bewegingsarmoede)
- vermindering van bestaand of toekomstig overgewicht
- minder arbeidsrelevante aandoeningen (zowel in het bewegingsapparaat als psychisch)
- reductie in verzuim
- productiviteitsverhoging
- bevordering gezondheid, beter functioneren op werk
- langere inzetbaarheid
- betere binding met het werk en hierdoor minder verloop
- betere communicatie met collega's
- positieve houding ten opzichte van de secundaire arbeidsvoorwaarden, waardoor het imago van het bedrijf verbetert.

## LITERATUURBRONNEN:

Urlings, I., Proper, K., Hildebrandt, V., Borne, I. van den, Lechner, L. Onderzoek in MKB kleine bedrijven toont aan: kleine werkgevers lopen nog niet warm voor beweging *Arbeidsomstandigheden* 77 (2001) 1, 42-45

Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007 Aug;39(8):1423-34.

Colberg SR, Sigal RJ, Fernhall B, et al. Exercise and Type 2 Diabetes: The American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement executive summary *Diabetes Care* 2010 Dec; 33(12):2692-6.

Roumen C, Corpeleijn E, Feskens EJ, Mensink M, Saris WH, Blaak EE. Impact of 3-year lifestyle intervention on postprandial glucose metabolism: the SLIM study. *Diabet Med.* 2008 May;25(5):597-605.

Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *N Engl J Med* 2002 Feb 7; 346(6):393-403.

Lindström J, Ilanne-Parikka P, Peltonen M, et al. Sustained reduction in the incidence of type 2 diabetes by lifestyle intervention: follow-up of the Finnish Diabetes Prevention Study. *Lancet* 2006 Nov 11; 368(9548):1673-9.

Umpierre D, Ribeiro PA, Kramer CK, et al. Physical activity advice only or structured exercise training and association with HbA1c levels in type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA* 2011 May 4; 305(17):1790-9.

Proper KI, Van Mechelen W. Effectiveness and cost-effectiveness of worksite interventions to promote physical activity and healthy diet. WHO, 2008.