

Het effect van bewegen in relatie met gezondheid

TEKST: DRs. MAARTEN-JAN STAM,
GEZONDHEIDSWETENSCHAPPER

Gezondheid is een veel besproken en onderzocht thema. Gezondheid blijkt afhankelijk van veel activiteiten in het dagelijks leven, zoals eten, slapen, reizen, werken, bewegen en ontspannen. Al deze activiteiten in relatie tot gezondheid zijn wel eens onderwerp van publicatie geweest, met bijbehorende conclusies en aanbevelingen.

Initiatieven rondom gezondheid

De doelstelling van dit artikel is om een overzicht te geven van de wetenschappelijke achtergronden die de bijdrage van gezondheid binnen de maatschappij en het bedrijfsleven beschrijven. Op basis hiervan is het mogelijk bestaande én nieuwe initiatieven rondom het begrip gezondheid te beoordelen en te evalueren.

In het komende jaar zullen de achtergronden en onderbouwingen rond de thema's gezondheid, vitaliteit, preventie en leefstijl aan de orde

komen. Door elke keer één aspect binnen deze thema's centraal te stellen wordt getracht om de context, achtergronden en de rol in maatschappij en bedrijfsleven een plaats te geven. Een uitdaging op zich, omdat nieuwe inzichten van vandaag, morgen weer (deels) achterhaald zijn. Zowel in het bedrijfsleven als bij overheidsinstellingen wordt veel geïnvesteerd om de toegevoegde waarde van gezondheid en vitaliteit aan te tonen. Dit blijkt uit onderzoek van TNO, de Nationale Gezondheidstest en effectstudies van

universiteiten die zich al vele jaren verdiepen in dit onderwerp.

Gezondheid en vitaliteit

In de artikelen die het komende jaar de revue zullen passeren wordt allereerst stilgestaan bij verschillende thema's die onderwerp van discussie zijn: voeding & gedrag, stress & ontspanning en bewegingsstimulering. Uitgangspunt van dit eerste artikel is het thema bewegen. De reeks van artikelen wordt afgesloten met een beschouwing

Bedrijfsleven en overheid investeren veel om de toegevoegde waarde van gezondheid en vitaliteit aan te tonen

van de manieren waarop gezondheid en vitaliteit in maatschappij en bedrijfsleven tastbaar worden gemaakt. Hierbij zal het accent liggen bij de achterliggende visie en het proces om gezondheid en vitaliteit in bedrijven en instellingen in te bedden.

Maatschappelijke relevantie

Zowel de overheid als het bedrijfsleven hebben veel geïnvesteerd in de achtergronden en effecten rond het stimuleren van meer beweging. Het blijkt dat daar twee ontwikkelingen aan ten grondslag hebben gelegen.

Eenzijds is er een demografische ontwikkeling dat veel Nederlanders veel te dik worden. Datavergelijking door het RIVM toont aan dat in 1976 circa 4,9% van de Nederlandse mannen aan vetzucht leed, vergeleken met 6,2% bij de vrouwen. In '97 was dat 8,5% van de mannen en 9,3% bij de vrouwen. Kortom een jaarlijkse toename van 0,54% onder mannen en 0,35% onder vrouwen. In de afgelopen 15 jaar is het aantal veel te dikke kinderen in Nederland zelfs verdubbeld: één op de vijf kinderen lijdt nu aan overgewicht (BMI>27). Adviesorgaan RVZ schat de directe kosten (medische voorzieningen) van vetzucht op ongeveer 0,5 miljard euro per jaar. De indirecte kosten zoals ziekteverzuim, productiviteitsderving, uitkering en sociale lasten bedragen naar schatting 2 miljard euro per jaar.

Anderzijds wordt de verantwoordelijkheid van de werkgever als gevolg van de nieuwe wetgeving steeds belangrijker. Het lijkt alsof de werkgever risicodragend wordt van het ongezonde gedrag van zijn werknemers, hier draagt o.a. de Wet Verbetering Poortwachter aan bij. De rol van de werkgever als initiatiefnemer vóór, tijdens en na uitval door ziekte van een werknemer wordt op de proef gesteld. Mede hierdoor zal de komende jaren het voeren van een preventief beleid belangrijker worden. De ondertekening door de

werkgeverorganisaties VNO-NCW en MKB-Nederland van een convenant voor het promoten van een gezonde leefstijl begin dit jaar is hier een goed voorbeeld van.

De effecten van bewegen

Op basis van de literatuur is er een onderscheid te maken tussen de tastbare, vaak medische resultaten en de indirecte resultaten door bewegingsstimulering op de werkplek.

Het blijkt dat veranderingen in leefstijl, gesteund door deelname aan beweeg- en gezondheidsprogramma's bijdragen aan vermindering van het risico op cardiovasculaire ziekten, kanker, beroerte, burnout en andere chronische ziekten^{3,4,5,6,8,10,14}. Ook is aangetoond dat door meer beweging de gezondheidsgerelateerde fitheid toeneemt en risicovol gedrag gereduceerd wordt^{2,3,5,7,14,18}. Door regelmatige fysieke inspanning voelen mensen zich beter. Dit uit zich in een vermindering van medische klachten^{2,4,6,13}. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat regelmatig bewegen een positieve invloed heeft op de gezondheid.

Medische effecten uit onderzoek ^{2-9,12,13-15,21}

- gewichtsafname
- preventie van hart- en vaatziekten
- preventie van CVA
- preventie van burnout en depressie
- preventie van Diabetes type II
- verlaging van de bloeddruk
- preventie van te hoog cholesterol
- preventie van kanker
- preventie van osteoporose

Uit literatuur komen de volgende conclusies over de effecten van (niet) bewegen naar voren, namelijk:

1. Een inactieve leefstijl is geassocieerd met een verhoogde morbiditeit en mortaliteit
2. De gevolgen van inactiviteit zijn naar rato groot, gezien het macro-effect (veel inactieven)

3. Investeren in bewegingsstimulering door overheid en bedrijfsleven is noodzaak en draagt bij doordat:

- er een algehele vergrote verantwoordelijkheid is ontstaan ten aanzien van burgers en werknemers
- de verwachte resultaten na interventie significant zijn

Het stimuleren van bewegen

Wat is het nut van het stimuleren van beweging voor organisaties?

Het initiëren en onderhouden van beweegprogramma's brengt uiteraard de nodige kosten met zich mee, maar de baten/kosten ratio toont aan dat beweegprogramma's economisch voordelig zijn^{10,14}. Sommige onderzoekers gaan nog verder. Zo heeft TNO in een rapport gesteld dat verwacht mag worden dat de financiële positie van bedrijven in gevaar kan komen, wanneer er geen aandacht is voor gezondheidsbeleid waaronder bewegingsstimulering voor werknemers¹¹.

Het directe resultaat wordt nadrukkelijker bevestigd in een studie naar het verband tussen het behoud van werknemers en hun gezondheid¹⁷. In deze studie blijkt dat deze bedrijven in verhouding met vergelijkbare bedrijven uit dezelfde branche niet alleen lagere ziektekosten hebben, maar ook minder opleidingskosten maken. Want gezonde medewerkers waarderen deze 'service' waardoor op lange termijn minder verloop is. Bewegen via het werk biedt de mogelijkheid om medewerkers en leidinggevenden in een informele sfeer in contact met elkaar te laten komen. Uit onderzoek blijkt dat een goed contact met leidinggevenden en collega's kan bijdragen tot een verbeterde moraal van de werknemer en een positieve attitude ten opzichte van het werk en het bedrijf. Het sociale contact van de medewerkers onderling tijdens de activiteiten draagt bij tot een positieve sfeer op de werkplek zelf en kan integratie van afdelingen bevorderen¹⁹.

Verder blijken beweeg- en gezondheidsprogramma's een goede stap voor het verbeteren van het bedrijfsimago te zijn. Een organisatie laat zien dat het investeert in mensen. Beweeg- en gezondheidsprogramma's sluiten ook goed aan op een verantwoord arbobeleid (Arbowet), waarbij sprake dient te zijn van een wederzijdse verantwoordelijkheid van werkgever en werknemer t.a.v. de omstandigheden van de uit te voeren werkzaamheden.

Goetzel et al. (2001) laten in hun studie zien dat de ziektekosten bij deelnemers, vergeleken met niet-deelnemers, die tenminste twee keer per week trinden significant lager waren in vergelijking met niet-deelnemers. Hieruit kan geconcludeerd worden dat het motiveren van deelnemers om vaak deel te nemen, bijdraagt aan het maximaliseren van de economische voordelen van beweegprogramma's.

Effecten werkomgeving uit onderzoek^{1,10,11,14,16-20,22,23}

- verlaging ziekteverzuim
- verhoging productiviteit
- vermindering personeelsverloop
- vergroting werkplezier
- vergroting betrokkenheid
- meer communicatie
- aantrekkelijke secundaire voorwaarden
- verlaging ziektekosten
- positief bedrijfsimago

Toch moet ook een kritische kanttekening worden geplaatst bij de inzet van beweegprogramma's binnen bedrijven. De resultaten zijn niet altijd significant, mede doordat de doelgroep zich beperkt tot de reeds actieve medewerkers. Uit de bovenstaande resultaten blijkt dat de kosten-baten ratio vaak tegenvalt, met name doordat het aandeel deelnemers dat reeds zelfstandig actief is aan beweegprogramma's binnen bedrijven groter is dan de groep die nog niet in beweging is.

Bedrijfsfitness reduceert verzuim

Bovenstaande resultaten geven houvast om de criteria van beweegprogramma's verder uit te werken. Uit het literatuuronderzoek wordt duidelijk dat de positieve effecten van beweging ontegenzeggelijk zijn, met name het preventieve effect op cardiovasculaire ziekten, kanker, beroerte,

burnout en andere chronische ziekten wordt hierin aangetoond^{3,4,5,6,8,10,14}. Het bedrijfsleven maakt grif gebruik van deze preventieve effecten door op die manier kosten inzake verzuim en productiviteitsdaling te voorkomen. Wanneer het bedrijfsleven vervolgens het bewegen op basis van bovenstaande argumentatie wil stimuleren, komt het vaak dezelfde valkuilen tegen.

Allereerst wordt veelal aan bedrijfsfitness gedacht. Een ruimte van ongeveer 100 m² wordt ingericht met apparatuur en vervolgens gaat het vanzelf. In de eerste maanden zal dat wel lukken, want 30 tot 40% van de medewerkers komt in beweging met veel goede voornemens en enthousiasme. Helaas houdt slechts 20% dit na een periode van zes maanden nog maar vol. Uiteindelijk blijkt dit ook nog eens de groep te zijn die voor het grootste deel zelf al actief was. Het effect op verzuim en productiviteit blijkt dan marginaal.

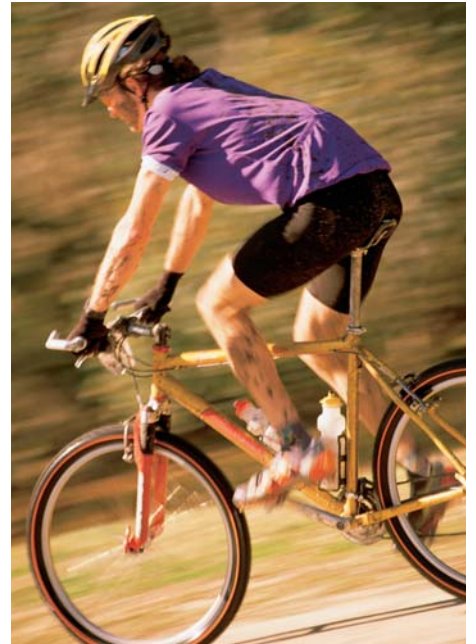
Bij nader onderzoek zijn er meerdere redenen waarom een dergelijke aanpak niet werkt. Allereerst wordt bij bedrijfsfitness maar een beperkte groep aangesproken. Niet iedereen vindt fitness leuk en wordt te snel de associatie met sporten gelegd. Voldoende bewegen geeft een ruimere context aan en kan dus ook goed worden ingevuld door wandelen, zwemmen of tuintieren. Het gaat hier om de juiste begeleiding binnen de individuele wensen van de medewerkers.

Intensiteit van bewegen

Onderzoek heeft aangetoond dat de Norm voor Gezond Bewegen ligt op vijf keer per week 30 minuten matig intensief bewegen³. Om mensen te motiveren zal dit criterium het uitgangspunt moeten zijn. Ook hierbij blijkt weer dat fitness alleen niet genoeg is. Medewerkers gezonde en haalbare doelstellingen meegeven binnen de wensen van ieder individu zal bijdragen aan het uiteindelijke succes.

Doelgroepen hebben een specifieke begeleiding nodig

In het algemeen zijn er uiteenlopende wensen om in beweging te komen en medewerkers worden dan ook graag op die manier begeleid. Vaak worden deze wensen niet alleen veroorzaakt door de persoonlijke voorkeur van medewerkers, maar ook door een specifieke achtergrond. Bepaalde groepen hebben specifieke begeleiding nodig om



in beweging te komen en zullen door een standaardaanpak snel afhaken. Deze doelgroepen zijn o.a. oudere werknemers, werknemers met COPD, Diabetes, Adipositas of cardiovasculaire ziekten. Door beweegprogramma's daarop af te stemmen en aanvullende voorlichting te geven wordt de continuïteit van bewegen ook voor deze groepen geborgd.

Leefstijl en preventie

In bovenstaande wordt ook het verschil in leefstijl en preventie gemaakt. Het medium bewegen blijft gelijk, alleen wordt onderscheid gemaakt in de doelgroepbenadering. Wanneer bewegen wordt gestimuleerd vanuit een algemeen gezondheidsprincipe voor iedereen hebben we het over leefstijl. Preventie daarentegen gaat uit van een specifieke risicogroep binnen een populatie, waarvoor bewegen als medium kan dienen.

In het algemeen kan gezegd worden dat bewegen en bewegingsstimulering binnen bedrijven een succes wordt, wanneer de aanpak en introductie voldoet aan een aantal voorwaarden. Bewegen dient namelijk vanuit een breder perspectief te worden gezien dan alleen fitness en dient voor iedereen toegankelijk te zijn. De effecten van deze programma's zijn immers het grootst wanneer ook echt die doelgroep wordt bereikt die het nodig heeft. Wanneer bewegen daarnaast blijvend gemotiveerd wordt, gedragen wordt door het management en resultaten zichtbaar worden, heeft het uiteindelijk resultaat voor iedereen. □

Het voor dit artikel gebruikte literatuuroverzicht is te vinden op www.movemens.nl