

# Actieve leefstijl heeft economisch gewicht

Clémence Ross

9 mei 2008

# Nederlandse Norm Gezond Bewegen

- Tenminste 30 minuten
- Tenminste vijf dagen per week
- Matig intensief
- Porties van minstens vijf minuten



# [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)



[www.30minutenbewegen.nl/werk](http://www.30minutenbewegen.nl/werk)



[www.dubbel30.nl](http://www.dubbel30.nl)



# www.beweegekriebels.nl

Handreiking van de training

## Beweeplezier vanaf 4

Over bewegen met kinderen van 4-12 jaar



**NISB** Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen

Handreiking van de training

## Beweegekriebels

Over bewegen met kinderen van 0-4 jaar



**NISB** Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen

### Lekker bewegen

BEWEEGTIPS VOOR JE BABY (0-1 JAAR)



### Samen bewegen

BEWEEGTIPS VOOR JE DREUMES (1-2 JAAR)

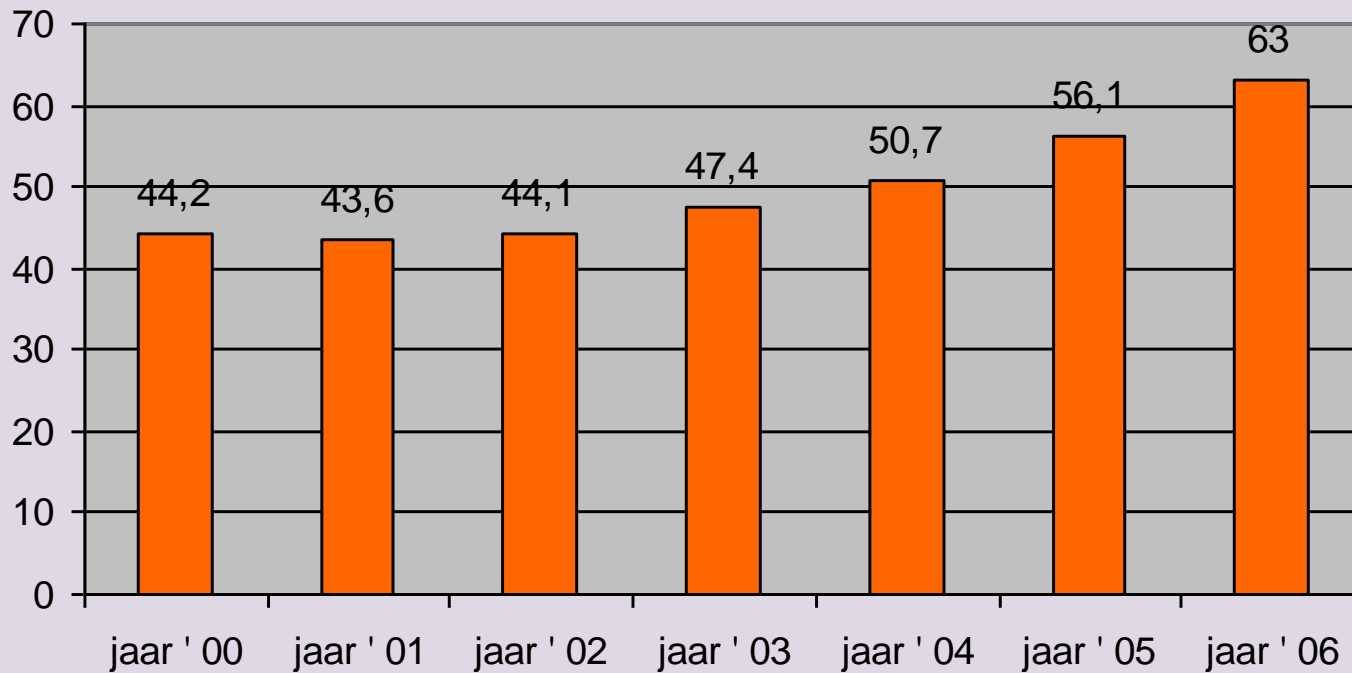


### Bewegend leren

BEWEEGTIPS VOOR JE PEUTER (2-4 JAAR)

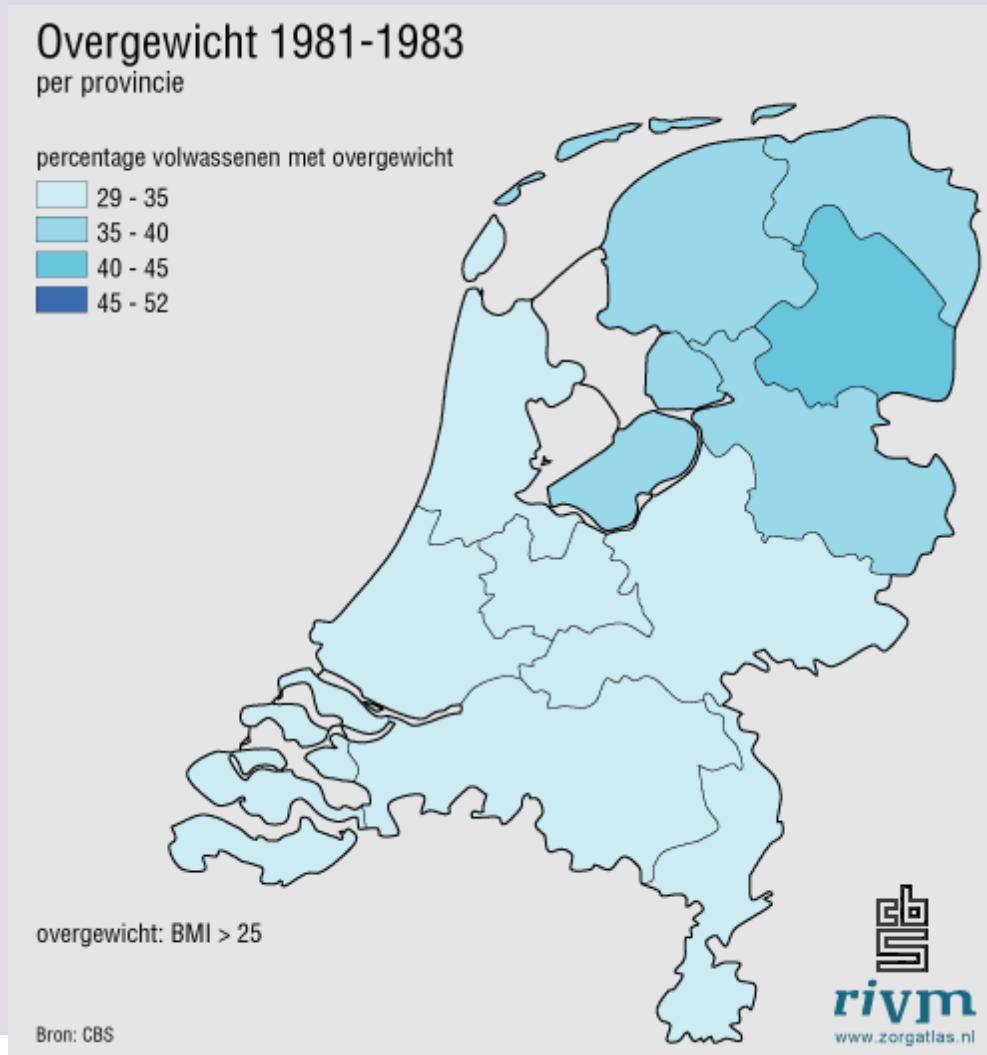


## Percentage NL bevolking dat voldoet aan de norm



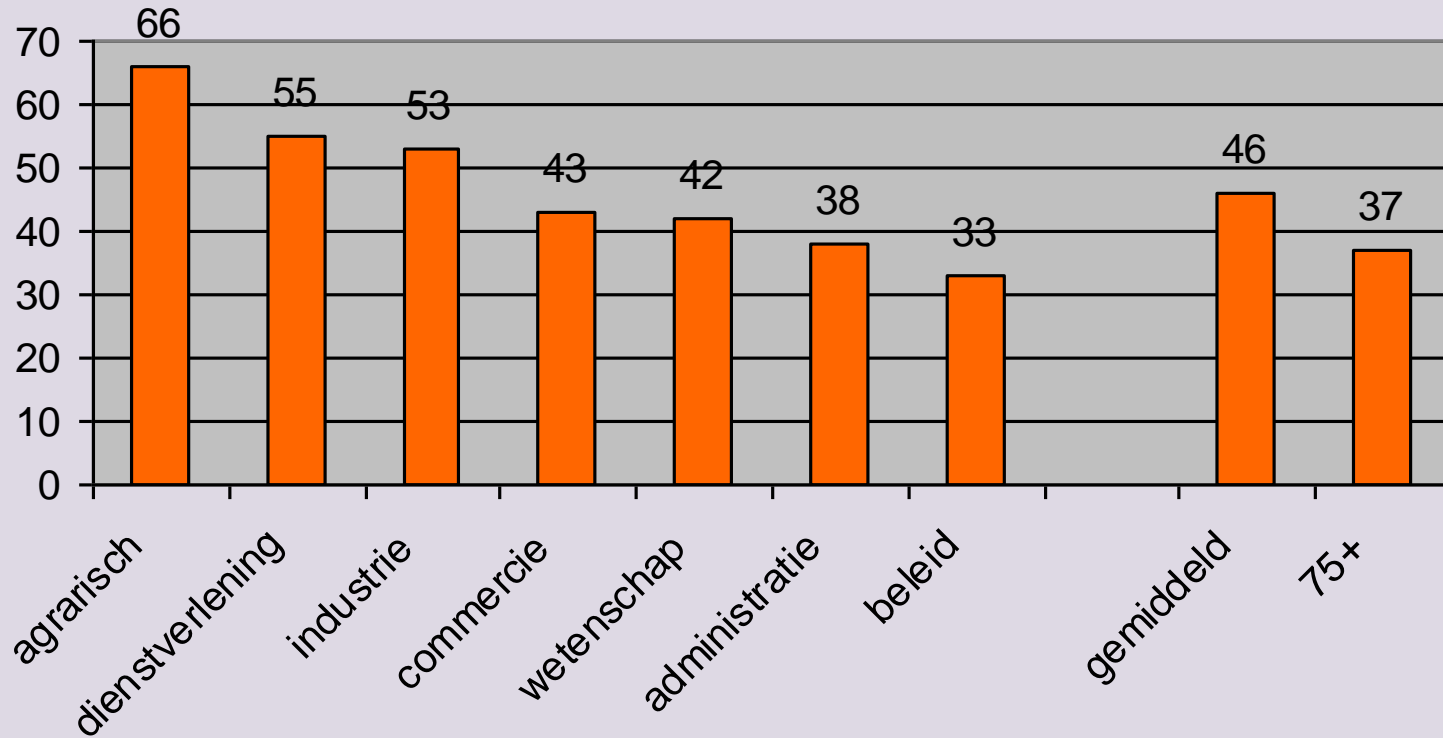
Bron: Monitor Bewegen en Gezondheid TNO

# Overgewicht in Nederland





# Nederlandse Norm Gezond Bewegen naar branche



# Bewegen werknemers voldoende?

## Werknemer:

- 49% voldoet aan de NNGB

## Grote bedrijven:

- 75% besteedt aandacht aan een gezonde leefwijze
- 37% besteedt aandacht aan bewegen
- veel losse activiteiten, variërend van fitness tot uitjes

# Mythe van verzuim door sport

Nieuw onderzoek van TNO:

- Sporters vs niet-sporters: 25 dagen minder verzuim in 4 jaar
- Slechts 2 tot 4 % van alle ziekteverzuim door sportblessures!

# Waarom is actie nú nodig?

Klink en Rosenmöller:

- *Kosten ziekteverzuim door overgewicht in NL: 600 miljoen euro per jaar.*
- *1,2 miljard euro extra medische kosten.*

‘Overgewicht heeft economisch gewicht’

NISB: **‘Actieve leefstijl heeft economisch gewicht’**

# Omvang bewegingsarm werk

- 3,2 miljoen mensen: louter zittend werk
- 2,6 miljoen mensen: louter staand werk

# Help...



# Is het dan zo moeilijk?

NEE! En het kost ook niet veel:

- Structurele alledaagse activiteiten
- Beweging stimuleren op het werk
- Stimuleer beweging thuis vanuit het werk
- Verander de omgeving
- Stimuleer gezonde voeding
- Denk aan opvoedingsondersteuning

En leg zo de basis voor een actieve leefstijl op Curaçao

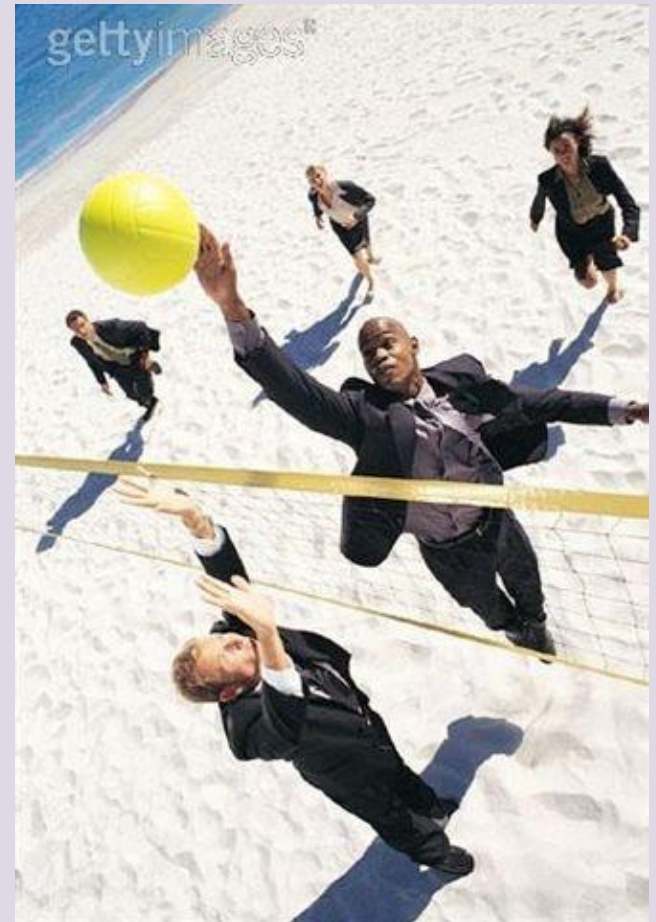
## Motieven voor werkgevers om bewegen te stimuleren

- Verlagen beroepsrisico
- Vermindering overgewicht
- Ouderen kunnen langer blijven werken
- Preventie/terugdringing arbeidsrelevante aandoeningen
- Minder verzuim, hogere productiviteit
- Bevordering gezondheid, beter functioneren op werk
- Betere binding, minder verloop
- Verbetering communicatie tussen medewerkers
- Goede secundaire arbeidsvoorwaarde
- Positief imago



## Motieven voor werknemers om (meer) te bewegen

- Fun, aantrekkelijk
- Kwaliteit van leven (gezondheid)
- Welzijn en geluk, ook privé
- Motivatie
- Inzetbaarheid
- Positie arbeidsmarkt



## Succesfactoren voor langdurige cultuurverandering

- Haak in op bestaand beleid en structuren, maak een plan!
- Een 'must': support van management
- Betrek Arbozorg en HRM
- Creëer een ondersteunende en gezonde werkomgeving
- Zet aanjagers in om goede voorbeelden te promoten
- Stop 'blaming the victim' en zet in op een win-win situatie
- Geef medewerkers inzicht in hun eigen risicofactoren
- Doe wat je zegt: 'walk the talk'
- Make it 'fun'!

# Wat doet NISB voor werkgevers?

- Deelcampagne 30 minuten bewegen
- Ontwikkeling instrumenten
- Implementeren kansrijke interventies
- Procesbegeleiding gezondheidsbeleid
- Workshops, presentaties, trainingen
- Kennisbank

# NISB zet mensen in beweging...

.... u ook?

[www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)

[www.30minutenbewegen.nl/werk](http://www.30minutenbewegen.nl/werk)