

Gezondheid en veiligheid op de werkplek (3)

Personeelsleden die sporten, werken harder

Bank J. Van Breda & C° behaalde als eerste in België het certificaat 'Fit Bedrijf'. Om hiervoor in aanmerking te komen, moet een onderneming aantonen dat ze het personeel aanspoort om meer te bewegen én dat ze objectief gemeten resultaten behaalt.

tekst Julie Landrieu

- Sportieve medewerkers zijn fitter, gezonder, creatiever, alerter en meer aanwezig op het werk.
- Europees onderzoek toont aan: het absentieïsme daalt stevig wanneer het bedrijf sportiviteit en gezondheid promoot.



Naast Griekenland en Portugal, is België het land in Europa waar haar inwoners het minst sporten. Drie op de vier beweegt niet of onvoldoende. Tot nog toe staan ondernemingen nog niet in de rij om hun personeel daarbij een handje te helpen. Nochtans: personeelsleden die sporten, werken harder. Toch stimuleert 72 procent van de werkgevers het sporten niet, zo blijkt uit onderzoek van Nationalevacaturebank.nl. Uit die enquête blijkt dat 58 procent van de werknemers zich fitter voelt als hij sport en daardoor ook efficiënter werkt.

Bank J. Van Breda & C° verhuisde enkele jaren geleden naar een nieuwe vestiging in het Antwerpse Zuid. Bij die lokatie was een fitnessruimte inbegrepen. Het bedrijf kocht verschillende toestellen aan en ging ook bij andere ondernemingen polsen hoe zo'n ruimte aanslaat. Unaniem besluit was dat de fitness bij aanvang erg populair is, maar dat na zes maanden het effect is uitgewerkt en er nog maar enkele personeelsleden kwamen sporten.

Anne Wouters is personeelscoördinator bij Bank J. Van Breda & C° en volgde het project van A tot Z op. "We wilden graag een perspectief bieden voor de medewerkers. Hen iets aanbieden waar ze vrijblijvend in kunnen meegaan." Daarnaast werd het as-

pect gezondheid onder de loep genomen. "We geloven dat de mensen fitter, gezonder, creatiever, alerter en meer aanwezig zijn op het werk."

Meetbare uithouding

De bank ging uiteindelijk samenzitten met externe experts om iets concreets met de fitnesszaal te doen. Er werd een jaarplan opgesteld om de algemene fitheid van het bedrijf te verbeteren. "Op vrijblijvende basis werd iedereen uitgenodigd om uithoudingstesten te doen. Op basis van de resultaten kreeg je een aangepast bewegingsadvies."

Welgeteld 154 mensen, meer dan een derde van het personeelsbestand, gingen in op de uitnodiging. De algemene fitheid bedroeg 3,3. "De resultaten van de uithoudingsproef worden ingeschaald van één tot zeven," gaat Wouters verder. "De mensen in groep zeven sporten zelf en hebben geen ondersteuning nodig. Maar mensen met een sedentair beroep hebben al meer kans op overgewicht. Als ze ook al jaren niet meer sporten: dat zijn de mensen in een lagere categorie die we wilden bereiken en in beweging krijgen."

Uiteindelijk meldde een groep zich aan met een meerderheid van 60 procent vrouwen. "De vrouwen zijn heel laag begonnen,



Anne Wouters (Bank J. Van Breda & C°) "Sporten heeft zeker een impact op ziekteverzuim. Dat kan je meten."

zij hebben ook de meeste vooruitgang geboekt. Maar als je op 2,7 vertrekt, kan je ook veel vooruitgang maken. Dit initiatief is vooral voor vrouwen interessant, denk ik. Naast het werk hebben ze meestal ook een huishouden te runnen en daardoor dus meer excuses om te zeggen dat ze geen tijd hebben voor sporten. Ik denk dat ze nu de kans hebben aangegrepen om eraan te beginnen," verklaart Wouters.

Om te bepalen op welke schaal de werknemer momenteel zit, doet de persoon een fietsproef. "Je krijgt een hartslagmeter om en je begint met een bepaalde weerstand te fietsen. Die weerstand is gelinkt aan je leeftijd, geslacht en hoeveel je wekelijks al sport. Elke paar minuten wordt de weerstand verhoogd en daarmee zou je hartslag

In een 'fit bedrijf' daalt het absentieïsme met 20 tot 32 procent.

uiteraard ook moeten verhogen. De test meet wanneer je van aëroob naar anaëroob overgaat, het ogenblik dat de spieren beginnen te verzuren. Dat ogenblik is je omslagmoment en op basis daarvan wordt een bewegingsadvies opgesteld. Het is dus niet zo, dat 4,5 overeenkomt met hartslag 120, want voor de ene is dat een hoge hartslag en voor de andere een lage."

Meetbare kosten

De inrichting van de fitnessruimte met zes cardio toestellen, gewichten en drie bankjes betekende een investering van 30.000 euro. De begeleiding, het jaarprogramma, kostte Bank J. Van Breda & C^o 20.000 euro. "Dus je kan in totaal spreken van 50.000 euro. Als je dat plaatst tegenover de investering van 20 miljoen euro voor de bouw en renovatie van onze nieuwe locatie, is dat maar een minieme kostenpost."

Twee factoren zijn bepalend voor de effectiviteit van deze gezondheidsprogramma's:

■1. Het kwaliteitsniveau waarmee het programma wordt geïmplementeerd is van vitaal belang. Dat niveau is vooral afhankelijk van de gezondheidspartner met wie u in zee gaat.

■2. De termijn die u volhoudt is essentieel voor het slagen van het programma. Het is belangrijk dat bedrijven beseffen dat een langetermijnvisie essentieel is. Onderzoek aan de universiteit van Gent bevestigde dat investeren in het optimaliseren van fysieke activiteiten en voedingsadvies een topinvestering blijkt indien het meerdere jaren - idealiter zo'n tien jaar - wordt volgehouden.

Anne Wouters berekende ook de kostprijs per persoon. "Daarvoor namen we enkel de investering van HGNB. Als je dat deelt door het aantal personeelsleden, kom je uit op 140 euro per persoon. Daar betaal je nog geen drie maanden fitnessabonnement mee. Op die manier is de investering zeker verantwoord", besluit Wouters.

Meetbare gevolgen

Het is geen geheim dat sporten gezond is voor lichaam en geest. Het beperkt de risico's op cardiovasculaire ziekten, hoge bloeddruk en zelfs bepaalde kankers. Het vermindert de kans op depressies, verbetert de nachtrust en werkt positief bij stress.

Het doel van het programma is het absentieisme beperken. Dat absentieisme zou volgens eerder Europees onderzoek dalen met 20 tot 32 procent. De Universiteit van Brussel berekende dat dit neerkomt op een besparing van 420 euro.

© Jlf Bank J. Van Breda & C^o



Vlaams minister-president Kris Peeters (CD&V) Lof voor het eerste 'Fit Bedrijf' in België.

Een bescheiden schatting over de voordelen van het optimaliseren van de algemene gezondheid bij het personeelsbestand wees op een jaarlijkse return van drie tot één of zelfs meer.

Wouters: "Voor ons was het geen middel om bepaalde dingen te meten. Het heeft een impact op onder andere ziekteverzuim. Dat kan je meten, maar dat hebben we niet gedaan. Het is een middel om aan de mensen het belang van beweging en gezondheid te doen inzien. Dat kan pas als beweging wordt geïntegreerd in het dagelijkse leven. Als je dat als bedrijf zou opleggen, dan zou dit een heel kort initiatief zijn met een piek en daarna een snelle terugval. Bij ons was het dus niet de focus om het absentieisme te verlagen, want die is bij ons al heel laag, maar eerder: bewegen en de drempel zo laag mogelijk houden en zoveel mogelijk mensen bereiken met het initiatief."

Opvallend: bij de bank heeft elk directielid deelgenomen aan het volledige jaarprogramma. Bij de laatste meting werd een sterke vooruitgang gerealiseerd.

Meetbaar programma

Ondertussen werd beslist om het project te verlengen met twaalf maanden. "Het directiecomité heeft zijn akkoord gegeven en de volgende testen zullen nog in september of oktober plaatsvinden," verklaart Wouters. Nu wil Bank J. Van Breda & C^o het bewegen ook uit de fitnessruimte halen. "Hoe kunnen we het bewegen ook in het weekend laten plaatsvinden? Of hoe kunnen we ervoor zorgen dat mensen beseffen dat wandelen ook bewegen is? Dat zal stap twee zijn."

Voeding is ook een optie die de personeelscoördinator en HGNB momenteel uitwerken. "Dat is natuurlijk wel iets delicaat, omdat je daar onmiddellijk mee in de privésfeer komt. Maar het zijn allemaal items waarover we nadenken. De vraag luidt: hoe kunnen we dat op een aangename manier verwerken of integreren in het dagelijkse leven van de personeelsleden?" ■

Hoe verwerk je 'gezondheid' in het dagelijks leven van de werknemer?