

# Body@Work Times

Donderdag 14 maart 2013

Krant  
komt  
voor  
het eerst  
uit!

## Valorisatie en wetenschap: kip of ei?

### Body@Work bezint zich op haar bestaansrecht

VAN ONZE VERSLAGGEVER  
(ANP)

In een vier uur durend programma bezint het samenwerkingsverband tussen TNO, VUmc en VU zich vandaag op haar bestaansrecht. Het thema van de dag is 'Valorisatie en wetenschap: kip of ei? Media aandacht, maatschappelijke waarde en financieel gewin.

Nederland zit gevangen in de kennisparadox. Het wetenschappelijk onderzoek is van hoog niveau, maar de opgedane kennis bereikt de maatschappij onvoldoende. Kennisvalorisatie is de sleutel tot de oplossing. Daarom is dit het thema van de interne Body@Work retraite 2013.

Vier vragen zullen beantwoord zijn na afloop van de retraite: 1) Wat is kennisvalorisatie? 2) Hoe doe je het?, 3) Wat vraagt het van de (praktijk) onderzoeker en 4) Wat zijn randvoorwaarden voor succesvol valoriseren binnen Body@Work?

De sprekers op de retraite zijn van allerlei pluimage. Leonie van Drooge, onderzoeker Rathenau Instituut, trapt af met een model over valorisatie. Vervolgens zien de aanwezigen enkele geslaagde voorbeelden van valorisatie. De promovendi van het samenwerkingsverband zullen bovendien in de talkshow 'Body@Work leert door' het laatste nieuwsfeit uit hun onderzoek delen met het publiek. De dag wordt afgesloten met een discussie, geleid door professor Van der Beek, over de toekomst van valorisatie binnen Body@Work. Er worden 45 mensen verwacht te Amsterdam.



## Langer doorwerken in de bouw: aandacht voor zowel lichamelijke als psychosociale omstandigheden noodzakelijk

DOOR  
KAREN OUDE HENGEL  
TNO

Om ook bouwvakkers tot hun 67<sup>ste</sup> jaar aan het werk te houden, moeten de pijlen niet alleen gericht zijn op het verlagen van de lichamelijke belasting, maar ook op het verbeteren van de psychosociale arbeidsomstandigheden op de bouwplaats. Dat stelt Karen Oude Hengel, werkzaam bij TNO en VUmc, in haar proefschrift 'Sustainable employability of Construction Workers'.

Oude Hengel onderzocht de duurzame inzetbaarheid van bouwvakkers.

De vergrijzing en stijgende pensioenkosten maken langer doorwerken van de beroepsbevolking noodzakelijk. Werknemers in de bouw verlaten echter nog altijd vroegtijdig de arbeidsmarkt: in 2012 was de gemiddelde pensioenleeftijd 62,5 jaar. Sectoren met zware beroepen, zoals de bouw, lijken daarmee nog ver verwijderd van de in het regeerakkoord vastgelegde AOW-leeftijd van 67 jaar in 2021.

"Tot nu toe wordt vooral gekeken naar het verminderen van de lichamelijke werkbelasting om bouwvakkers aan het werk te houden. Maar dit proefschrift laat zien dat ook psychosociale

arbeidsomstandigheden een belemmering zijn voor de motivatie en de bereidheid van bouwvakkers om te blijven werken tot 65 jaar", aldus Oude Hengel. Uit haar onderzoek blijkt dat werknemers die weinig taakvariatie en weinig sociale steun van hun leidinggevende ervaren, vaker het werk niet kunnen en willen volhouden tot 65 jaar. Gebaseerd op deze resultaten ontwikkelde Oude Hengel een programma dat handvatten en praktische begeleiding bood aan werknemers in de bouw om gezond en productief aan het werk te blijven. In het programma gingen de bouwvakkers zelf aan de slag met het verbeteren van hun lichamelijke werkbelasting, het

verminderen van de vermoeidheid door alternatieve pauzeschema's en aan betere communicatie op de bouwplaats. Hoewel de interventie geen verbetering liet zien in gezondheid of het werkvermogen, was door een daling in het ziekteverzuim de interventie toch kostenbesparend voor de werkgevers: iedere geïnvesteerde euro leverde de werkgever uiteindelijk 6,40 euro op.

Oude Hengel: "Dit proefschrift biedt een basis voor de discussie over hoe we de noodzaak tot langer doorwerken omzetten naar praktische adviezen voor werkgevers en werknemers. Zij zijn beiden aan zet om de duurzame inzetbaarheid te vergroten. Alleen dan halen werknemers in de bouw fluitend hun pensioen".



# Langdurige belastingen en piek-belastingen op het werk leiden tot rugklachten

DOOR PIETER COENEN

VU

**AMSTERDAM** - Vooral langdurige belasting en grote piekbelastingen op de rug lijken een belangrijke rol te spelen bij het krijgen van rugklachten. Deze belastingen kunnen bijvoorbeeld ontstaan door hele zware voorwerpen te tillen of te verplaatsen, te tillen in ongunstige houdingen of door langdurig in belastende houdingen te werken. Dit zijn de belangrijkste bevindingen uit het proefschrift van Pieter Coenen van de Vrije Universiteit in Amsterdam.

Rugpijn op het werk, er bestaan meer mening over dan dat er feiten zijn. 'Je moet door je knieën tillen', 'Ik heb rugklachten gekregen omdat ik werk op een slechte bureaustoel' en 'Ik heb rugpijn doordat ik steeds in dezelfde houding werk'. Dit zijn uitspraken die vaak op te vangen zijn op de werkvloer. Het lijkt daarom alsof we precies weten waardoor rugklachten op het werk ontstaan. Toch hebben wetenschappers tot nu toe nog niet de exacte redenen voor het ontstaan van rugpijn kunnen ontdekken. Pieter Coenen heeft zich daarom tijdens zijn onderzoek als doel gesteld om hierin duidelijkheid te scheppen.

In een grote studie is onderzocht wat voor soort rugbelasting op het werk kan leiden tot klachten. Methodes om rugbelasting op de werkvloer nauwkeurig te meten zijn hierbij toegepast op groepen werknemers uit verschillende sectoren. Van deze werknemers is vervolgens gedurende een aantal jaren gemeten of ze rugklachten hebben ontwikkeld. Hierdoor was het mogelijk om rugbelasting en klachten aan elkaar te relateren. Uit de studie blijkt dat als de belasting op de rug nauwkeurig gemeten wordt, rugklachten wel degelijk voorspeld kunnen worden. De voorspellende waarde van langdurige belasting en piekbelastingen wijzen er bovendien op dat preventie van rugklachten zich op het werk juist op deze factoren zou moeten richten.



## Opgebrande MBO-docent dwarsboomt ambitie kabinet

DOOR ROOS SCHELVIS

TNO

**HOOFDDORP** - Kan een overspannen MBO-docent Verpleging, het vuur voor het verpleegvak in een cursist ontsteken? TNO-onderzoeker Roos Schelvis vond in recent onderzoek dat de behoefte om te herstellen van het werk, onder docenten en management in het MBO hoog is. Dit vergroot de kans op burnout en heeft waarschijnlijk negatieve gevolgen voor de onderwijskwaliteit op MBO's. En daarmee is de ambitie van het kabinet om 'tot de top vijf van de wereld te gaan horen' in gevaar.

Het kabinet Rutte-Asscher noemt het onderwijs in Nederland weliswaar van hoog niveau, maar de lat moet verder omhoog. Het onderwijs moet beter om een kenniseconomie te worden die meetelt op het wereldtoneel. En die verbetering begint bij de docent. Tegelijkertijd moet het werk met minder mensen gedaan worden, door vergrijzing en de geringe aanwas van jonge docenten. Het TNO-onderzoek toont aan dat de kabinetsambitie onder de huidige omstandigheden moeilijk te vervullen is. MBO-medewerkers moeten namelijk aan het einde van een werkdag meer herstellen van het werk dan gemiddeld.

Deze voortdurende grote herstelbehoefte is een belangrijke voorloper van burnout. En een opgebrande docent wakkert het vuur voor een vak bij de cursist niet aan.

TNO baseert de conclusies op vragenlijstantwoorden van ruim 400 docenten en managers van twee MBO's. De beide MBO's zullen, ondersteund door TNO, de Heijting Weerts Groep en de MBO-raad, deelnemen aan een traject om gezonder en plezieriger te werken. Is er dan dus nog hoop voor het kabinet en haar ambitie? Schelvis: "Ja, we weten uit eerder onderzoek dat de bevlogenheid in het onderwijs óók hoog is. Dat is een belangrijk startpunt voor verandering: verminder organisatie-activiteiten die energie kosten, vergroot de activiteiten die werknemers energie opleveren". De resultaten van de beide trajecten zijn medio 2014 bekend.

**Verderop:  
Meer onderzoek  
naar arbeid en  
gezondheid**



# Kantoormedewerkers met hoge mate van toewijding vertonen hoge spierspanning in nek en schouders

DOOR LINDA EIJKELHOF  
VUmc/TNO

**VOORSCHOTEN** - Het onderzoekscentrum "Body@Work" heeft onderzocht wat de invloed is van toewijding op de lichamelijke belasting bij kantoormedewerkers. Voor het onderzoek werden 120 kantoormedewerkers geselecteerd op basis van hun mate van toewijding, dat gemeten werd met een korte vragenlijst. Bij de geselecteerde medewerkers werd de lichamelijke belasting (o.a. spieractiviteit, werkhouding en werksnelheid) gemeten terwijl zij hun dagelijkse werkzaamheden, dat voornamelijk uit computerwerk bestond, uitvoerden.

**Uit deze metingen bleek dat een hoge mate van toewijding tot een hoge spierspanning in de nek-schouder regio leidde. Dit effect was nog sterker wanneer tevens weinig waardering voor het werk werd ervaren.**

Werkgerelateerde pijn in de nek-schouder regio is een veel voorkomende klacht bij kantoormedewerkers die veel met de computer werken. Naast persoonlijk leed, resulteren deze klachten in hoge kosten voor de maatschappij als gevolg van verminderde productiviteit, absentie en medische consumptie. Inmiddels zijn een aantal risicofactoren voor het ontstaan van deze klachten geïdentificeerd, waaronder werkgerelateerde psychosociale factoren zoals toewijding. De ontstaansmechanismen zijn tot op heden nog onduidelijk, maar kennis hiervan kan bijdragen aan de verbetering van preventiemaatregelen. Verondersteld wordt dat werkgerelateerde psychosociale stressoren

leiden tot een verhoogde belasting op het lichaam. Zo kan een langdurig verhoogde spierspanning in de nek-schouder regio leiden tot schade in de nek-schouder spier zelf of tot beknelling van een zenuw, met uiteindelijk pijnklachten tot gevolg.

Uit het onderzoek kwam ook naar voren dat medewerkers met een hoge mate van toewijding in een minder neutrale houding zaten met hun hoofd/nek en dat zij snellere muiscbewegingen maakten. Of deze bevindingen en de hoge spierspanning in de nek-schouder regio verband hebben met elkaar, kan uit dit onderzoek niet worden geconcludeerd. Een vervolgstudie zou dit verder kunnen onderzoeken, om zo het ontstaansmechanisme van klachten boven tafel te krijgen en daarmee het aantal werkgerelateerde pijnklachten bij kantoormedewerkers in de toekomst terug te dringen.

## TAKE A BREAK voor betere werkomstandigheden

DOOR JENNIFER COFFENG

VUmc

**AMSTERDAM** – Tijdens een drukke werkdag schiet een welverdiende pauze er doorgaans bij in. En dat terwijl een moment van rust en herstel cruciaal is om onszelf op te laden voor nieuwe uitdagingen. Non-stop doorwerken is bovendien erg slecht voor onze gezondheid: het vergroot de kans op aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, uitputting en zelfs op het ontwikkelen van een burn-out en klachten aan het bewegingsapparaat.

In het Body At Work-project 'VIP in verzekeren' zijn ze druk bezig met het afronden van het onderzoek waarbij 412 medewerkers van Delta Lloyd het afgelopen jaar als proefkonijn fungeerde. Het onderzoek richtte zich op het bevorderen van beweging en ontspanning om herstelbehoefte te verminderen.

Een aantal fysieke aanpassingen in de werkomgeving zijn doorgevoerd; van tafeltennissen staand vergaderen, flexibele zitballen tot het plakken van voetstappen op de grond om medewerkers te motiveren de trap te nemen in plaats van de lift. Tevens hebben teamleiders een training gevolgd in motiverende gespreksvoering om hun eigen team aan te zetten tot meer beweging en ontspanning op de werkvloer.



Bijvoorbeeld, werknemers zijn gaan lunchwandelen, hardlopen en sporten in. Uit evaluatie blijkt dat werknemers het een stimulans vinden wanneer hun eigen teamleider aandacht besteedt aan een gezonde leefstijl. Ook steun krijgen van hun collega's wordt zeer gewaardeerd. Tevens werden interventies beter beoordeeld wanneer de werknemers zowel de omgevingsaanpassingen als de coaching kregen. Het verdient dan ook de aanbeveling om interventies op te zetten die een sociaal (o.a. coaching) en omgevings (o.a. tafeltennistafel, zitballen etc.) component bezitten. Het onderzoek bevindt zich momenteel in de afrondingsfase. Medio 2013 worden de eerste resultaten verwacht.

Donderdag

14-03-2013



12 °

11 °



15 km/u

Motregenbuien



# Implementatie onderzoek staat in de kinderschoenen

DOOR DEBBIE WIERENGA  
VUmc/TNO

**LEIDEN – kwaliteit van procesevaluaties van gezondheid interventies op de werkplek is ondermaats. De noodzaak van dit soort evaluaties wordt niet onderkend en als deze evaluaties al worden uitgevoerd is het niet systematisch en is er geen consensus over tegenstrijd in gehanteerde definities.**

Dit blijkt uit een systematisch review van TNO en VU medisch centrum. Binnen dit review is gezocht naar gepubliceerde studies die de effecten van een leefstijlinterventie op de werkplek hebben onderzocht en daarnaast het implementatieproces in kaart hebben gebracht.

Het review, uitgevoerd door promovendus D. Wierenga, laat zien dat slechts 22 studies (van de 307) een poging hebben gedaan om het implementatieproces in kaart te brengen. Deze studies zijn voornamelijk van slechte tot middelmatige kwaliteit doordat er geen systematische aanpak gebruikt wordt.

Dit wordt mede veroorzaakt door het gebrek aan gebruik van goede theoretische basis. Hierdoor kan er geen uitspraak gedaan worden aan welke interventieonderdeel het succes of gebrek aan succes van interventies kan worden toegeschreven. Daarnaast leidt het er ook toe dat er tot nu toe weinig inzichten zijn in belemmerende en bevorderende factoren voor de implementatie van werkplek interventies.

Het gebrek aan focus van onderzoekers op het bestuderen van het implementatieproces zorgt ervoor dat interventies buiten de academische setting niet geïmplementeerd kunnen worden omdat toekomstige gebruikers simpelweg niet weten hoe.

Volgens de auteurs van het review is het belangrijk dat er een algemeen raamwerk wordt

ontwikkeld dat onderzoekers in staat stelt om op een volledige en systematische wijze het implementatieproces van interventies te bestuderen. Door rekening te houden met systematisch vastgelegde succes en faalfactoren van implementatie kunnen interventies eenvoudiger gebruikt worden door de praktijk.

Wierenga heeft in haar promotieonderzoek het implementatieproces van leefstijlinterventie in twee bedrijven op een systematische manier onderzocht. De resultaten van dit onderzoek zullen onder andere laten zien wat de meerwaarde van deze aanpak kan zijn. De resultaten zullen in 2013 bekend worden gemaakt.

## Online zelfhulp cursus Happy@Work helpt werknemers van sombere gevoelens af

DOOR ANNA GERAEDTS

VU

**AMSTERDAM - Onderzoekers van het onderzoekscentrum Body@Work hebben ontdekt dat werknemers met sombere gevoelens in 6 weken tijd van hun klachten kunnen afkomen door de online zelfhulp cursus Happy@Work te volgen.**

De onderzoekers ontwikkelden de 6 weken durende online zelfhulp cursus Happy@Work die buiten werktijd gevolgd werd door werknemers. Cursisten kregen tijdens het volgen van de cursus online begeleiding van een coach. Werknemers die de cursus gevolgd hadden waren minder somber dan werknemers die de cursus niet gevolgd hadden. Het onderzoek werd uitgevoerd bij verschillende (internationale) bedrijven in Nederland in 2011-2012 en werd opgezet om de hoge kosten voor de werkgever tegen te gaan.

Ongeveer 15 procent van de werknemers krijgt elk jaar te maken met somberheidsklachten. Deze klachten kunnen door allerlei redenen ontstaan, zoals privé problemen of veel stress.

Werknemers met somberheidsgevoelens melden zich regelmatig ziek op het werk of zijn minder productief. Dit zorgt voor hoge kosten voor de werkgever. Het is daarom belangrijk om deze werknemers in een vroeg stadium te behandelen voor hun somberheidsklachten. Door vroeg in te grijpen kan verzuim worden voorkomen en zal de productiviteit van de werknemer ook weer verbeteren. Happy@Work is zo'n behandeling die sombere gevoelens in een vroeg stadium kan tegen gaan.

In totaal deden 231 werknemers mee aan het onderzoek. Zij volgden de online zelfhulp cursus Happy@Work of werden ingedeeld in een groep die de cursus niet volgde. Alle werknemers vulden voor de start van de cursus een online vragenlijst in en 8 weken later weer. Met behulp van de vragenlijsten kon worden vastgesteld dat werknemers die de cursus volgden minder somber waren na 8 weken dan de werknemers die de cursus niet volgden.

De huidige uitkomsten zijn onder voorbehoud en een tussenuitkomst. Pas over een jaar weten de onderzoekers of de cursus ook over een langere periode zorgt voor minder somberheidsklachten, minder verzuim en betere productiviteit.



# Fris aan het werk door mindfulness?

## Body@work onderzoekt mindfulness op de werkplek.

DOOR JANTIE VAN BERKEL

VUmc/TNO

Voor medewerkers van 2 onderzoeksinstituten in het midden van het land, is een programma op de werkplek ontwikkeld. Het hoofdbestanddeel van dit programma is een mindfulness training (ook wel aandachtstraining genoemd). Deelnemers voelden zich direct na training 'fris', 'vredig' en 'mentaal opgefrist', maar meldden ook dat dit gevoel na de training weer verdween. Na 6 en 12 maanden zijn geen effecten gevonden op bevoegenheid, mentale gezondheid en leefstijl. Het vasthouden van eventuele effecten van mindfulness training op lange termijn verdient aandacht.

### Programma

De medewerkers van de onderzoeksinstituten zijn voornamelijk met hun hoofd bezig en zitten vooral veel achter hun computer. Hun werk is vooral mentaal belastend. De mindfulness training heeft als doel om medewerkers te leren omgaan met deze belasting. Ze worden zich onder andere bewust van hun 'energiegevers' in het werk en van hun 'energievreters'. Omdat het werk op de onderzoeksinstituten fysiek inactief is, richt de training zich ook op leefstijl. Het programma omvat oefeningen als loopmeditaties, mindful eten en mindful boodschappen doen.

### Onderzoek

In totaal deden 257 medewerkers mee aan het onderzoek. De mindfulness training werd gewaardeerd met een 7,5 als gemiddeld

rapportcijfer. Bijna 70% van de deelnemers vond de training nuttig. Desondanks zijn er na 6 en 12 maanden geen effecten gevonden op bevoegenheid, mentale gezondheid en leefstijl.

### Praktische adviezen

Eerder onderzoek naar mindfulness is vooral gedaan op de korte termijn; direct na de training. Dit onderzoek is een van de eerste onderzoeken die effecten op lange termijn bekijkt. Op basis van de resultaten van dit onderzoek wordt aanbevolen aandacht te schenken aan het vasthouden van eventuele positieve gevolgen van mindfulness op de lange termijn.

# Eén werkprestatie vragenlijst voor iedereen

DOOR LINDA KOOPMANS

VUmc/TNO

**AMSTERDAM/LEIDEN - De werkprestatie van alle werknemers kan met één vragenlijst gemeten worden. Dat blijkt uit onderzoek van Body@Work.**

Geïnspireerd door de woorden van de fysicus Lord Kelvin, "Measurement is Knowledge," begonnen onderzoekers van Body@Work 3 jaar geleden aan de ontwikkeling van de vragenlijst. Hoewel eerst onduidelijk was of er één vragenlijst ontwikkeld kon worden voor alle beroepen, is recent de definitieve versie van de vragenlijst afgerond. Momenteel wordt deze in toonaangevende onderzoeken binnen en buiten Body@Work gebruikt.

### Oerwoud

Het meten van individuele werkprestatie is interessant, omdat op die manier gekeken kan worden hoe de werkprestatie van werknemers in stand kan worden gehouden of geoptimaliseerd kan worden. Dit is van essentieel belang voor het concurrerend vermogen van bedrijven en de Nederlandse economie.

Zo zijn er interventies die zich richten op het verbeteren van de gezondheid van werknemers, het verminderen van werkstress, of het veranderen van de bedrijfscultuur, ten einde de werkprestatie van werknemers te verbeteren.

Tot voorheen was individuele werkprestatie echter lastig om te meten. Door een oerwoud aan gebruikte definities en vragenlijsten, was door de bomen het bos niet meer te zien. Ten eerste was er geen overeenstemming over wat werkprestatie eigenlijk precies inhoudt. Daarnaast waren veel bestaande vragenlijsten specifiek bedoeld voor werknemers met een bepaald beroep of werknemers met gezondheidsklachten. Als gevolg hiervan was er geen vragenlijst beschikbaar waarmee individuele werkprestatie gemeten kon worden in een algemene, overwegend gezonde, werknemerspopulatie.

### Individuele Werkprestatie Vragenlijst

Daar is nu echter een oplossing voor gevonden. Onderzoekster Linda Koopmans: "Eerst is een theoretisch model ontwikkeld dat beschrijft wat individuele werkprestatie nu precies

werkprestatie op een complete en simpele manier meet. Deze vragenlijst is geschikt voor alle werknemers."

Met behulp van deze vragenlijst kan de effectiviteit van talloze interventies worden gemeten. Te weten komen welke interventies succesvol zijn in het in stand te houden en optimaliseren van individuele werkprestatie, zou wel eens de sleutel kunnen zijn voor het concurrerend vermogen van de Nederlandse economie. "Measurement" is immers "knowledge." De onderzoekers van Body@Work adviseren iedereen om de Individuele Werkprestatie Vragenlijst te gebruiken in onderzoek!



# VUmc start initiatief om reumapatiënten langer aan het werk te houden

DOOR MYRTHE VAN  
VILSTEREN  
VUMC

**AMSTERDAM - Reumapatiënten raken vaker arbeidsongeschikt dan de gemiddelde Nederlander. Het VUmc heeft, in samenwerking met Reade, een initiatief opgestart om reumapatiënten te ondersteunen in hun functioneren op het werk. Het is van maatschappelijk belang dat deze patiëntengroep langer door kan werken en goed blijft functioneren op het werk.**

Het initiatief van VUmc en Reade is ingebed in het onderzoeksproject Care for Work. Hierin wordt een nieuwe interventie vergeleken met de huidige gebruikelijke zorg. De helft van de deelnemers aan Care for Work krijgt de nieuwe interventie, de andere helft houdt de op dit moment gebruikelijke zorg.

In de nieuwe interventie wordt de nadruk op het werk gelegd. In de huidige zorg is er nauwelijks aandacht voor arbeid, terwijl dat in deze groep hard nodig is. Patiënten die de interventie doorlopen, hebben onder meer een consult met een onafhankelijke bedrijfsarts om de

werksituatie te bespreken. Ook worden belemmeringen op het werk meegenomen. Getrainde ergotherapeuten bezoeken vervolgens de werkplek om de belemmeringen op het werk te bespreken en actief te zoeken naar oplossingen.

"Van veel patiënten krijgen wij enthousiaste reacties. Gezond werken en in het arbeidsproces blijven zijn terugkerende problemen bij reumapatiënten. Door ons onderzoek hopen wij deze groep zo lang en gezond mogelijk aan het werk te houden", aldus de betrokken onderzoekers.

De werving van Care for Work is bijna afgerond. De eerste resultaten worden in 2015 verwacht.

## CONTACTADVERTENTIES

Vr. 31 jr zkt neandertaler. Schrijf je dat zo? Ach wat kan mij het schelen.

020 e.o. Gezocht: moordwif (30-38) voor levenslang.

Lastige vrouw (41), journaliste, heeft zelf behoorlijk wat te bieden, ziet er leuk uit, zoekt intensief contact met vlotte, ondernemende man. Mannen met baarden en staartjes en met die looptelefoons moesten maar niet schrijven.

## Werkgever kan overgewicht op de werkvloer voorkomen

DOOR LAURA VIESTER

VUmc

**AMSTERDAM- Een gezondheidsprogramma op maat, bestaande uit onder andere persoonlijke begeleiding bij het verbeteren van leefstijlgedrag, zorgt op korte termijn voor het voorkomen van gewichtstoename bij werknemers in de bouw. Dit blijkt uit onderzoek onder ruim 300 bouwplaats-medewerkers in de leeftijd van 18 tot 65 jaar, werkzaam in verschillende regio's in Nederland, uitgevoerd binnen Body@Work (samenwerkingsverband VUmc en TNO).**

Overgewicht is nog steeds een groeiend gezondheidsprobleem. In combinatie met het gegeven dat de arbeidsmarkt de komende jaren drastisch zal blijven veranderen, en de gemiddelde leeftijd van werknemers daardoor zal stijgen, zullen werkgevers meer moeten doen om hun personeel gezond en fit te houden. "Binnen de bouwsector zijn overgewicht en gerelateerde gezondheidsproblemen sterker aanwezig dan in de gemiddelde bevolking en neemt het aantal mensen dat te zwaar is bovendien nog steeds toe", zegt VUmc-promovendus Laura Viester.

### Programma's voor gezondheidsbevordering

Voor werkgevers is het interessant om effectieve, kostenbesparende programma's in te zetten om hun werknemers te ondersteunen bij gezond gedrag. Naast gezondheidswinst kan dit voordelen opleveren zoals verzuimreductie en productievere werknemers. Het 'VIP in de bouw' programma is systematisch ontwikkeld, gebruikmakend van wetenschappelijke theorie en input van medewerkers en werkgevers.

### Uitvoering en concrete resultaten

De deelnemers werden ingedeeld in 2 groepen en kregen op 3 verschillende tijdstippen een meting. Bouwvakkers die waren ingedeeld in de groep die het programma aangeboden kreeg, bleken na een half jaar bijna één kilo lichter dan hun collega's in de controlegroep. Daarnaast is ook de middelomtrek met bijna 1,5 cm afgenomen. Deze resultaten lijken het gevolg van zowel verbeteringen in het voedings- als beweeggedrag. De verschillen tussen beide groepen worden op langere termijn wel iets kleiner.

De korte termijn resultaten op gewichtsgerelateerde uitkomsten zijn veelbelovend. Gezien de resultaten op langere termijn is het aan te bevelen het programma pas na aanpassingen breder in te zetten.





# Oudere werknemers verlaten de arbeidsmarkt vervroegd door gebrek aan autonomie en sociale steun

DOOR ASTRID DE WIND  
VUmc/TNO

**ROTTERDAM - Gebrek aan autonomie en sociale steun zijn van invloed op vervroegde uittreding van oudere werknemers via arbeidsongeschiktheid, werkloosheid en vroegpensioen. Dat blijkt uit analyses van de eerste twee metingen van de Study on Transitions in Employment, Ability and Motivation (STREAM), een longitudinaal onderzoek dat wordt uitgevoerd door TNO in nauwe samenwerking met het VU Medisch Centrum en het Erasmus MC.**

Door de vergrijzing, de verhoogde druk op de overheidsfinanciën en de

verwachte tekorten op de arbeidsmarkt, is het van belang dat mensen langer doorwerken. Hoewel de gemiddelde pensioenleeftijd in Nederland is toegenomen van 61 jaar in 2003 naar 63,6 jaar in 2012 (CBS, Statline), verlaten de meeste werkenden de arbeidsmarkt nog ruim voor de officiële pensioenleeftijd. STREAM maakt het mogelijk te onderzoeken wat de rol is van psychosociale werkkenmerken bij deze vervroegde uitstroom uit werk via arbeidsongeschiktheid, werkloosheid en vroegpensioen.

In 2010 en 2011 vulden ruim 9.000 werknemers (45-63 jaar) een vragenlijst in waarin zij informatie gaven over onder meer de psychosociale kenmerken van hun werk (taakeisen, mentale belasting, emotionele belasting, autonomie en sociale steun) en hun werkstatus. Werknemers met weinig autonomie

in hun werk werden vaker arbeidsongeschikt dan werknemers met veel autonomie in hun werk. Daarnaast werden werknemers die weinig sociale steun ervoeren vaker werkloos en gingen bovendien vaker met vroegpensioen dan werknemers die veel sociale steun ervoeren. Toekomstig onderzoek zal moeten uitwijzen hoe deze psychosociale werkkenmerken zich verhouden tot andere werkkenmerken, gezondheid, kennis en vaardigheden, sociale en financiële factoren wat betreft vervroegde uittreding uit werk en hoe dit relatieve belang verschilt voor de verschillende uittredroutes. Voorlopig mogen we in elk geval concluderen dat beleid ter bevordering van langer doorwerken onder andere gericht moet zijn op optimalisering van psychosociale werkkenmerken.

# Beweeg- en/of voedingsinterventies op het werk kosten voorlopig alleen maar

DOOR HANNEKE VAN DONGEN

VUmc/VU

**AMSTERDAM – Om kosten te besparen bieden steeds meer werkgevers beweeg- en/of voedingsinterventies op de werkplek aan. Maar, uit onderzoek van Van Dongen en collega's blijkt dat er op dit moment nog onvoldoende bewijs is dat dergelijke programma's ook geld opleveren.**

Steeds meer Nederlanders hebben last van overgewicht of obesitas. Dit gaat gepaard met hoge kosten door verminderde arbeidsproductiviteit en meer chronische aandoeningen zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Daarom bieden steeds meer werkgevers beweeg- en/of voedingsprogramma's op de werkplek aan. Uit onderzoek blijkt dat dergelijke programma's werknemers iets gezonder kunnen maken, maar leveren zij ook geld op? Dit hebben Van Dongen en collega's voor ons uitgezocht.

## geld

Uit het onderzoek blijkt dat er op dit moment onvoldoende wetenschappelijk bewijs is dat beweeg- en/of voedingsinterventies op de werkplek winstgevend zijn. Gemiddeld genomen laten wetenschappelijke studies dan wel zien dat dergelijke programma's geld opleveren, maar de meeste van deze studies zijn van slechte kwaliteit. Hoge kwaliteit studies laten juist een tegenovergesteld beeld zien. Daarnaast werden verschillende belangrijke kostencategorieën in zowel de lage als hoge kwaliteit studies vaak niet meegenomen, zoals de kosten die gerelateerd zijn aan verminderde arbeidsproductiviteit op het werk. *“Als een werkgever mij zou vragen of hij zijn investering in een bedrijfs-fitnessprogramma zal terugverdienen, kan ik daarom alleen maar antwoorden dat we dat op dit moment niet kunnen garanderen”* aldus Van Dongen.



Body@Work is een onderzoekscentrum dat sinds 2002 actief is. Het is een gezamenlijk initiatief van TNO, het VU medisch centrum (VUmc) en de Vrije Universiteit (VU). Vanuit TNO nemen de Innovatiegebieden “Levenslang Gezond” en “Arbeid” deel, vanuit het VUmc participeert het EMGO+ Instituut (afdeling Sociale Geneeskunde) en vanuit de VU de faculteiten Bewegingswetenschappen, Aard- en Levenswetenschappen (afdeling Gezondheid). Het onderzoekscentrum Body@Work richt zich enerzijds op mede-wetenschappers, en anderzijds op beleidsmakers en beslissingnemers in het bedrijfsleven en bij de overheid. Body@Work is de afgelopen jaren erg succesvol en productief gebleken, met inmiddels 15 succesvolle promoties op haar naam.

# Programma 14 maart - retraite

Tijd	Wat	Wie
12:30-13:00	Lunch	
13:00-13:10	<b>Opening</b>	Dagvoorzitters Pieter Coenen en Roos Schelvis
13:10-13:50	<b>Een theoretisch model voor valorisatie</b>	<a href="#">Leonie van Drooge</a> onderzoeker Rathenau Instituut
13:50-14:00	<b>Talkshow 'B@W leert door'</b> : 5 promovendi zijn te gast om hun persbericht te bespreken	'B@W leert door' met promovendi: Myrthe van Vilsteren - Linda Eijckelhof - Pieter Coenen - Roos Schelvis - Astrid de Wind
14:00-14:40	<b>Goed voorbeeld valorisatie kennis:</b> TopSportTopics	Peter Hollander <a href="#">Initiatiefnemer TopSportTopics</a>
14:40-15:00	Pauze	
15:00-15:10	<b>Talkshow 'B@W leert door'</b> : 5 promovendi zijn te gast om hun persbericht te bespreken	'B@W leert door' met promovendi: Karen Oude Hengel - Jennifer Coffeng - Anna Geraerds - Jantien van Berkel - Laura Viester
15:10-16:25	<b>Workshop 'Hoe vind ik de nieuwwaarde in mijn onderzoek?'</b> Aan de hand van persberichten (media aandacht)	<a href="#">De Perskamer</a> Astrid Smit en Marianne Heselmans <i>Wetenschapsjournalisten</i>
16:25-16:40	Pauze	
16:40-16:50	<b>Talkshow 'B@W leert door'</b> : 5 promovendi zijn te gast om hun persbericht te bespreken	'B@W leert door' met promovendi: Debbie Wierenga – Linda Koopmans - Hanneke van Dongen - Tessy Luger
16:50-17:10	<b>Goed voorbeeld valorisatie:</b> <a href="#">Dariuz</a> , voor ondersteuning bij een duurzaam participatieproces	Roland Blonk TNO
17:10-17:25	<b>Groepsdiscussie</b> randvoorwaarden voor valorisatie binnen B@W Welke rol heeft Body@Work voor vandaag gespeeld bij valorisatie? Hoe kan Body@Work vanaf vandaag een rol spelen bij valorisatie?	o.l.v. Allard van der Beek <i>Voorzitter B@W</i>
17:25-17:30	<b>Prijsuitreiking</b> beste persbericht en afsluiting	o.l.v. dagvoorzitters Pieter Coenen en Roos Schelvis
17:30-18:30	Borrel	

## STUDIE ONDERZOEKT OF TAAKVARIE SCHOUDERKLACHTEN OPLOST

DOOR TESSY LUGER

VU

Amsterdam - Er zijn suggesties gedaan dat schouderklachten opgelost kunnen worden met de introductie van variatie in het werk dat we verzetten. Daarom gaat een kleine groep enthousiaste onderzoekers van de VU in Amsterdam een effect studie opzetten.

Met de introductie van taakvariatie proberen de onderzoekers de onderliggende mechanismen in het menselijk lichaam te achterhalen die verantwoordelijk kunnen zijn voor de ontwikkeling van klachten. Tot op heden hangen veel onderzoekers de zeer bekende 'Cinderella hypothese' aan. Deze stelt dat eentonig werk kleine delen van de spier zal vermoeien, wat leidt tot schade aan (een deel van) de spier. Echter, dit is alleen bewezen voor inspanning op hoge intensiteit, waar bewijs voor deze hypothese bij lage intensiteit nog altijd inconsistent is. Gezien het feit dat er zoveel mensen van de werkende bevolking klachten hebben aan de schouder,

zijn we per slot van rekening allemaal nieuwsgierig naar een manier om deze ellende te voorkomen.

Dit is dan ook de reden dat ze graag willen ondervinden wat de effecten zijn van het onderbreken van repeterende, monotone werkhandelingen. Het doel is om te achterhalen of bepaalde variaties veelbelovende resultaten geven om ondergebracht te worden in de huidige werkschema's van bedrijven en zo preventief optreden tegen schouderklachten.

De onderzoekers zullen testen of en wat voor effecten twee types variatie, (1) rust en (2) dynamische of grove bewegingen, hebben op schouder spieractivering en positie van het schouderblad. Deze twee variaties zullen worden geïntroduceerd naast een continue repeterende, laagintensieve assemblage taak. Het onderzoek zal worden uitgevoerd onder twaalf gezonde proefpersonen, die gevraagd worden vijf tot zes uur beschikbaar te zijn gedurende één dag om de drie condities uit te voeren.

Nadat de onderzoekers proefpersonen hebben benaderd, zullen de metingen uitgevoerd worden medio 2013. De resultaten van de beschreven studie zullen later dit jaar worden gepubliceerd. Voor meer informatie, neem contact op met T. Luger (020-5988540).

