



Body@Work
 Secretariaat
 Van der Boechorstraat 7
 1081 BT Amsterdam
 Tel. 020-4448206
<http://www.bodyatwork.nl>

In dit nummer

1 VIP: Vitaal In Praktijk

2 VIP projecten

VIP: Vitaal In Praktijk

door Ernst Koningsveld en Karin Proper

Een onderzoeksprogramma naar de (kosten-)effectiviteit van interventies gericht op leefstijl en gezondheidscultuur binnen bedrijven.

Veel bedrijven hebben met succes gewerkt aan het terugdringen van ziekteverzuim. Maar het is voor bedrijven van toenemend belang ook de aandacht te richten op de grote groep mensen die aanwezig zijn. Gezonde, fitte en vitale mensen presteren immers

beter. Er is echter nog onvoldoende bekend welke interventies binnen bedrijven daadwerkelijk effectief zijn in het bevorderen van gezondheid, fitheid en vitaliteit. Met financiële steun van het Fonds Nuts Ohra en op initiatief van de Delta Lloyd Groep Zorgverzekeringen is Body@Work het VIP programma gestart. In 4 promotie onderzoeken worden interventies ontwikkeld, uitgevoerd en op effectiviteit getoetst. Naast belangrijke effectmaten zoals leefstijl, vitaliteit, fysieke en mentale gezondheid en productiviteit (inclusief ziekteverzuim), wordt parallel aan deze projecten de economische impact onderzocht.



Het VIP programma is gestart in juni 2007. Vanaf dat moment is het VIP team vooral bezig geweest met de voorbereidende activiteiten, waaronder het houden van gesprekken met bedrijven (accounts van Delta Lloyd, OHRA en ABN Amro verzekeringen). In die gesprekken zijn de klantvragen en de mogelijkheden geïnventariseerd, en is bekeken of deze passen binnen de scope van het VIP programma. Dit heeft geleid tot 3 projecten, die bij 4 bedrijven uitgevoerd worden (zie hieronder). Naast de formulering van de deelprojecten, is er veel aan PR gedaan. Zo is er in januari een leuke en nuttige kick-off bijeenkomst geweest met Hans van Breukelen als dagvoorzitter en is er een website: www.vitaalınpraktijk.nl. Op de website is onder meer de VIP brochure te downloaden, en verscheen er een DVD film over de noodzaak van interventies om mensen te stimuleren tot gezond gedrag.

Omdat er meer bedrijven enthousiast waren over deelname aan VIP, maar we niet voor elk bedrijf een geschikt projectvoorstel konden formuleren, zijn we een lerend netwerk gestart. Hierbij worden jaarlijks 2 bijeenkomsten gehouden, waarin de deelnemers op de hoogte worden gesteld van nieuwe ontwikkelingen, relevante resultaten van onderzoeken, maar ook onderling eigen ervaringen uitwisselen.

VIP project 1

Verandering van collectief gezondheidsgedrag - een cultuurinterventie

Vanuit de gezondheidkundige literatuur alsook vanuit de literatuur op gebied van organisatieleerprocessen en cultuur weten we dat interventies gericht op de verandering van de sociale context relevant kunnen zijn voor het versterken van het (kunnen) vertonen van gezondheidsgedrag. Het doel van dit VIP project is het ontwikkelen van een cultuurinterventie gericht op de sociale omgeving om zodoende verandering van (collectief) gezondheidsgedrag te bewerkstelligen. Het project wordt uitgevoerd bij werknemers van Albert Heijn en KNMI. De aanpak zal de methode van het 'World Café' volgen: in kleine groepen discussieert men aan tafeltjes over wat een gezonde bedrijfscultuur is, welke effecten men verwacht en hoe die cultuur bereikt kan worden. Men wisselt regelmatig van tafel. Aansluitend aan deze dialoog zal een leeromgeving op maat worden ontwikkeld. Voorafgaand aan de interventie alsmede na 6 en 12 maanden vinden metingen plaats om het effect op korte en langere termijn na te gaan. De belangrijkste effectmaten zijn: vitaliteit, bewustwording, attitude, self-efficacy, (collectief) mentaal model ten aanzien van gezondheid en vitaliteit, en gedrag op gebied van bewegen, ontspanning en werkstijl.

VIP project 2

Bevordering van gezonde leefstijl en mentale gezondheid onder bevlogen werknemers

Dit project wordt uitgevoerd bij het RIVM en het KNMI. Deze twee organisaties kenmerken zich onder meer door relatief veel hoog opgeleide, bevlogen en gedreven werknemers. Zij hebben daarmee echter een verhoogd risico op een hoge werkdruk met werkstress als gevolg. Een interventie om de mentale gezondheid te vergroten lijkt dus veelbelovend. Daarnaast leidt een verbeterde leefstijl tot een verbeterde kwaliteit van leven en verkleining van de kans op het ontstaan van diverse ziekten, waaronder hart- en vaatziekten.

Het doel van dit VIP project is het nagaan van de effectiviteit van een interventie gericht op gezond beweeg- en eetgedrag en op mentale gezondheid. Het onderzoek bestaat uit twee fasen. Nadat de interventie gericht op het verbeteren van de leefstijl en mentale gezondheid is ontwikkeld (fase 1), zal de effectiviteit ervan worden onderzocht in een gerandomiseerd, gecontroleerd onderzoek (RCT) (fase 2). De ontwikkeling van de interventie wordt gedaan aan de hand van het Intervention Mapping protocol, een stapsgewijze methode met een sterke betrokkenheid van de doelgroep, management en overige sleutelpersonen. Voorafgaand aan de interventie, alsmede na 6 en 12 maanden vinden metingen plaats op basis waarvan het effect kan worden nagegaan op leefstijlgedrag, fysieke gezondheid en mentale gezondheid. Ook zal het effect onderzocht worden op bedrijfsmatige uitkomsten zoals productiviteit.

VIP project 3

Preventie van overgewicht en klachten aan het bewegingsapparaat onder bouwvakkers

Dit project wordt uitgevoerd binnen Ballast Nedam, een grote bouwonderneming. Onder de groep bouwvakkers is overgewicht een serieus en groeiend probleem. Met 64% overgewicht en 15% obesitas, scoort deze groep aanzienlijk hoger dan het landelijk gemiddelde. Daarnaast komen klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat (KBA) veelvuldig voor onder bouwvakkers. Deze klachten zijn de grootste oorzaak van het ziekteverzuim en mogelijk gerelateerd aan de ongezonde leefstijl.

Het doel van dit project is het bepalen van het effect van een interventie die samen met de bouwvakkers en het management van het deelnemende bouwbedrijf wordt ontwikkeld ter preventie en reductie van overgewicht en klachten aan het bewegingsapparaat. Het project bestaat uit twee fasen: 1. de ontwikkeling van de interventie, 2. de evaluatie van de ontwikkelde interventie. De interventie wordt ontwikkeld met behulp van het Intervention Mapping protocol (zie ook bij project 2). Vervolgens wordt de interventie geëvalueerd worden in een gerandomiseerd, gecontroleerd onderzoek (RCT). De interventiegroep krijgt naar verwachting gedurende een half jaar de leefstijlinterventie aangeboden. Voorafgaand aan de interventie alsmede na 6 en 12 maanden vinden weer metingen plaats om het effect op korte en langere termijn na te gaan. De belangrijkste effectmaten zijn lichaamsgewicht, fitheid en KBA. Ook zal het effect onderzocht worden op het hart- en vaatziekten risicoprofiel, leefstijlgedrag en bedrijfsrelevante maten, zoals vitaliteit en productiviteit.