

# Maak werk van bewegen!

## Werkblad beschrijving interventie

Gebruik de HANDLEIDING bij dit werkblad

Datum: 25 oktober 2017

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstututen:



# Colofon

## Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: WellVit  
E-mail: info@wellvit.nl  
Telefoon: 0299 406 324

**Website** (van de interventie): [www.wellvit.nl](http://www.wellvit.nl)

## Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam : Peter van der Boom  
E-mail : petervanderboom@wellvit.nl  
Telefoon : 0299 406324

## Contactpersoon 2 (indien van toepassing)

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam :  
E-mail :  
Telefoon :

## Referentie in verband met publicatie

Naam auteur interventiebeschrijving: Peter van der Boom  
Titel interventie: Maak werk van bewegen!  
Databank(en):  
Plaats, instituut:  
Datum:

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling. De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies. De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

**Kijk bij het invullen in de handleiding die bij dit werkblad hoort.**

# Inhoud

<b>Colofon</b> .....	<b>2</b>
<b>Inhoud</b> .....	<b>3</b>
<b>Samenvatting</b> .....	<b>4</b>
<i>Korte samenvatting van de interventie</i> .....	4
Doelgroep .....	4
Doel .....	4
Aanpak .....	4
Materiaal .....	4
Onderbouwing .....	4
Onderzoek .....	5
<b>1. Uitgebreide beschrijving</b> .....	<b>6</b>
Beschrijving interventie .....	6
1.1 Doelgroep .....	6
1.2 Doel .....	8
1.3 Aanpak .....	8
<b>2. Uitvoering</b> .....	<b>10</b>
<b>3. Onderbouwing</b> .....	<b>12</b>
<b>4. Onderzoek</b> .....	<b>14</b>
4.1 Onderzoek naar de uitvoering .....	14
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten .....	15
<b>5. Samenvatting Werkzame elementen</b> .....	<b>16</b>
<b>6. Aangehaalde literatuur</b> .....	<b>17</b>
<b>7. Praktijkvoorbeeld</b> .....	<b>18</b>

# Samenvatting

Eén A-4tje, max 600 woorden

## *Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden*

Door de interventie wordt de werkgever overtuigd dat investeren in duurzaam sport- en beweeggedrag loont. Tevens wordt het kennisniveau op het gebied van duurzaam sport- en beweeggedrag verhoogd, zowel bij werkgever als werknemers. Het stimuleert werknemers om zelf gemotiveerd te kiezen welk sport- en beweeggedrag bij hen past en werknemers hebben minder redenen (geen tijd, middelen, motivatie) om niet te bewegen.

## **Doelgroep** – max 50 woorden

De doelgroep van de interventie bestaat uit inactieve (volgens NNGB) werknemers in de leeftijd van 18-67 jaar. Het gaat om werknemers die het niet redden om zonder interventie structureel actief te worden. Zij bevinden zich op het werk niet in een omgeving die hen stimuleert om te gaan bewegen. Zij hebben vaak een zittend beroep.

## **Doel** – max 50 woorden

Het doel van de interventie “Maak werk van bewegen!” is werknemers structureel meer te laten bewegen. Voor iedere werknemer wordt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) als doel gesteld. Concreet wordt als hoofddoel gesteld dat 70% van de deelnemende werknemers die bij de start nog niet aan de NNGB voldoet, binnen twee jaar aan deze NNGB voldoet. Bewegen is goed, meer bewegen is beter.

## **Aanpak** – max 50 woorden

Qua aanpak begint de interventie met een 'kick off' evenement bij de werkgever op locatie. Hier maken medewerkers op een leuke, laagdrempelige manier kennis met sport en bewegen. Er worden diverse testen gedaan om te kijken hoe men 'ervoor staat' en waar mogelijke verbeterpunten liggen. Dit evenement geeft draagvlak in de organisatie en dient tevens als behoeftepeiling.

Het vervolg traject bestaat uit 24 maandelijks terugkerende actieweken op het gebied van sport en bewegen. Hierbij worden workshops (bewegen achter je bureau – DeskFIT / CabinFIT, korte trainingen (boxen, bootcamp), clinics (schaatsen, hardlopen) en tools (WaterRower, DeskBikes, zit- oefenballen) ingezet.

Elke maand worden tijdens de actieweek de testen herhaald. Zo wordt de voortgang bewaakt en de ontwikkeling naar (meer) sporten en bewegen gestimuleerd.

Tussentijds en aan het einde van het interventietraject vinden er evaluaties plaats door de werkgroep. De werkgever wordt gestimuleerd om de ingezette gedragsverandering op het gebied van sport en bewegen middels het WellVit portaal continue (frequentie en looptijd) te maken.

## **Materiaal** – max 50 woorden

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

## **Onderbouwing** – max 150 woorden

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

## Onderzoek – max 100 woorden

In de afgelopen 7 jaar zijn ruim 7500 echte leeftijd en meer dan 4500 stresstesten afgenomen (peildatum 09 2017). De procesevaluatie uit 2017 heeft geholpen inzicht te krijgen en houden in het verloop en voortgang van de uitvoering van de diverse programma onderdelen, deelname en bevorderende en belemmerende factoren.

# 1. Uitgebreide beschrijving

## Beschrijving interventie

*Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.*

*Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.*

### 1.1 Doelgroep

**Uiteindelijke doelgroep** – max 100 woorden

*Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie?*

De uiteindelijke doelgroep van de interventie bestaat uit inactieve (volgens NNGB) werknemers in de leeftijd van 18-67 jaar. Het gaat om werknemers die het niet redden om zonder interventie structureel actief te worden. Zij bevinden zich op het werk in eerste instantie niet in een omgeving die hen stimuleert om te gaan bewegen. Zij hebben in de meeste gevallen een zittend beroep.

De interventie "Maak werk van bewegen!" richt zich met name op middelgrote (50-249 werknemers) en grote (250+) bedrijven.

**Intermediaire doelgroep** – max 100 woorden

*Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?*

De intermediaire doelgroep van de interventie bestaat uit de opdrachtgever / werkgever (management, directie, Manager Kantine, HR- en Arbo professionals) die de interventie binnen het bedrijf initiëren en zoveel mogelijk werknemers binnen de einddoelgroep stimuleren deel te nemen aan de interventie.

**Selectie van doelgroepen** – max 250 woorden

*Hoe wordt de (intermediaire)doelgroep geselecteerd? Zijn er contra-indicaties? Zo ja, welke?*

Zowel werkgever als medewerkers moeten de potentie en ambitie tonen tot het bereiken van een structurele gezonde werkvloer en de bereidheid hebben dit na de impuls blijvend aandacht en invulling te geven. De werkgever moet op termijn tevens budgettaire mogelijkheden hebben of willen creëren. Dit blijkt uit de intake en voorbespreking door WellVit met de werkgever.

Voor de selectie van de medewerkers die deelnemen aan de interventie wordt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen gehanteerd. Dit 30 minuten criterium wordt tijdens de intake middels de enquête geïnventariseerd. De doelgroep bestaat uit medewerkers die niet aan de NNGB voldoen.

**Betrokkenheid doelgroep** – max 150 woorden

*Was de doelgroep betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie, en op welke manier?*

Interventie eigenaar WellVit verzorgt sinds 2009 vitaliteitsevenementen en programma's via werkgevers voor medewerkers en heeft een hiertoe ruim 700 werkgeversrelaties en landelijk 400 sport- en beweegpartners. De kennis en ervaring uit structurele en actiematige programma's hebben geleid tot bijvoorbeeld een lokale meer jaren samenwerking met Gemeente Alkmaar en het Sportbureau, waar vitaliteitsevenementen bij meer dan 25 bedrijven zijn uitgevoerd. Dit alles wordt georganiseerd en gecoördineerd door WellVit in samenwerking met sport- en beweegaanbieders. Zowel Gemeente als het Sportbureau onderschrijven en kwaliteit en uitvoering van de interventie "Maak werk van bewegen!"

De doelgroep is zelf betrokken geweest bij de ontwikkeling van de interventie, doordat werknemers zelf input leveren en aangeven wat zij op het gebied van sport- en bewegen willen gaan doen, waar en wanneer. Hier wordt een passend aanbod voor samengesteld op de locatie naar keuze. Dit is een continue ontwikkelingsproces.

## 1.2 Doel

**Hoofddoel** – max 100 woorden

*Wat is het hoofddoel van de interventie?*

Het hoofddoel van de interventie is werknemers structureel meer te laten bewegen. Voor iedere werknemer wordt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) als doel gesteld. Concreet wordt als hoofddoel gesteld dat 70% van de deelnemende werknemers die bij de start nog niet de NNGB haalt, binnen twee jaar aan deze NNGB voldoet.

**Subdoelen** – max 350 woorden

*Wat zijn de subdoelen van de interventie? Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen of subdoelgroep(en)?*

*Werkgever:*

- De werkgever is overtuigd dat investeren in bewegen loont.
- De werkgever heeft meer kennis over duurzaam sport- en beweeggedrag en draagt dit uit aan de werknemers.

*Werknemers:*

- Werknemers hebben meer kennis op het gebied van duurzaam sport- en beweeggedrag.
- Werknemers weten sporten en bewegen te integreren in en rond de dagelijkse werkroutine van het bedrijf
- Werknemers zijn gemotiveerd om zelf te kiezen welk sport- en beweeggedrag bij hen past.
- Werknemers hebben minder redenen om niet te bewegen (geen tijd, middelen, motivatie).

## 1.3 Aanpak

**Opzet van de interventie** – max 200 woorden

*Hoe is de opzet van de interventie en wat is de omvang (duur, aantal contacten – indien van toepassing)?*

Voeg eventueel een schema toe als bijlage.

1. Inventarisatie behoefte werkgever ( dagdeel)
2. Vormen projectgroep (dagdeel)
3. Start evenement met inventarisatie en nulmeting (dagdeel op locatie)
4. Maandelijks actieweek (24 maanden)
5. Tussentijdse evaluatie, rapportage en bijsturing (maandelijks)
6. Eind evaluatie & stimulering structurele voortzetting

**Inhoud van de interventie** – max 1200 woorden

*Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -eventueel- in welke volgorde? Geef geen uitputtende beschrijving van activiteiten; het is voldoende als de lezer zich een beeld kan vormen van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt.*

*Indien van toepassing per onderdeel samenvatten. Vergeet niet aandacht te besteden aan de werving.*

*Bij interventies op maat: geef aan wat op basis van welke criteria wanneer wordt uitgevoerd. Geef ook aan wat minimaal moet worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen.*



### 1. Inventarisatie behoefte werkgever

Voor het slagen van de interventie dient de werkgever zelf ook meer werk van bewegen te willen maken. Er wordt bekeken hoe een verbetering van het beweeggedrag middels de interventie bijdraagt en onderdeel wordt van het HR ondernemers- en vitaliteitsbeleid. Dit zorgt voor draagvlak en continuïteit na de interventie. Belangrijk is dat medewerkers binnen het bedrijf tijdens de interventieperiode gelegenheid krijgen om (deels) onder werktijd aan de activiteiten deel te nemen. Voor deze inventarisatie is binnen de interventie één dagdeel gereserveerd.

### 2. Vormen projectgroep

De tweede stap in de interventie is het samenstellen van een werkgroep activiteiten en algemene coördinatie. Deze bestaat uit vertegenwoordigers van de werkgever (HR, Arbo, facilitair), lokale sport- en beweegaanbieders, project manager, sportbureau / buurtsportcoach en interventie eigenaar. Hiervoor is binnen de interventie één dagdeel gereserveerd. Met deze projectgroep worden de voorbereidingen voor het start evenement afgestemd, alsook het vervolg sport- en beweegaanbod.

### 3. Start evenement

De interventie "Maak werk van bewegen!" begint met een 'kick off' evenement op locatie. Het vindt bij voorkeur plaats van 11:00 – 14:00 uur, zodat medewerkers eenvoudig voor, tijdens of na hun lunchpauze kunnen deelnemen. Dit is op basis van inloop. Tijdens dit evenement maken medewerkers op een leuke, laagdrempelige manier kennis met sport en bewegen. Er worden diverse testen gedaan om te kijken hoe men 'er voor staat' en er wordt geïnventariseerd of men aan de NNGB voldoet. Dit door middel van het afnemen van een vragenlijst, stresstest (3 minuten meting van hartslag en hartritmevariatie), het meten van de 'echte leeftijd' en een roeitest. Ter motivatie en inspiratie worden diverse sportieve activiteiten ingezet, zoals fitness, (lunch) wandelen, spinning, tafeltennis en hardlopen. Tijdens de kick off wordt een enquête afgenomen om te inventariseren waar de behoeftes met betrekking tot sport en bewegen liggen bij de werknemers. WellVit zal daar in het vervolg traject op inspelen en hier een passend sport- en beweegaanbod op afstemmen. Door te inventariseren wat de behoeftes zijn, voelen medewerkers zich meer betrokken. De kans van deelname is hierdoor groter en deelnemers zijn meer gemotiveerd. Tijdens dit evenement wordt ook de werving voor het vervolgtraject gedaan.

### 4. Maandelijkse actieweek

Het vervolg traject bestaat uit 24 maandelijks terugkerende actieweken op het gebied van sport en bewegen. Hierbij worden workshops (bewegen achter je bureau – DeskFIT, CabinFIT), korte trainingen (boxen, bootcamp), clinics (schaatsen, hardlopen) en tools (WaterRower, DeskBike, zit- oefenballen) ingezet. Ook kan er binnen het bedrijf gewerkt worden aan een gezamenlijk sportief doel, zoals een sponsorloop of marathon, fitness of fietsen. WellVit neemt het initiatief en bemiddelt voor de werkgever richting de partners om dit te realiseren. Iedere maand is er dus een vaste actieweek. Middels een jaarkalender worden de overige weken ingevuld en gecombineerd met bestaande activiteiten en overige initiatieven op het gebied van sport- en bewegen.

### 5. Tussentijdse evaluatie, rapportage en bijsturing

Elke maand zal WellVit tijdens de actieweek de testen herhalen. Zo wordt door WellVit de voortgang bewaakt en de ontwikkeling naar meer sporten en bewegen in kaart gebracht. Dit wordt op geaggregeerd niveau aan de werkgever gerapporteerd. Deelnemers ontvangen periodiek hun eigen resultaat en dit wordt mondeling toegelicht en besproken. Hier kunnen deelnemers ook vragen stellen en worden gemotiveerd.

WellVit werkt met een persoonlijk budget per medewerker en vouchers. Dit budget kan concreet worden ingezet voor sport- en beweegaanbod. WellVit heeft hiertoe landelijk ruim 400 partners. Dit groeit geleidelijk en op aanvraag. Het budget wordt door de werkgever actief en structureel ingezet ter ondersteuning en stimulans van medewerkers bij goede resultaten en het behalen van de doelstelling om meer te bewegen en aan de NNGB te voldoen.

### 6. Eind evaluatie en stimulering structurele voortzetting

Aan het einde van het interventietraject vindt er een evaluatie plaats door WellVit met de werkgever. De werkgever wordt gestimuleerd om de ingezette gedragsverandering op het gebied van sport en bewegen continue (frequentie en looptijd) te maken. De actieweken kunnen voortgezet worden. De werkgever kan overwegen medewerkers een persoonlijk vitaliteitsbudget te verstrekken. Met dit persoonlijke budget kiest de werknemer zelf uit het sport- en beweegaanbod wat via het online WellVit portaal wordt aangeboden. Een medewerker ontvangt bijvoorbeeld per jaar 500 euro WellVit budget en kiest hiervoor een fitness abonnement bij een lokaal sportcentrum. Het WellVit budget kan ook worden opgenomen binnen de WKR (werkkostenregeling).

## 2. Uitvoering

### **Materialen** – max 200 woorden

*Welke materialen zijn beschikbaar voor de uitvoering, werving en evaluatie van de interventie?*

- Handleiding voor sport- en beweegaanbieders voor de uitvoer van de interventie.
- Wervingsmaterialen “Maak werk van bewegen!” (leaflet, e-mail format en presentatie allen in te zetten zowel voor werving werkgevers als medewerkers).
- Format om behoeften van medewerkers in kaart te brengen (enquête, interesseformulieren).
- Meetapparatuur (Tanita echte leeftijd, Respilix Stresstest, stappenteller, beweemonitor).
- Materiaal om te bewegen op locatie (bijvoorbeeld WaterRowers – roeimachines, Ipong tafeltennis, spinning- en deskbikes).
- Format om een evaluatie per medewerker en organisatie te houden.

### **Locatie en type organisatie** – max 200 woorden

*Waar kan de interventie uitgevoerd worden en welk(e) soort(en) organisatie(s) kan/kunnen de interventie uitvoeren?*

De interventie “Maak werk van bewegen!” wordt bij voorkeur op de bedrijfslocatie of het bedrijventerrein aangeboden. Hierdoor is het voor iedereen vanuit de werksituatie gemakkelijk te bereiken en laagdrempelig. De uitvoering vindt plaats door ervaren medewerkers van WellVit en geselecteerde lokale partners. Dit zijn sportcentra, sportverenigingen, personal trainers en coaches. De partners worden door WellVit in overleg met de werkgever geselecteerd. Aanvullend kunnen diverse sport- en beweegactiviteiten bij lokale sportcentra en verenigingen ingezet worden. De inzet van lokale partners zorgt ook voor een structurele, duurzame invulling.

### **Opleiding en competenties van de uitvoerders** – max 200 woorden

*Wie zijn de uitvoerders en welke opleiding en competenties hebben zij nodig?*

De uitvoerders dienen naast vakbekwaam in het sport- en beweegaanbod te beschikken over goede communicatieve en sociale vaardigheden. Daarnaast dienen zij de (meet) apparatuur te kunnen (leren) bedienen.

### **Kwaliteitsbewaking** – max 200 woorden *Hoe wordt de kwaliteit van de interventie bewaakt?*

Gedurende de gehele interventie periode zijn medewerkers van WellVit aanwezig voor het bewaken van de kwaliteit.

### **Randvoorwaarden** – max 200 woorden

*Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?*

Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?

Belangrijk is dat een goede werkgroep activiteiten en algemene coördinatie wordt gevormd, bestaande uit Sport- en beweegaanbieders, werkgever, interventie eigenaar en project manager, wat periodiek bij elkaar komt en de doelstellingen, uitvoering, bijsturen en evaluatie bespreken. Commitment vanuit de werkgever

waar de interventie wordt uitgevoerd is tevens zeer belangrijk voor een optimaal resultaat, alsmede een koppeling naar de doelstellingen van het bedrijf (Vitaliteitsbeleid, HR strategie en gezondheidsbeleid, duurzame inzetbaarheid).

#### **Implementatie** – max 200 woorden

*Is er een systeem voor implementatie? Geef een samenvatting.*

WellVit is als interventie eigenaar altijd betrokken bij de uitvoering en procesevaluatie van de interventie. Hierdoor is een systeem van overdracht niet van toepassing. Na de 12 maanden interventie biedt WellVit een online platform voor structurele opvolging en zelfstandige keuze van medewerkers om te blijven werken aan sport en bewegen. Via dit online platform maken medewerkers zelf gemotiveerde keuzes om structureel te blijven sporten en bewegen.

#### **Kosten** – max 200 woorden

*Wat zijn de kosten van de interventie? Benoem daarbij de personele (in aantallen uren) en de materiële kosten.*

De kosten voor de totale interventie gedurende 2 jaar bedragen 59.650 euro. De begroting hiertoe omvat 76% directe kosten, voor de uitvoering van het lanceringsevenement en de maandelijkse interventieweken (23). Aanvullend zijn uren van sport- en beweegaanbieders budgettair opgenomen voor periodieke beweegmomenten. Dit zijn in totaal 910 uren x 50 = 45.500 euro. Voor materiaal is 6050 euro gepland voor de uitvoering van de sport- en beweegactiviteiten. Dit is 10% van het totaalbudget en wordt gebruikt voor de aankoop of huur van materialen voor gebruik op locaties. Tenslotte bedragen de indirecte kosten voor de organisatie van de gehele interventieperiode 8100 euro (14% van totaalbudget). Dit is inclusief advisering, coaching en monitoring door de interventie eigenaar (2,5 dagdelen), beheer, voortgang, monitoring en evaluatie door de projectgroep, alsmede de financiële verantwoording.

### 3. Onderbouwing

**Probleem** – max 400 woorden

*Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen.*

Volgens de nieuwe beweegrichtlijnen (augustus 2017) zouden volwassenen wekelijks ten minste twee en een half uur matig intensief moeten bewegen. Ook worden spier- en botversterkende activiteiten aanbevolen. Dit alles verlaagt het risico op chronische ziekten als diabetes en, hart- en vaatziekten, en depressieve symptomen en, bij ouderen, botbreuken. De Gezondheidsraad adviseert de minister van VWS om te stimuleren dat mensen blijvend meer bewegen en minder stilzitten (<sup>1</sup> Alles over sport, 08 2017).

Bewegen is gezond voor alle leeftijdsgroepen. Het gaat hierbij zowel om activiteiten gericht op uithoudingsvermogen als op kracht (spierversterkend). Bij volwassenen en ouderen verlaagt bewegen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen. Verder hangt veel bewegen samen met een lager risico op borst- en darmkanker en vroegtijdig overlijden. Uit onderzoek blijkt dat de gunstige effecten toenemen naarmate de hoeveelheid beweging toeneemt. Relatief wordt de meeste gezondheidswinst geboekt door van lichamelijk inactief actief te worden, ten minste matig intensief. (<sup>2</sup> Gezondheidsraad, 08 2018).

Volgens het CBS behoort twee derde van de bevolking van 15 – 75 jaar tot de werkzame beroepsbevolking. Dit komt overeen met 9 miljoen personen in Nederland (2e kwartaal 2017). 48% van de volwassenen van 18 jaar en ouder voldoet niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, aldus TNO (2013). Het lukt een groot deel van de werknemers niet om minstens 5 dagen in de week, een half uur per dag, matig intensief actief te zijn. Dit kan door bijvoorbeeld een gebrek aan tijd of het ontbreken van middelen en motivatie.

Werknemers brengen een belangrijk deel van hun tijd op het werk door. In 2015 brengen Nederlanders gemiddeld 9,5 uur per dag zittend door. Nederlandse werknemers zitten gemiddeld 8,3 uur en op een weekenddag en 10,1 uur op een doordeweekse dag. (<sup>3</sup> TNO, 2016) De medische kosten van een aantal ziekten (zoals diabetes en hart- en vaatziekten) als gevolg van onvoldoende beweging worden voor 2014 berekend op 471 miljoen euro per jaar. Inclusief depressie worden de medische kosten als gevolg van onvoldoende beweging berekend op 793 miljoen euro per jaar. (<sup>4</sup> TNO, 2015).

Het sport- en beweeggedrag van de werkende bevolking is laag met alle risico's van dien. In 2016 voldeed 55% van de Nederlanders van 12 jaar en ouder aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Mannen (57%) voldeden iets vaker dan vrouwen (53%). 53,5% sport wekelijks. Van mensen met overgewicht (BMI >25 en <30) sport 49,6% wekelijks en mensen met ernstig overgewicht (BMI >30) sport slechts 35,8% wekelijks. (<sup>5</sup> RIVM, 2017).

Bedrijven zijn een uitstekende plaats om beweegactiviteiten aan te bieden, omdat hier de volwassenen zitten die een daling laten zien in sportparticipatie. Daarnaast komt in bedrijven veel sedentair gedrag voor. De interventie "Maak werk van bewegen!" geeft bedrijven de mogelijkheid om in samenwerking met WellVit, lokale sportverenigingen en sportaanbieders het sport- en beweeggedrag van werknemers te verbeteren door het creëren van op maat sportaanbod dat voldoet aan de wensen en behoeften van de werknemers binnen het bedrijf.

**Oorzaken** – max 400 woorden

*Welke factoren veroorzaken het probleem of (mogelijk) risico?*

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

**Aan te pakken factoren** – max 200 woorden

*Welke factoren pakt de interventie aan en welke onder 1.2 benoemde (sub)doelen horen daarbij?*

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

**Verantwoording** – max 1000 woorden

*Maak aannemelijk dat met deze aanpak ook daadwerkelijk de doelen bij deze doelgroep bereikt kunnen worden.*

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

## 4. Onderzoek

### 4.1 Onderzoek naar de uitvoering – max 600 woorden

*Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?*

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan en wat daarvan de uitkomsten waren. Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave (indien gepubliceerd)
- b) Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.

Interventie eigenaar WellVit verzorgt sinds 2009 vitaliteitsevenementen en gezondheidsdagen bij bedrijven, Gemeenten en instellingen. De procesevaluatie heeft geholpen inzicht te krijgen en houden in het verloop en voortgang van de uitvoering van de diverse programma onderdelen, deelname en bevorderende en belemmerende factoren.

#### Opzet en Bereik:

In de afgelopen 7 jaar zijn ruim 7500 echte leeftijd en meer dan 4500 stresstesten afgenomen (peildatum 09 2017). Bij de individuele testresultaten (score formulieren) worden direct diverse vragen gesteld; wat men doet op het gebied van bewegen, hoeveel men beweegt, wat men zou willen en of men ondersteuning vanuit de werkgever op prijs stelt. Hiermee heeft een continue evaluatie van praktijkervaringen plaatsgevonden bij de doelgroepen.

Daarnaast is een kwalitatieve procesevaluatie uitgevoerd in de periode januari – september 2017 (<sup>6</sup> WellVit 10 2017) met medewerking van 2 werkgevers, 255 werknemers, 3 sport- en beweegaanbieders en 2 overige samenwerkingspartners. De uitkomsten zijn:

#### Succesfactoren:

Het totale proces wordt door de uitvoerders kwalitatief gewaardeerd met een 7,9. Dit is een gemiddelde van tien componenten. Doordat de interventie op de werkvloer plaatsvindt is de doelgroep goed te bereiken en zorgen de laagdrempelige activiteiten voor succes. Het is praktisch dat bestaande activiteiten ook meegenomen kunnen worden in de uitvoer en er voor de werkgever weinig werk en organisatie is.

#### Verbeterpunten:

Meer aandacht voor de lange termijn visie. Buitendienst medewerkers worden niet goed bereikt en interne communicatie en draagvlak kunnen beter.

#### Aanpassingen:

In de loop der tijd is de communicatie om bekendheid te geven aan de interventie en activiteiten en ook de belangrijkheid aan te geven vanuit de werkgever verder ontwikkeld. Ook wordt meer deelname en commitment gevraagd van directie en hoger management. Zij hebben een belangrijke voorbeeldfunctie in het stimuleren van beweeggedrag.

Tijdens de uitvoering van de interventie is er ook al meer aandacht voor het plan na de impuls periode, door bijvoorbeeld samen een vervolg jaarplan op te stellen en de activiteiten te betrekken bij het thema duurzame inzetbaarheid.

## 4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten – max 600 woorden

*Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de behaalde effecten met de interventie?*

*Let op: dit onderdeel (4.2) hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op de niveaus 'Goed beschreven' en 'Goed onderbouwd'.*

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan en wat daarvan de uitkomsten waren. Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van iedere genoemde studie mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave
- b) Het type onderzoek, de meetinstrumenten en de omvang van het onderzoek
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot het bereik van de interventie, de gevonden effecten en -indien beschikbaar- de door de doelgroep ervaren effectiviteit en de mate waarin de veronderstelde werkzame elementen daadwerkelijk zijn uitgevoerd.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

## 5. Samenvatting Werkzame elementen

*Wat zijn de werkzame elementen van deze interventie waardoor de gestelde doelen bij de doelgroep gerealiseerd worden? Geef een puntsgewijs overzicht van de belangrijkste werkzame elementen van de interventie. Denk daarbij aan inhoudelijke en praktische elementen.*

Max 250 woorden

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

Klik hier als u tekst wilt invoeren.



## 6. Aangehaalde literatuur

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).

1. Alles over sport. Beweegrichtlijnen, 08 2017, via <https://www.allesoversport.nl/artikel/hoeveel-moet-je-bewegen-volgens-de-beweegrichtlijnen/>
2. Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/08
3. TNO, Langdurig zitten op het werk, factsheet, 2016, via [http://www.mulierinstituut.nl/publicaties/publicaties-mulier-instituut/publicatie-detail/?publication\\_id=22162&searched=1](http://www.mulierinstituut.nl/publicaties/publicaties-mulier-instituut/publicatie-detail/?publication_id=22162&searched=1)
4. TNO, (2015) Trendrapport bewegen en gezondheid 2000/2014, Hildebrandt, via <https://repository.tudelft.nl/view/tno/uuid:624b8b77-cab9-4482-a847-6540280f66d6/>
5. CBS ism RIVM, Gezondheidsenquête / Leefstijlmonitor, 2016, via <https://www.volksgezondheidenzorg.info/sport/kernindicatoren/sportdeelname-en-clublidmaatschap#!node-sportdeelname-wekelijks>
6. WellVit (10 2017) Procesevaluatie "Maak werk van bewegen!".
7. American Psychiatric Association (APA) (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., text revision). Washington, DC: APA.
8. CBS, barometer werkzame beroepsbevolking (2014) via <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/arbeid-sociale-zekerheid/publicaties/barometer-beroepsbevolking/barometer-werkzame-beroepsbevolking-art.htm>
9. Chorus, J.M. & Hildebrandt, V.H. (2010). Bewegen in Nederland: de volwassen bevolking. In V.H. Hildebrandt, A.M.J. Chorus & J.H. Stubbe (Eds.) *Trendrapport bewegen en gezondheid 2008/2009* (pp 9-38). Leiden: TNO.
10. De Graaf, R., Ten Have, M. & Van Dorsselaer, S. (2010). *De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking. NEMESIS-2: Opzet en eerste resultaten*. Utrecht: Trimbos-instituut.
11. Jans, M.P., Verheijden, M.W., Hendriksen, I.J.M. & Hildebrandt, V.H. (2006). *Nederlander weet eigen conditie slecht in te schatten. Resultaten Nationale Gezondheidstest 2005*. Leiden: TNO.
12. Jansen. Y.J.F.M. & Rijken, E.M.S. (2012). Eindrapport van procesevaluatie 'Club 2 move'. Leiden: TNO
13. NISB (2014). Beweegnorm. Via <http://www.nisb.nl/weten/normen/beweegnormen.html>
14. Tiessen-Raaphorst, A., van Ingen, E. & Breedveld, K. (2009). Gevonden en geschatte tijd; over de verschillen tussen wat men zegt aan sport en bewegen te doen, en wat daarvan zichtbaar wordt in een dagboek. In K. Breedveld & A. Tiessen-Raaphorst, *Sporten gemeten. Methodologische aspecten van het onderzoek naar sportdeelname* (pp. 91-97). Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.
15. TNO Monitor Convenant Gezond Gewicht (2013) via [http://www.convenantgezondgewicht.nl/download/195/tno\\_monitor\\_convenant\\_gezond\\_gewicht\\_2013.pdf](http://www.convenantgezondgewicht.nl/download/195/tno_monitor_convenant_gezond_gewicht_2013.pdf)

## 16. Praktijkvoorbeeld

*Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?*

BOOM! Beukenhorst-Zuid

Uit onderzoek is gebleken dat 65-72% van de werknemers op bedrijventerrein Beukenhorst-Zuid in Hoofddorp, niet voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Dit is meer dan het landelijk gemiddelde van 33% (TNO, 2010). Een overgrote meerderheid van de werkenden op Beukenhorst-Zuid (81%) heeft daarnaast ook aangegeven behoefte te hebben aan sport- en beweegaanbod en aan leefstijladvies.

Met elkaar zorgen we voor maatwerk. Wat één bedrijf niet lukt, lukt ons wel door de samenwerking met meerdere bedrijven. Door het uiteenlopende aanbod voelen verschillende mensen zich aangetrokken tot de beweegactiviteiten. Wij bereiken dus niet alleen de sportieveling die graag voorop loopt, maar juist ook de inactieve die wil starten met bewegen.

In 2015 - 2016 heeft Sportservice Haarlemmermeer met BOOM! Bedrijfssport middels Maak werk van bewegen activiteiten uitgerold op Beukenhorst-Zuid en hiermee een succesvolle impuls gegeven.

Voor communicatie met de doelgroep is een speciale website en op maat nieuwsbrieven gemaakt passend bij het karakter en ambities van het (duurzame) bedrijventerrein. Helder en toegankelijk. Er is enthousiast deelgenomen door medewerkers van de diverse bedrijven aan de vitaliteitsevenementen op locatie. Door de laagdrempelige instap worden medewerkers nieuwsgierig naar een vervolg. Uitdaging is het blijven leveren van meerwaarde, houden van betrokkenheid en focus op lange termijn visie.

De timing van het project BOOM! was goed, al was het af en toe een uitdaging de pieken te managen, aldus projectleider Ron Gravemaker van Sportservice Haarlemmermeer.