

Basisnotitie Kansrijke interventies

Goede resultaten NASB-interventies

Sinds 2007 ondersteunt het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) een drietal interventies op het gebied van gezondheidsbevordering op de werkvloer. Het betreft Fietsen Scoort van COS Nederland, Bedrijfssport van Stichting Sport & Zaken en de Coach methode van de Rijksuniversiteit Groningen. De interventies zijn ingeschat als kansrijk als het erom gaat werknemers met een (grote) achterstand op het gebied van bewegen in beweging te krijgen. De financiering voor de ondersteuning komt uit het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB), onderdeel van het sport- en beweegbeleid van het ministerie van VWS.

De interventies zijn ondersteund op het gebied van marketing, communicatie en monitoring & evaluatie. In 2009 heeft NISB de interventies laten onderzoeken door TNO op bereik en effect. In hoeverre bereiken de interventies werknemers die te weinig bewegen? Wat doen de programma's van de interventies met de deelnemers?

Coach methode

Het bereiken van inactieve werknemers blijkt een moeilijke klus. Van de drie interventies, slaagt alleen de Coach methode hierin. De Coach methode is een leefstijlprogramma bedoeld voor mensen die te weinig bewegen. Er wordt mensen geleerd hoe zij beweegactiviteiten in kunnen bouwen in het dagelijks leven. Het feit dat Coach erin slaagt inactieve werknemers te bereiken is inherent aan hun werkwijze. Werknemers van bedrijven die Coach afnemen, worden allereerst getest op hun beweegpatroon. Alleen werknemers die hierbij een 'onvoldoende' scoren, komen in aanmerking voor deelname aan het vervolg. Dit vervolg bestaat uit een activeringsperiode van 4 maanden en een follow up fase van 8 maanden, waarin 6 contactmomenten tussen counselors en deelnemers plaatsvinden. Daarnaast worden 2 keer fitheids- en gezondheidskenmerken gemeten.

Uiteindelijk stroomt 38% van de doelgroep in naar de Coach methode. Bij hen is na 4 maanden een toename van 40% en na 12 maanden een toename van 35% in het beweegniveau te zien. Daarnaast vindt op lange termijn een verbetering plaats van fitheid (kracht en uithoudingsvermogen) en gezondheidsmaten (bloeddruk en lichaamssamenstelling).

Bedrijfssport

Bedrijfssport betekent op een actieve, leuke en gezonde manier met collega's sporten onder professionele begeleiding, gefaciliteerd door de werkgever, op een locatie en tijdstip die werknemers het beste uitkomt. Na een behoefte inventarisatie maakt een bedrijf een keuze uit het aanbod van vijftien sportbonden, dat overzichtelijk is gebundeld in de bedrijfssport menukaart. Een grote variëteit aan sporten en een landelijk dekkend netwerk zorgen voor een programma op maat. Bij de bedrijfssportprogramma's van Sport & Zaken is het aantal deelnemende inactieve werknemers laag, ongeveer 4%. Op basis van de effectevaluatie kan wel geconcludeerd worden dat deelnemers aan bedrijfssport zowel gedurende als drie maanden na afloop van het programma vaker voldoen aan de beweegnormen dan vóór de start van het bedrijfssportprogramma. Bij de start voldeed 21% aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), 33% aan de Fitnorm en viel 7% van de deelnemers in de categorie inactief. Na afloop voldeed 38% aan de NNGB, 66% aan de Fitnorm en 5% was inactief. Drie maanden na afloop van het programma voldeed 42% aan de NNGB, 46% aan de Fitnorm en was 5% inactief. Naar eigen zeggen werd gemiddeld 76% van de trainingen bijgewoond en viel 21% vroegtijdig uit. Er zijn enkele kanttekeningen te maken bij deze resultaten. Ten eerste kan wegens het ontbreken van een controlegroep niet met zekerheid worden gezegd dat de gevonden veranderingen in het beweeggedrag het gevolg zijn van het bedrijfssportprogramma. Ten tweede moet geconstateerd worden dat ruim 70% van alle deelnemers aan het onderzoek, deelgenomen heeft aan het hardloopp programma en de gevonden resultaten dus moeilijk representatief te noemen zijn voor

het gehele bedrijfssportaanbod van Sport & Zaken. Sport & Zaken werkt er hard aan om ook de andere bedrijfssportpakketten vaker uit te kunnen voeren.

Fietsen scoort

Fietsen Scoort is een campagne om het fietsen naar het werk in Nederland op een actieve en uitdagende wijze te stimuleren. Deelnemers aan Fietsen Scoort krijgen een persoonlijke scorepagina op de website, waar zij kunnen zien of zij voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, hoeveel CO₂-uitstoot zij voorkomen, hoeveel sponsorgeld zij bij elkaar fietsen voor een goed doel en hoeveel fietspunten zij sparen voor een prijzenverloting of beloning. Fietsen Scoort heeft net als Bedrijfssport moeite om de niet-fietser en de inactieven aan het fietsen te krijgen (bereik van ca. 2%). Wel zijn deelnemers na de campagne vaker naar het werk gaan fietsen dan voor de campagne. Ook in vergelijking tot niet-deelnemers. Verder is er een significante toename te zien in het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm. Enige voorzichtigheid bij deze conclusie is geboden, omdat er geen gegevens van niet-deelnemers beschikbaar waren over de fietsfrequentie op alle meetmomenten.

Conclusies voor de toekomst

NISB concludeert dat de drie interventies er in principe in slagen werknemers meer in beweging te krijgen. Coach blijkt een geschikte interventie voor inactieve werknemers. Bedrijfssport en Fietsen Scoort zijn effectief voor semi-actieven. Met de uitkomsten van dit onderzoek kunnen de interventies zich verder ontwikkelen.

Het programma Werk van NISB blijft zich in 2010 inzetten voor risicogroepen binnen het bedrijfsleven met een focus op risicobranches. De ondersteuning zal zich vooral op het MKB richten en daarnaast op het stimuleren van gemeenten om leefstijlbeleid voor het eigen personeel op te zetten. Met name de focus op risicobranches, met gemiddeld genomen lager opgeleid en dientengevolge ook minder sportief personeel, minder personeel met dezelfde (vaste) werktijden en veelal moeilijker te bereiken en beïnvloeden werknemers, heeft een koerswijziging tot gevolg voor het ondersteunen van interventies door NISB. Enerzijds moet meer ingespeeld worden op specifieke kenmerken van risicobranches en MKB, anderzijds wil NISB sport en beweginginterventies nadrukkelijker inbedden in een bredere BRAVO-aanpak. Er zal in 2010 een breder aanbod van interventies aangereikt worden aan de doelgroep o.a. door het opstellen en verspreiden van een kwalitatief overzicht aan beschikbare interventies.

De resultaten van de onderzoeken naar de drie huidige interventies schetsen genoeg perspectief om ze te blijven ondersteunen. Ze verdienen het om actief gecommuniceerd te blijven worden, maar aangevuld met een breder aanbod van kansrijke interventies. Met de drie huidige interventiepartners worden afspraken gemaakt om zich in 2010 specifiek in te zetten op het stimuleren van beweging binnen gemeentelijke organisaties, zodat deze het goede voorbeeld kunnen geven aan hun inwoners.