

'VORM' in vorm

TEKST: CAROLINE MANGNUS
BEELD: WIM VAN IJZENDOORN



Vitaliteit is een onderwerp dat binnen bedrijven steeds meer aandacht krijgt en als een van de kernactiviteiten in het personeelsbeleid naar voren wordt gebracht. Zo ook bij het bouw- en projectontwikkelingsbedrijf VORM Holding B.V. In 2007 heeft dit bedrijf het thema gezondheid en inzetbaarheid in haar doelstellingen opgenomen en onderschrijft daarmee het belang van een gezonde werknemer. Om dit voor elkaar te krijgen is VORM met ondersteuning van de Arbo-dienst een samenwerking aangegaan met ProFit People.

De doelstelling was om de gezondheid van medewerkers te meten en daarmee een start te maken om de algehele bewustwording rond het thema gezondheid te vergroten. Het project is nu een jaar onderweg en de eerste conclusie is dat het een zeer succesvolle 'onderneming' blijkt te zijn.

Het bedrijf VORM richt zich op de gehele breedte van de bouwsector: woningbouw, utiliteitsbouw en renovatie. VORM heeft ruim 300 medewerkers in dienst en heeft haar hoofdvestiging in Papendrecht. Een paar jaar geleden bleek het verzuim in vergelijking met voorgaande jaren toe te nemen. Ook bleef de fysieke conditie van de medewerkers achter. Redenen genoeg om in actie te komen. Vooral ook omdat VORM zich specifiek wil gaan profileren als een gezond bedrijf met een vernieuwende blik. Hier horen uiteraard gezonde medewerkers bij.

Hoog deelnemerspercentage

Om gezondheid en leefstijl onder de aandacht te brengen, is gestart met een gezondheids campagne. Hiervoor is een roadshow ontwikkeld waarmee langs alle bouwlocaties in het land en het hoofdkantoor gegaan is om medewerkers middels voorlichting, poster, leaflets e.d. bewust te maken van een gezonde leefstijl. Daarnaast kregen ze de mogelijkheid om de conditie en de lichaamsstelling te laten meten door middel van een fitheidstest. Deze test werd uitgevoerd in een mobiele testunit op de diverse bouwplaatsen



Bij veel medewerkers bleek niet alleen de conditie niet goed te zijn, ook was er sprake van overgewicht

zelf. Dus naast de 'schaftkeet' stond er ook een 'gezondheidskeet'. "Het testen van de medewerkers op de bouwplaats met de mobiele bus was voor ons de ultieme oplossing", aldus Joke Villanueva, hoofd Personeelszaken VORM. "Niet alleen werkte het drempelverlagend om zich te laten testen, maar je kon ook zien wie ging. Dit heeft ook vooral met de latere testen een positief effect gehad."

Na de test ontving de deelnemer een uitgebreid profiel en persoonlijk advies op basis van zijn of haar gezondheid en leefstijl. De interesse voor deelname aan de fitheidstest was heel groot: 83% van de medewerkers hebben zich laten testen. Een percentage dat (helaas) zelden zo hoog is, zeker niet binnen de bouwbranche. "Het was wel even schrikken toen de eerste resulta-

ten van de fitheidstest binnen kwamen," vertelt beweegadviseur Filip Verschoor. "Zo wordt bij de fietstest de zuurstofopnamen gemeten om de conditie te bepalen. De score kan variëren van 1 tot 7. Landelijk ligt het gemiddelde op 2,5. Maar bij VORM rolden er ook een aantal eentjes en tweetjes uit. Deze test is niet gebaseerd op gezondheid maar conditie, maar die zijn natuurlijk wel met elkaar verbonden." Bewegen binnen bouwwerkzaamheden is vaak statisch en kan aanleiding geven tot fysieke klachten. Meer bewegen in termen van wandelen, fietsen of joggen zorgt voor de broodnodige afwisseling en draagt tevens bij aan het verbeteren van de conditie. Bij veel medewerkers bleek niet alleen de conditie niet goed te zijn, ook was er sprake van overgewicht bij veel deelnemers.

Bedrijfsbrede promotie

Naar aanleiding van de testen is een passend vervolgtraject van start gegaan, waarbij wederom alle lokaties (bouwplaatsen en hoofdkantoor) van VORM in Nederland werden bezocht nu middels de roadshow 'Vitaliteit'. De medewerkers van VORM kregen de gelegenheid kennis te maken met het beweegprogramma MyFitplan en het voedingsprogramma MyFoodplan. Op lokatie konden de medewerkers zich direct aanmelden voor een van de programma's. Dit al dan niet in samenspraak met de bedrijfsarts. Vier weken na de roadshow gingen de programma's van start.

Bedrijfsbreed is binnen VORM via allerlei communicatie-uitingen aandacht besteed aan het belang van gezondheid en voor deelname aan de

programma's. Door het hele bedrijf zijn posters en leaflets verspreid. Er is uitgebreid aandacht besteed aan gezondheid en bewegen in het personeelsblad. Ook is er veel publiciteit geweest over de sportieve evenementen waaraan medewerkers van VORM hebben deelgenomen zoals de Marathon van New York en het op de fiets beklimmen van de Alpe d'Huez. Bij deze sportieve evenementen werden de deelnemers (financieel)

gedragen aan het positief labelen van gezond gedrag en dus geleid tot de hoge deelnamepercentages van de aangeboden programma's. En natuurlijk had dit alles ook haar invloed op de resultaten van de deelnemende medewerkers: over de gehele linie kan gesteld worden dat de conditie verbeterde en het gewicht verminderde. Dit kwam dan ook weer de positiviteit binnen het bedrijf VORM ten goede. "Veel collega's hebben

het belang van bewegen en een gezonde leefstijl. Het is een collectief iets geworden", vult Joke Villanueva aan.

Inhoud programma's

Bij de beweegprogramma's werden de deelnemers persoonlijk begeleid door de beweegadviseur. Eén keer per kwartaal werd op locatie de mobiele testunit voorbereid. Alle deelnemers

"Medewerkers van VORM zijn zich veel meer bewust geworden van het belang van bewegen en een gezonde leefstijl Het is een collectief iets geworden"

gesteund door VORM. Alles onder de noemer: het goede voorbeeld doet volgen! En dat is gebeuren. De vele aandacht en ondersteuning hebben bij-

meegedaan of beter nog, ze doen nu nog mee. Je merkte zelfs dat ze over hun fitheidsniveau tegen elkaar gingen opbieden. Medewerkers van VORM zijn zich veel meer bewust geworden van

konden op hun werkplek onder leiding van een beweegadviseur een fitheidstest ondergaan dat resulteerde in een persoonlijk beweegadvies. Op basis van dit beweegadvies werd het bewegingsprogramma weer bijgesteld.

Het programma ten aanzien van de eetgewoonten van de medewerkers van VORM stond onder leiding van een diëtist. De invulling was divers: workshop en informatie over voeding waarbij de effecten van ongezonde voeding op de gezondheid uiteen werden gezet, een online voedingsadvies aan de hand van het invullen van een vragenlijst met beoordeling en terug rapportage van de diëtist of een persoonlijk consult bij de diëtist.

Boven het streefniveau

Een jaar na start van het project zijn de resultaten heel goed te noemen. Er zijn aantoonbare verbeteringen gemeten ten aanzien van conditie en overgewicht. Het gemiddelde fitheidsniveau van de deelnemende medewerkers op een schaal van 1 (niet fit) tot 7 (absoluut fit) is gestegen naar 4,1 waarbij het fitheidsniveau van 4 het streefniveau is.

"Het programma MyFitplan loopt goed, de goede resultaten en de leuke sfeer dragen hier zeker toe bij", aldus Filip Verschoor. "Maar het belangrijkste is de verhoogde bewustwording met betrekking tot bewegen en gezondheid, met positieve leefstijlveranderingen tot gevolg. Dit ligt helemaal in



lijnen met de vooraf gedefinieerde doelstellingen. En daar blijven we aandacht aan besteden, want er is al besloten dat het programma wordt verlengd, dus de deelnemende medewerkers zullen om de drie maanden getest blijven worden."

Gemiddeld vijf kilo minder

Naast een verbetering van de conditie, is ook de gemiddelde lichaamssamenstelling van de deelnemende medewerkers verbeterd, namelijk van 3,7 naar 4,6 op een schaal van 1 tot 7. Daarnaast blijkt dat het gemiddelde vetpercentage is afgenomen met ruim 2,5% bij de mannen en bijna 4% bij de vrouwen. "Concreet kan je zeggen dat iedere deelnemer gemiddeld vijf kilo is afgevallen, ook hierbij is een verhoogde bewustwording van een gezonde leefstijl tot heel veel medewerkers doorgedrongen. Dat is wel het mooiste resultaat, je moet je gedrag veranderen om je leefstijl blijvend te veranderen, daar werken de deelnemers continu aan", zegt Filip enthousiast.

Motivatie met regelmaat

Het is natuurlijk niet zo dat de deelnemers altijd hun vooraf gestelde doelstelling voor het specifieke programma halen. Maar doordat er elke drie maanden getest wordt, worden de deelnemers wel geprikkeld en aan het denken gezet om naast de veelal zware (statische) arbeid zich extra in te spannen door vaker te gaan wandelen of fietsen. "Je moet je voorstellen dat iedere drie maanden de beweegadviseur op de bouw komt, die



zullen meerdere factoren binnen VORM ook van invloed op zijn geweest. "Maar de beweeg- en dieetprogramma's hebben positief bijgedragen. Het feit dat de medewerkers bewust zijn van het

ondersteuning en inbreng is geweest. Het regelmatig testen in combinatie met een beweeg- en stimuleringsprogramma zoals MyFitplan (onder begeleiding, met de nodige vrijheid van uitvoeren,

"Je kan deze medewerkers telkens weer motiveren en in beweging brengen, met deze mooie resultaten tot gevolg"

je bewust maakt van het feit je in beweging moet komen en dat het (over)gewicht niet enkel afhankelijk is van bewegen maar zeker ook van de eetgewoonten. Dit geeft dan telkens weer een prikkel en versterking van een juist gezondheidsbeeld," concludeert projectmanager Hein Hendriks. "In tegenstelling tot bedrijven waar je een keer test en adviseert, kan je deze medewerkers telkens weer motiveren en in beweging brengen, met deze mooie resultaten tot gevolg". Ook het verzuim is lager geworden, maar daar

verhogen van de belastbaarheid en de betekenis ervan, zal zeker ook in de toekomst een gunstig effect hebben op het ziekteverzuim", besluit Joke Villanueva.

Geslaagde campagne

Voor veel medewerkers is het verstandig een gezondere leefstijl aan te nemen. Om dit te stimuleren is informeren, activeren en motiveren een goede inzet. Een succesfactor bij VORM is dat vanuit de eigen organisatie zoveel positieve

regelmatig testen, bijstellen en advies) is een uitstekende wijze om bewustwording te creëren, de niveaus omhoog te brengen en te zorgen voor een gezonde leefstijl. Voor de medewerkers van VORM is dit een goede stimulans geweest om, op welke wijze dan ook, een betere leefstijl aan te nemen. De campagne is daarmee al meer dan geslaagd. De medewerkers van VORM zijn in vorm! □