

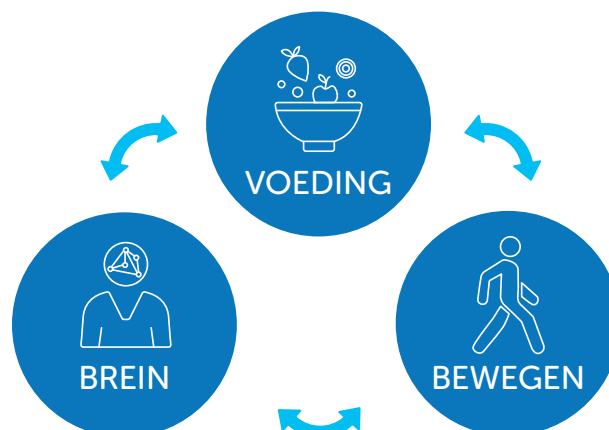
Bewegen als Medicijn

DEELNAME MOGELIJKHEDEN BEDRIJVEN



GUN UW MEDEWERKERS...

- » Een gezonder leven
- » Een fitter gevoel
- » Betere slaap
- » Een hogere kwaliteit van leven
- » Beter omgaan met stress
- » Minder risico op overgewicht en diabetes
- » Een gezondere bloeddruk
- » Minder kans op hart- en vaatziekten
- » Sterkere botten
- » Verbetering van psychosociaal functioneren
- » En meer, veel meer positieve effecten...



Dit wil natuurlijk iedere ondernemer voor de werknemers, maar hoe pak je dat aan, wat kan je als ondernemer betekenen? Je weet dat leefstijl belangrijk is voor de gezondheid, maar wil medewerkers niet betuttelen en zeker niet de regels voorschrijven. Je wil de regie bij hen zelf laten, maar ze wel van waardevolle informatie voorzien en uitnodigen om gezonde keuzes te maken. Past dit profiel bij u als ondernemer of manager, dan bieden wij een aantal interessante mogelijkheden voor uw organisatie.

Deze programma's zijn gebaseerd op de meest recente research binnen de zogenaamde Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI). Hierin is aangetoond dat duurzaam veranderen van gezond gedrag 3 pijlers bevat: beweging, voeding en gedragsverandering/het brein.

Ook haakt dit programma in op het Nationaal Preventie Akkoord van VWS en de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad, waarin bedrijven worden aangemoedigd de werknemers te ondersteunen om gezonder te leven.

Gedragsonderzoek geeft aan dat de fysieke omgeving vaak de prikkel is om ongezond te eten, maar dat kan ook andersom, de omgeving kan ook de prikkel zijn om de juiste, gezonde keuzes te maken. Daarom reiken we in een van de programma-mogelijkheden een bewustwordingspakket aan om gezonder leven op de werkplek visueel aanwezig te laten zijn.

Op de volgende pagina's beschrijven we de 5 deelname mogelijkheden voor uw organisatie.

Op de laatste pagina vindt u een beschrijving van een bedrijf waar het is toegepast en de effecten ervan.



Deelname mogelijkheden

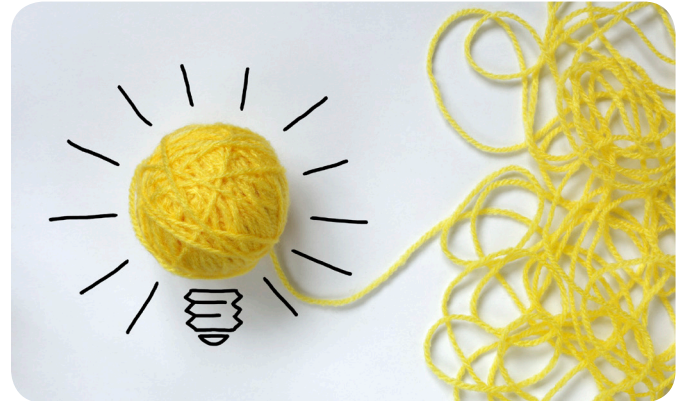
Programma A – Gratis bewustwordingspakket

Bewegen is medicijn, maar hoe inspireer je als ondernemer de medewerkers, zonder ze te betuttelen? Nieuwe Gezondheid heeft hiervoor een gratis bewustwordingspakket ontwikkeld, om binnen bedrijven toe te passen.

Met eenvoudig omschreven en stimulerende posters en factsheets breng je het gezonder leven gesprek op gang binnen de organisatie.

Wij reiken gratis een pakket aan van 7 inspiratieposters en 7 bijbehorende factsheets.

Hieronder een aantal voorbeelden van de inspiratieposters.



ACTIEF WERKEN

LEKKER OP DE FIETS NAAR HET WERK

TELEFOON? STA OP EN GA LOPEN

NEEM EENS WAT VAKER DE TRAP

2X PER DAG 10 MINUTEN WANDELEN

ELK HALF UUR EVEN STRETCHEN

MEER BEWEGEN OP HET WERK?

Hier onze top 10 tiplijst

- Ga met de fiets naar het werk
- Met de auto? Parkeer een paar blokken verder weg en loop alvast een stukje
- 'S ochtends en 's middags, een blokje om van 10 minuten
- Lunchpauze, boterham mee in de hand en even lekker samen wandelen
- Neem vaker de trap en loop naar de collega die je iets wilt vragen, loop voor elke print of kopie i.p.v. verzamelen
- Denk eens na over zit/sta werktafels
- Doe mee aan bedrijfsport of fitness challenges en/of wedstrijden
- Sta elk half uur op, doe een paar kniebuigingen en zwaai even met je armen
- Bespreek eens met collega's hoe je langdurig zitten, kunt onderbreken
- Gaat je mobielte? Sta meteen op en ga even lopen

NIEUWE GEZONDHEID

ACTIEVER LEVEN HOE DOE JE DAT?

ELKE 10 MINUTEN AAN EXTRA BEWEGING PER DAG

↑ verbetert je gezondheid ↓ verlaagt je ziekterisico ↑ verlengt je leven

Wat is jouw Actiever Leven Leefstijl Switch?

De trap nemen
Zelf koffie halen
Naar je collega's toe lopen ipv mailen
De hond wat langer uittelen
De auto wat verder wegzetten van de ingang
Wanneer je mobiel gaat meteen gaan lopen
Een lunchwandeling
Wandelen op het terras terwijl je wacht op de trein
Maak er een traditie van om na het eten samen te wandelen
Een extra ochtend- en middagwandeling met collega's
Een afspraak wandelend beginnen
Bij korte afstanden: laat de auto staan en ga fietsen of lopen

Verander 'geen tijd' in mijn 'gezondheid voorop' en profiteer je leven lang van de voordelen

Volg de Actiever Leven Leefstijl Switch actie op de Facebookpagina van Leefstijlclub

NIEUWE GEZONDHEID

'S AVONDS BEWEGEN

BLOKJE OM VAN 30 MINUTEN NA HET ETEN

MOND UITLATEN, EXTRA BLOKJE LOPEN

OP DE FIETS WANNEER JE ERGENS NAAR TOEGAAFT

REGELEMATIG, EVEN OPSTAAN, RIJEN EEN KOPJE THEE HALLEN

MAAK VAN 'S AVONDS BEWEGEN JOUW RITUEEL

Beweeg je fitter en gezonder!

WAAROM 'S AVONDS?

- Bewegen geeft energie
- Je wordt minder snel ziek
- Minder kans op overgewicht
- Je slaapt beter
- Creatievere geest
- Goed voorbeeld voor de jeugd

WAT?

- Elke dag, na 18.00 uur
- Minimaal 10 minuten, maar bij voorkeur 20 tot 30 minuten.
- 2 keer per week lekker sporten.

NIEUWE GEZONDHEID

VITALER EN GEZONDER MET 2 X 20 MINUTEN SPORT

Sportief bewegen

min. 2 x per week gedurende minimaal 20 minuten

Wondvrijheidsfactor: joggen, cardio fitness, voetbal, tennis, mountainbiken

Effecten

Verbetering van de versterkingsweerga

Verbetering van de conditie van hart- en bloedvaten

Verhoging calorieverbruik en betere stofwisselingsregulering

Verbetering weerstand en meer energie

Hoe?

- Start met intervaltraining: 1 minuut rustig, 1 minuut intensief bewegen
- Werk toe naar minimaal 20 minuten uithoudingsvermogen, 2 x per week
- Bij voorkeur 2 à 3 x per week, 40 tot 60 minuten per keer

NIEUWE GEZONDHEID

Programma B – Boek en 6 weken programma

Kosten: € 29,95 (excl. btw en verzendkosten) per medewerker

Reik uw werknemers het boek 'Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?' aan, inclusief een persoonlijk online 6 weken programma. In dit 6 weken programma doorloopt de werknemer, op eigen tempo, de 6 meest belangrijke thema's, die iedereen moet weten over bewegen als medicijn.

Het boek en het programma zijn vanaf de 4e week van oktober beschikbaar.

Programma C – Boek, programma incl. persoonlijke beweegcoachsessie (€ 95,- per deelnemer)

In dit programma worden het boek en het online programma ondersteund door een persoonlijke beweegcoachsessie door een gediplomeerd leefstijlcoach, de coach zet samen met de medewerker een persoonlijk beweegplan op en er wordt gekeken naar de persoonlijke belemmeringen, en hoe die te overwinnen.

Programma D – Incl. gezamenlijke beweegchallenge (€ 290,- per deelnemer)

De deelnemer ontvangt, naast het boek, het online programma en de coachsessie, een Garmin Vivofit 3 activity tracker, waarmee hij/zij zelf het beweegpatroon kan volgen in een persoonlijk online dashboard en samen met collega's een beweegchallenge kan volgen (eventueel afdelingen tegen afdelingen).

Digitaal wordt er dan een Rondje Nederland gelopen, waarin alle medewerkers, digitaal, van Friesland naar Maastricht, naar Zeeland en terug naar Noord-Holland lopen.

Programma E – 3 maanden Bewegen als medicijn programma (€ 580,- per deelnemer)

- » Bewustwording over gezond bewegen
- » Inzicht in de effecten van inactiviteit
- » Inspiratie om persoonlijke doelen na te streven
- » Samen een uitdagende beweegchallenge aangaan
- » Een kant-en-klaar bewustwordingsprogramma 'gezond bewegen' voor binnen het bedrijf

De Kickoff bijeenkomst

De Kickoff is een bewustwordingsworkshop Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? Werknemers krijgen inzicht in het waarom en hoe van de beweegrichtlijn, wat er nodig is om resultaat te behalen met bijvoorbeeld afvallen, en stellen een persoonlijk beweegplan op.

Bewustwordingsprogramma

Om de bewustwording bij de beweegthema's ook in de organisatie zichtbaar en levendig te houden, ontvangt de organisatie per thema ondersteunende FitFacts en inspiratieposters. Deze worden binnen de organisatie, bijvoorbeeld in de personeelsruimte en kantine opgehangen. Dit zorgt voor extra bewustwording van de thema's en brengt het onderlinge gesprek erover op gang.



Persoonlijke beweegcoachsessie bij de start, tussendoor en aan het eind

Na de kickoff wordt een afspraak gepland voor een persoonlijke beweegcoachsessie. Hierin wordt met name gekeken naar de persoonlijke doelstellingen en belemmeringen, en hoe die te overwinnen. In de tweede en derde maand vinden er 2 vervolgcoachsessies plaats met elke deelnemer.

(Werk)boek en 6 weken programma

Iedere werknemer ontvangt een boek en werkboek en start met een persoonlijk online 6 weken programma. In dit 6 weken programma doorloopt de werknemer, op eigen tempo, de 6 meest belangrijke thema's die iedereen moet kennen over bewegen als medicijn. Tevens kan hij/zij met behulp van het werkboek zelf meer verdieping aanbrengen in het programma.



Beweegchallenge

Iedere medewerker ontvangt tijdens de persoonlijke coachsessie een activity tracker waarmee men zelf het beweegpatroon kan volgen in een persoonlijk online dashboard. Samen met collega's wordt dan een beweegchallenge gestart (eventueel afdelingen tegen afdelingen), een Rondje Nederland, waarbij alle medewerkers, digitaal, van Friesland naar Maastricht, naar Zeeland en terug naar Noord-Holland lopen.

Slotbijeenkomst

Wat hebben we bereikt? Wat is er gebeurd? Hoe hebben we dat gedaan? Hoe heeft de afgelopen periode impact gehad op de leefstijl van werknemers? Dit alles en hoe het best te vervolgen wordt besproken tijdens de slotbijeenkomst.



Inhoudsopgave van het boek

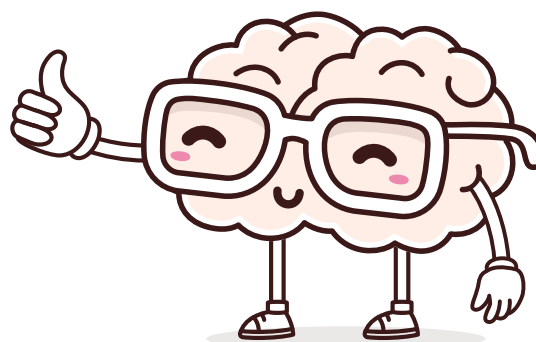
Het boek biedt o.a. een helder inzicht in het belang van bewegen en de door de Gezondheidsraad geadviseerde beweegvormen, het nadeel van langdurig zitten, een vernieuwend beweegconcept om in het dagelijkse leven te implementeren, een strategie om gedrag effectief te veranderen naar gezonder leven en inzicht in hoe doe je dat? met bijvoorbeeld diabetes, om af te vallen, maar ook als 50-plusser of professional. In het online 6 wekenplan worden veel oefeningen aangereikt en kan men e.e.a. in video uitleg bekijken.

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
Voor wie is dit boek	20
Leeswijzer	24
DEEL 1	
HET BELANG VAN BEWEGEN	28
De geschiedenis van bewegen	28
Voorkomen is écht veel beter dan genezen	30
Zitten is onze grote ziekmaker	33
De kanteling: van zorggericht naar preventie- en gezondheidgericht	37
DEEL 2	
HET ACTIEF LEVEN 'RECEPT'	41
Het leefstijl'recept' ontrafeld	41
Het leefstijl/beweegadvies: De schijf van 3	42
Het 21/7 switchconcept	48
Opdracht: 21/7 leefstijlswitch	52
7 Essentiële inzichten van Bewegen als medicijn	55
DEEL 3	
HET WAT, WAAROM EN HOE VAN BEWEGEN	61
Overdag bewegen	61
Opdracht: Gezond bewegen	63
Bewegen in de avond, wat is jouw ritueel?	69
Opdracht: Bewegen in de avond	72
INHOUD	5

Zorg voor je spieren, is zorg voor je gezondheid	74
De belangrijkste spieroefening voor iedereen	77
Houd je spieren soepel	80
Balans en stabilisatie	82
Opdracht: Spieren trainen	84
Vitaler en gezonder met 2 keer 20 minuten sporten	86
Opdracht: Uithoudingsvermogen trainen	89
Actiever blijven leven	91
Laat werken niet de grote ziekmaker zijn	95
Bewegen als de pomp van een vijver	99
DEEL 4	
DE LEEFSTIJLSWITCH	102
De strategie	103
Nieuwe gezondheid gedragsveranderingsmodel	104
Leefstijlswitch en spelregels	106
Kies je eigen aanpak	107
DEEL 5	
BEWEGEN ALS MEDICIJN. HOE DOE JE DAT	109
Hoe doe je dat ...als je wilt afvallen?	109
Hoe doe je dat ...als je reuma hebt?	113
Hoe doe je dat ...als je diabetes hebt?	116
Hoe doe je dat ...als je hart- en vaatziekte hebt (gehad)?	118
Hoe doe je dat ...met kanker?	120
Hoe doe je dat ...met astma/COPD?	122
Hoe doe je dat ...als je 50 plusser?	126
Hoe doe je dat ...als ouders?	128
Hoe doe je dat ...als professional?	132
DEEL 6	
EEN NIEUWE VISIE OP GEZONDHEID	135
Positieve gezondheid	135
6	BEWEGEN ALS MEDICIJN

De 6 dimensies van Positieve gezondheid	137
De Leefstijl als medicijn-trilogie	138
Een gezondere toekomst	139
Word jij Bewegen als medicijn-practitioner, -adviseur, -trainer, -inspirator of -coach?	151
Over de auteur	154
Haak in op de beweging, volg het programma online	156
Geraadpleegde bronnen	159



DEELNEMER AAN HET WOORD

NedZink gaat voor
gezondere medewerkers!

NedZink



2,5 jaar geleden koos NedZink voor het Leefstijl als medicijn programma van Nieuwe Gezondheid. Dit startte met een lezing Bewegen is Medicijn, voor de medewerkers, als kennismaking. De aanleiding van de deelname van NedZink aan het programma was een project op gebied van Duurzame Inzetbaarheid, 5 jaar geleden. Dit project had NedZink succesvol doorlopen en in de projectgroep evaluatie werd geconcludeerd dat dit geen eenmalige actie mocht blijven. Op basis van dat uitgangspunt is de projectgroep op zoek gegaan naar een praktische invulling van Duurzame Inzetbaarheid en kwam zo bij Nieuwe Gezondheid uit.

Lezing Bewegen is Medicijn, wake up call!

De lezing Bewegen is Medicijn blijkt een wake-up call voor velen. Werknemers vermelden dat ze meer waren gaan bewegen, beter konden slapen, beter met stress om konden gaan, en veel meer. Ook na de lezing 'Voeding als medicijn', waren de reacties significant.

Unaniem positief!

Erwin Smeets van NedZink verklaart: "De informatie vanuit Nieuwe Gezondheid, de campagnes met de nieuwsbrieven en posters, de lezingen, werden op Jip en Janneke niveau gebracht, zonder belerend te worden en daardoor ook unaniem als positief ervaren. Gewoon mensen kennis aanreiken over wat goed en slecht is, zonder waardeoordeel, blijkt te inspireren, want steeds meer werknemers gaan wandelen, meer sporten en gezonder eten."

Bereikte effecten

Enkele effecten die bereikt zijn door het Nieuwe Gezondheid programma bij NedZink:

- » Een flink aantal medewerkers wandelt nu stevast tussen de middag i.p.v. in de kantine te zitten;
- » Veel medewerkers hebben zich aangemeld bij sportclubs en sportcentra;
- » Er is een flinke bewustwordingslag geslagen op gebied van voeding, het eten dat men meeneemt naar het werk is doorgaans een stuk gezonder;
- » Het roken is uitgebannen, de gehele werkplek is nu rookvrij. Tevens is er een succesvol stoppen met roken programma doorlopen;
- » Duurzame inzetbaarheid leeft binnen NedZink en heeft handen en voeten gekregen.

Erwin Smeets licht toe: "De informatie en aanpak vanuit Nieuwe Gezondheid is geen hocus pocus verhaal. Rechtdoorzee en tegen normale tarieven. Er is niks zo belangrijk als gezondheid en bewegen, voeding en stresshantering zijn nu eenmaal de meest belangrijke factoren, en daar richt dit programma zich specifiek op. Neem suiker, wat we allemaal teveel eten, een 'sluipmoordenaar'. Mensen weten niet wat dat doet met je lijf,.... nu wel.

Kortom, een aanrader voor elk bedrijf dat de verantwoordelijkheid voor gezonde leefstijl bij de medewerkers wil laten, maar wel wil bijdragen aan bewustwording".

