

Geslaagd project JuBiFit

Werknemers ministeries in beweging

TEKST: CAROLINE MANGNUS EN PETRA WOLTHUIS
BEELD: WIM VAN IJZENDOORN

Het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties (BZK), het bestuursdepartement van het ministerie van Justitie (JUS BD) en het hoofdkantoor van de Dienst Justitiële Inrichting (DJI HK) startten in 2006 het gezondheids- en sportcentrum JuBiFit waar bedrijfs- en medische fitness wordt aangeboden aan de medewerkers. Het initiatief blijkt inmiddels een groot succes.

De naam JuBiFit (uit te spreken als 'You Be Fit') is de afkorting voor Justitie (Ju), Binnenlandse Zaken (Bi) en Fit. Doel van JuBiFit is om de medewerkers van de ministeries gezond te houden (bedrijfsfitness) en gezond te krijgen (medische fitness). JuBiFit is een onderdeel van het gezondheidsbeleid van de betrokken ministeries. Om de kwaliteit van JuBiFit te handhaven komt er regelmatig een stuurgroep samen om te evalueren. Deze bestaat uit contactpersonen van BZK, JUS BD, DJI HK en PróFit People.

Terugdringen ziekteverzuim

Een van die contactpersonen is Wim Verkooijen, senioradviseur Arbo en Gezondheidsbeleid bij BZK. Over het belang van JuBiFit zegt hij: "We zijn om meerdere redenen met de bedrijfs- en medische fitness gestart. Vanuit onze visie op goed werkgeverschap wilden –en willen– we zorgen voor het welbevinden van de medewerkers, geheel in lijn met de geest van de Arbowet. Daarnaast wilden/willen we het ziekteverzuim terugdringen en ons op de arbeidsmarkt profileren als een aantrekkelijke werkgever."

Het aanbieden van bedrijfs- en medische fitness past volgens Verkooijen goed binnen het integraal gezondheidsmanagement van het ministerie zoals dit al langer bestaat. "Zo investeren we onder meer in RSI preventiebeleid, cursussen op het gebied van verzuimbegeleiding en het effectief voeren van verzuimgesprekken. Maar we bieden ook griepvaccinaties en health checks aan. Alles



Egon ten Oever

om ziekteverzuim te voorkomen en de gezondheid van de medewerkers te verbeteren. Bij dit alles gaat het niet om tijdelijke maar structurele maatregelen. Fit en gezond personeel is niet alleen voor de werknemers zelf prettig, maar ook voor de werkgever. Want onderzoek heeft uitgewezen dat sportieve medewerkers productiever zijn."

Deskundige fysiotherapeuten

Egon ten Oever, senior beleidsmedewerker bij het ministerie van Justitie legt uit hoe de samenwerking met het gezondheidscentrum tot stand is gekomen. "Het bestuursdepartement van het ministerie van Justitie bood al langere tijd bedrijfsfitness aan haar medewerkers aan. Toen de medewerkers van het ministerie van BZK en het hoofdkantoor van de DJI er ook gebruik van maakten, is besloten om de bedrijfsfitness verder vorm te geven en te professionaliseren", aldus Egon ten Oever. Om een goede aanbieder te vinden voor de bedrijfs- en medische fitness, hebben de rijkdienstsonderdelen een gezamen-

lijke aanbesteding gedaan. Uiteindelijk hebben ze voor PróFit People gekozen. Ten Oever: "En over die keuze zijn we nog steeds tevreden." Monique Wubben, als Preventiemedewerker van DJI actief binnen de stuurgroep, is het met Ten Oever eens en vult nog aan: "PróFit People heeft enthousiaste en ervaren instructeurs. Daarnaast hebben zij deskundige fysiotherapeuten in huis die gespecialiseerd zijn in medische fitness. Dat waren voor ons belangrijke punten." En ook de locatie van het centrum is ideaal. De fitnessruimte ligt op drie minuten lopen van de kantoren.

Op dit moment is gemiddeld dertien procent van het personeel van de rijkdienstsonderdelen lid van JuBiFit. "Maar we streven naar meer". Dat zegt Marianne Ploegmakers, klantmanager bij PróFit People. "We proberen mensen te motiveren door bijvoorbeeld de lessen aantrekkelijk te maken en nieuwe lessen te introduceren. Maar ook via acties op de intranetsite en promoties bij opdrachtgevers brengen we bedrijfsfitness onder de aandacht bij de medewerkers." Om een concreet voorbeeld te geven, vertelt Ploegmakers dat wordt ingespeeld op de week van de Nationale



Monique Wubben

Gezondheid. Binnen de ministeries wordt dan extra aandacht besteed aan gezondheid en bewegen. Ploegmakers: "We bemannen een promotie-stand midden in het bedrijfsrestaurant en bieden gezonde voeding zoals appels aan en geven informatie over een gezonde leefstijl. En die aanpak werkt. Na ieder actie volgt een aanwas van nieuwe leden. Zo evalueren we steeds met elkaar en passen vervolgens het beleid aan om zo gericht mogelijk lessen aan te kunnen bieden.

'Sportieve medewerkers zijn productiever'

Stijgende fitheid

Voordat medewerkers deelnemen aan de fitnesslessen worden ze eerst getest. Met de resultaten van deze test, wordt een twaalf weken programma samengesteld. Marianne Ploegmakers van PróFit People: "Een belangrijke en stimulerende factor hierbij is het behalen van punten. Die worden behaald door cardiovasculair te trainen. De punten zijn een goede stok achter de deur om in beweging te komen en blijven. Na twaalf weken wordt iedereen weer getest, en bij ruim negentig procent van de deelnemers is dan het fitheidniveau gestegen. Wanneer een bepaald fitheidniveau is bereikt, zie je dat de deelnemers zoveel plezier in bewegen krijgen dat de punten niet meer de motiverende factor zijn maar het plezier. Om de bedrijfsfitness zo laagdrempelig te maken voor de medewerkers wordt de contributie laag gehouden en is er een fiscale tegemoetkoming in de kosten."

Medische fitness

Behalve het aanbod van bedrijfsfitness om de medewerkers gezond te houden, wordt er tevens

medische fitness aangeboden. Medische fitness is bedoeld voor medewerkers met vooral arbeidsgerelateerde klachten en voor medewerkers met psychische klachten die conditie moeten opbouwen om het werk weer aan te kunnen. Medewerkers worden voor de medische fitness doorverwezen door de bedrijfsarts en krijgen tijdens een traject (dat maximaal drie maanden duurt) begeleiding door een fysiotherapeut.

Wim Verkooijen: "De medische fitness blijkt

medische fitness willen we verder uitbouwen door gebruik te maken van een VAS score. Door de medewerker een vragenlijst in te laten invullen voor en na de behandeling, bepaal je iemands belastbaarheid. Verder willen we via intervisie de informatie-uitwisseling stimuleren tussen de betrokken bedrijfsartsen. Ook gaan we een fitnessverklaring introduceren en laten ondertekenen door de betrokkenen. Dan wordt het voor leidinggevend duidelijk waarom iemand drie

'Die sportiviteit werkt positief op arbeids-ethos, ziekteverzuim, plezier en werkbeleving'

een schot in de roos te zijn. Er bestaat een grote behoefte aan. Uit de resultaten blijkt dat bijna alle medewerkers die aan medische fitness beginnen, doorstromen naar de bedrijfsfitness. Ze hebben inzicht gekregen in het ontstaan van de klachten en geleerd om de klachten in een vroeg stadium te herkennen. Bovendien ervaren ze hoe goed bewegen is en dat willen ze vasthouden. Dat is natuurlijk heel mooi."

Een ander voordeel van medische fitness is dat de bedrijfsarts zo beter de vinger aan de pols kan houden. Egon ten Oever: "In eerste instantie komt medische fitness de medewerkers ten goede en in tweede instantie de werkgever en dat vind ik positief." Wim Verkooijen gaat daar verder op door: "Het meten van de effecten van

maanden lang een paar uur per week afwezig is. Dat voorkomt mogelijke scheve ogen op de werkvloer ('lekker sporten tijdens werktijd'). Een deel van de medewerkers voelt zich hierdoor dan ook minder bezwaard om tijdens werktijd naar een training te gaan. Verder is het de verwachting dat zo'n verklaring de trainingstrouw bij de medewerker bevordert."

Alert blijven

Egon ten Oever: "De professionaliseringsslag is nu gemaakt, maar het kan natuurlijk altijd beter. We blijven daarom bijstellen en verbeteren. Ons primaire doel was en is om als goede werkgever bij te dragen aan de gezondheid van haar medewerkers. En dat is gelukt. Nu is het zaak om de kwaliteit te handhaven en alert te blijven op de wensen van de medewerkers. Dat is wat de stuurgroep momenteel doet en blijft doen. Een paar maanden geleden bijvoorbeeld was er een pilot met een cursus spinning. Die was zo succesvol dat spinning nu structureel wordt aangeboden. Deze actie heeft eveneens voor nieuwe leden gezorgd." Maar dat wil niet zeggen dat altijd aan alle wensen van de medewerkers tegemoet wordt gekomen. Het moet wel redelijk blijven, zo vindt Ten Oever.

"De ervaringen en behoeften van deelnemers zijn belangrijk, maar we betrekken ook de visie van bedrijfsartsen, dienstverlener en werkgever bij de vragen en verzoeken. Een verzoek voor een zonnebank bijvoorbeeld past niet binnen ons beleid en zal dan ook niet worden ingewilligd. We investeren in de gezondheid van onze medewerkers."

Uurtje eerder naar kantoor

Monique Wubben: "Afgezien van de gemeten vooruitgang in het fitheidsniveau, zie je ook dat deelnemende medewerkers met nog meer plezier naar hun werk gaan. Ze komen in voorkomende gevallen zelfs een uurtje eerder om te kunnen sporten. Ik denk dat die sportiviteit zeker positief werkt op arbeidsethos, ziekteverzuim, plezier en werkbeleving."

"Zowel bedrijfsfitness als medische fitness blijven in ieder geval een vast onderdeel van ons gezondheidsbeleid", concludeert Wim Verkooijen. "We zijn enthousiast en zullen medewerkers blijven stimuleren. En daar waar mogelijk, passen we zaken op verzoek aan. Respons van medewerkers krijgen we via enquêtes en tevredenheidsonderzoeken. Daarnaast staat de stuurgroep open voor nieuwe ideeën van bij medewerkers. Continu evalueren en bijsturen van het project is daarbij van belang. Bewegen is en blijft een belangrijk item."

Ook Egon ten Oever is positief over JuBiFit: "De verantwoordelijkheid voor gezondheid van de werknemer is steeds meer de verantwoordelijkheid geworden van de werkgever en de werknemer samen. Het aanbieden van diensten zoals gedaan wordt door het gezondheidscentrum JuBiFit zal daarom zeker ook de komende jaren blijven voortduren." □



Wim Verkooijen



Marianne Ploegmakers