

MBO raad

Pieter ledema

7 april 2010



NISB

Kennis- & innovatie-instituut dat

aanzet tot sport en bewegen

bevorderen

participatie

leefbaarheid

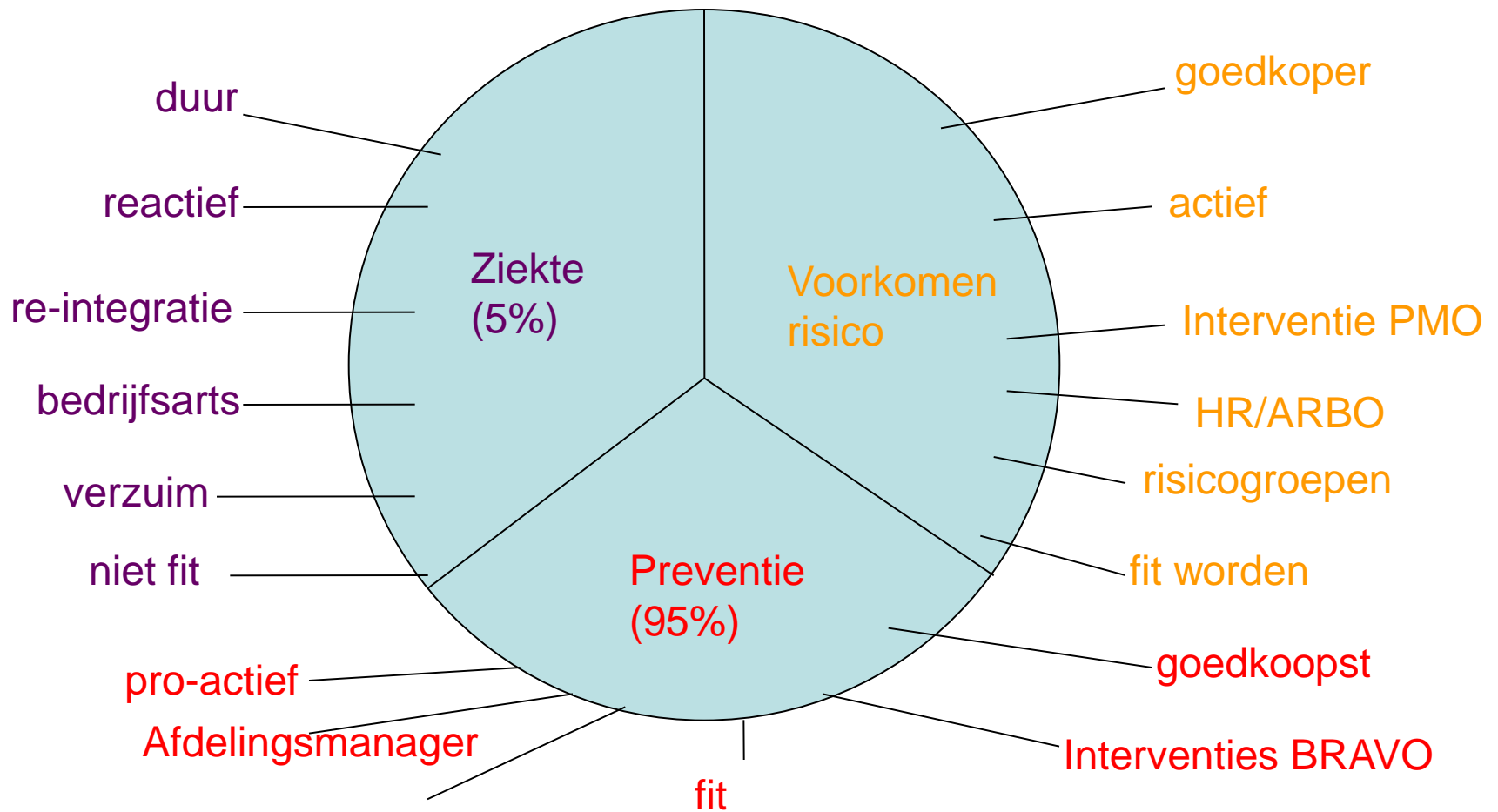
gezondheid



ROC MN

- Aanpak ziekteverzuim in 10 punten
- Cultuur veranderingsproject inzetbaarheid
- Bedrijfssport door Sportbureau niet aangeslagen
- Van bedrijfssport naar BRAVO
- Betrekken verzekeraar
- Integratie met project inzetbaarheid

IGM



gezonde leefstijl

- Vraag
 - Welke stappen in een project

beweging?

BRAVO-kompas

Stap 1 Draagvlak



Stap 2 Structuur



Stap 3 Behoeftanalyse



Stap 4 Plan van aanpak



Stap 5 Actie



Stap 6 Evaluatie

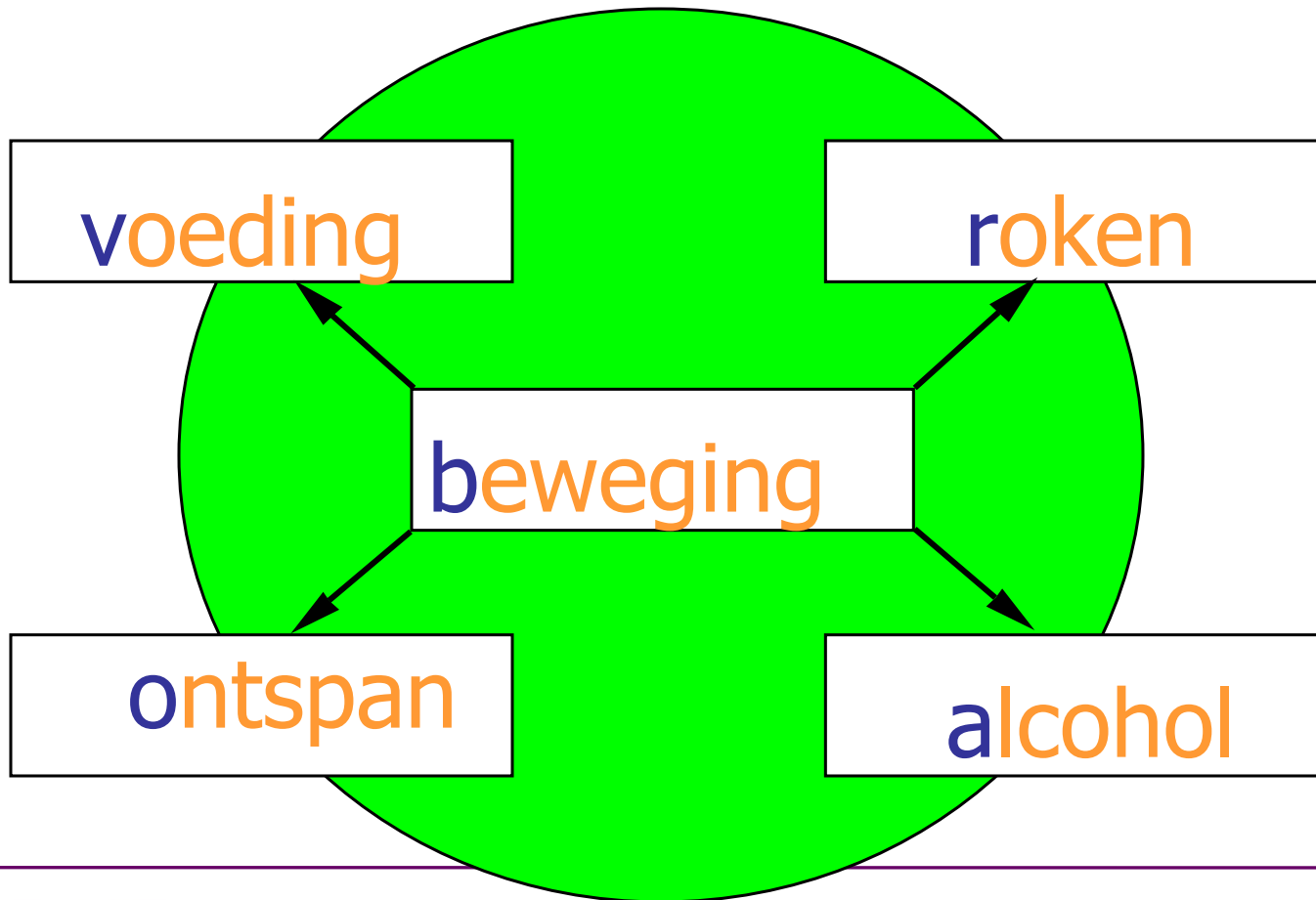


Stap 7 Borging



7 stappen

Beweging als vertrekpunt in BRAVO



Stap 1: Draagvlak voor het idee, zonder steun management niet beginnen



Stap 2: Structuur

- Stuurgroep met als voorzitter sportbureau VGZ, HR, Arbodienst, NISB
- Projectgroep: Sportbureau, HR , communicatie en NISB

Kick off

- Gezondheidsmarkt gecombineerd met volleybal tournooi georganiseerd door studenten

SCOREKAART BRAVO

Naam:

Locatie:

Voer één van de twee beweegonderdelen uit.

* Volleybalsmash

smash de bal zo hard je kunt en bekijk je snelheid

SNELHEID _____ KM/U

* Gamebike

fiets zo ver als je kunt in twee minuten

AFSTAND _____ METER

Neem deel aan één van deze drie activiteiten.

* Pilatus

* Golf

* Jeu de Boules

de instructie volgt ter plaatse.



Leen deel aan een van deze twee metingen en ontvang bij inlevering van de scorekaart een Start Fit Pakket van het NISB.

* Fysieke testen

bloeddruk _____

peakflow _____

longinhoud _____

digitale vetmeting _____

* Fitzuilen

gewicht _____

BMI _____

lichaamsvetgehalte _____

bloeddruk _____

hartslag _____

Beantwoord de volgende vragen.

* Albron

Hoeveel calorieën bevat de gezonde hap die Albron tijdens de gezondheidsmarkt uitdeelt? _____

* Volleybaltoernooi



BRAVO Lifestyle Check

67%

Fortis Bank Nederland

Stap 3 de analyse

Voeding

Groente

Hoeveel dagen per week eet u groente (inclusief rauwkostsalade en groente op brood)?

dag(en) per week

Als u op een dag groente eet, hoeveel opscheplepels eet u dan gemiddeld (inclusief rauwkostsalade en groente op brood)?

- minder dan 2 opscheplepels (= minder dan 100 gram)
- 2 opscheplepels (= ongeveer 100 gram)
- 3 opscheplepels (= ongeveer 150 gram)
- 4 opscheplepels of meer (= 200 gram of meer)

(Eén opscheplepel staat gelijk aan 50 gram groente. Een schaalkje rauwkost is ongeveer één opscheplepel)

Fruit

Hoeveel dagen per week eet u fruit (inclusief ongezoet vruchtensap en appelmoes)?

dag(en) per week

Als u op een dag fruit eet, hoeveel stuks fruit eet u dan gemiddeld?

- minder dan 1 stuk fruit per dag
- 1 stuk fruit per dag
- soms 1, soms 2 stuks fruit per dag
- 2 of meer stuks fruit per dag

(Eén stuk fruit is bijvoorbeeld: een (sinaas)appel, 2 mandarijntjes, maar ook een schaalkje appelmoes, aardbeien, enz. Ook een glas ongezoet vruchtensap telt als één keer fruit)

Help

« VORIGE

Stop

BRAVO Lifestyle Check



Fortis Bank Nederland

Persoonlijk profiel voor toegangscode: 9NSXYLG
(vragenlijst ingevuld op 10 december 2006 om 08:52:59 uur)

Uw persoonlijke profiel



In dit profiel staan de hoofdpunten uit uw onderzoek. Alleen met uw toegangscode is dit profiel in te zien.

Uw antwoorden zijn vergeleken met algemeen geldende normen. Aan de hand hiervan is uw persoonlijke BRAVO- en ENERGIE-score berekend. U krijgt te zien of u gunstig, gemiddeld of ongunstig scoort.

Vervolgens is het van belang of u iets aan uw leefstijl wilt veranderen. Als u daarvoor kiest vindt u in onderstaande rubrieken een handvat voor uw persoonlijke plan van aanpak. Wilt u advies bij het opstellen van een plan van aanpak of ondersteuning bij de uitvoering ervan? Neem dan contact op met [Irma Kop](#) of [Janna Middag](#). Of kijk op Fortisnet onder Extra bij BRAVO voor meer informatie.

Uw BRAVO-totaalscore: 13 punten

BRAVO-score



Uw BRAVO-score ligt tussen 11 en 13 punten. Het maximale aantal punten dat u kunt behalen is 14. Op de meeste BRAVO-thema's scoort u uitstekend. Toch biedt uw leefstijl nog mogelijkheden tot verbetering. Hieronder treft u uw score per thema aan. Aan de oranje en rode smiley's herkent u de BRAVO-thema's, die uw aandacht behoeven.



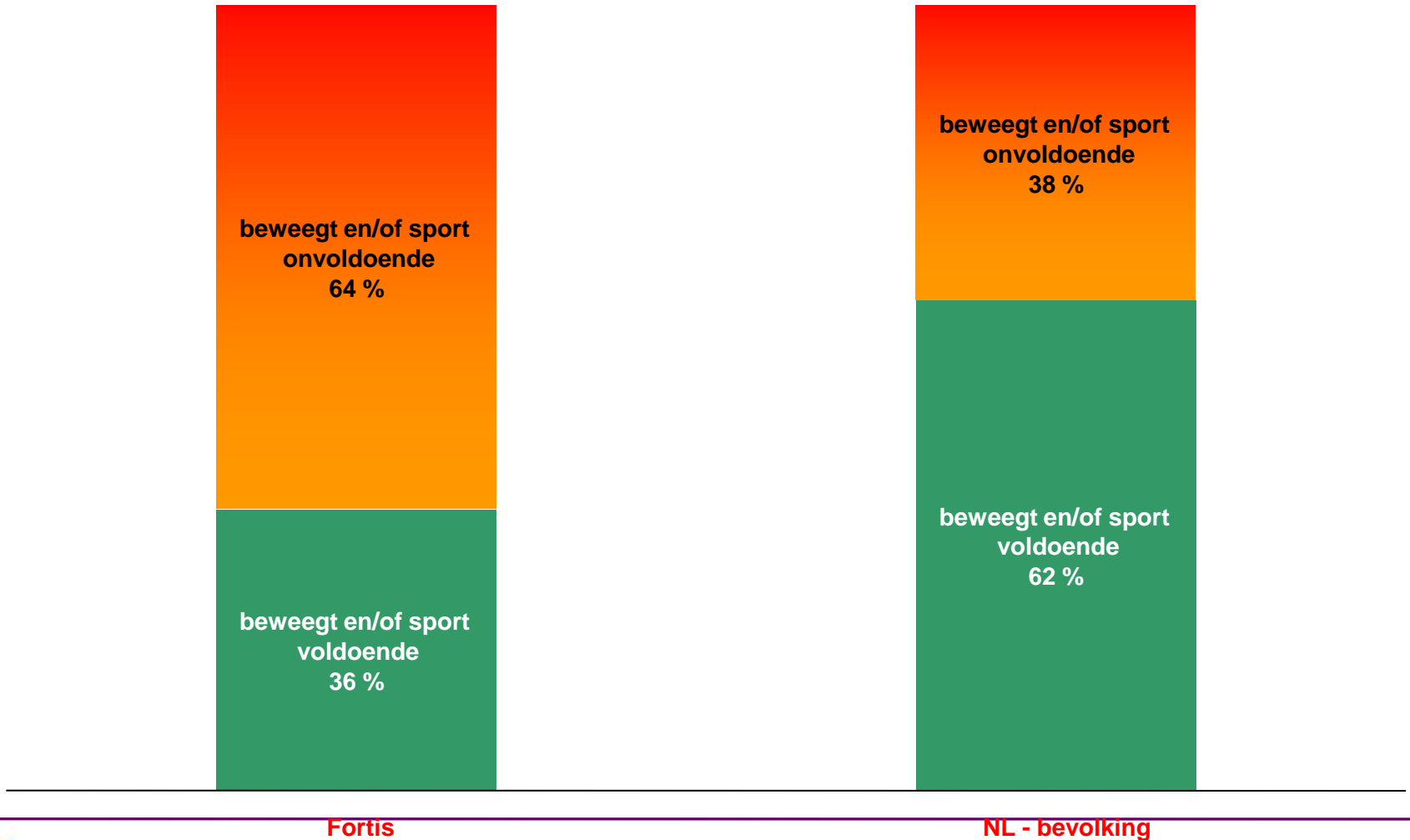
Bewegen

Complimenten! U beweegt voldoende om volledig te profiteren van het gunstige effect van bewegen op uw gezondheid. Hou dit vol. Als u 3 keer per week sport of andere intensieve activiteiten onderneemt (waarbij u gaat zweten), verbetert u uw conditie nog verder.

Individuele BRAVO-Lifestyle Feedback

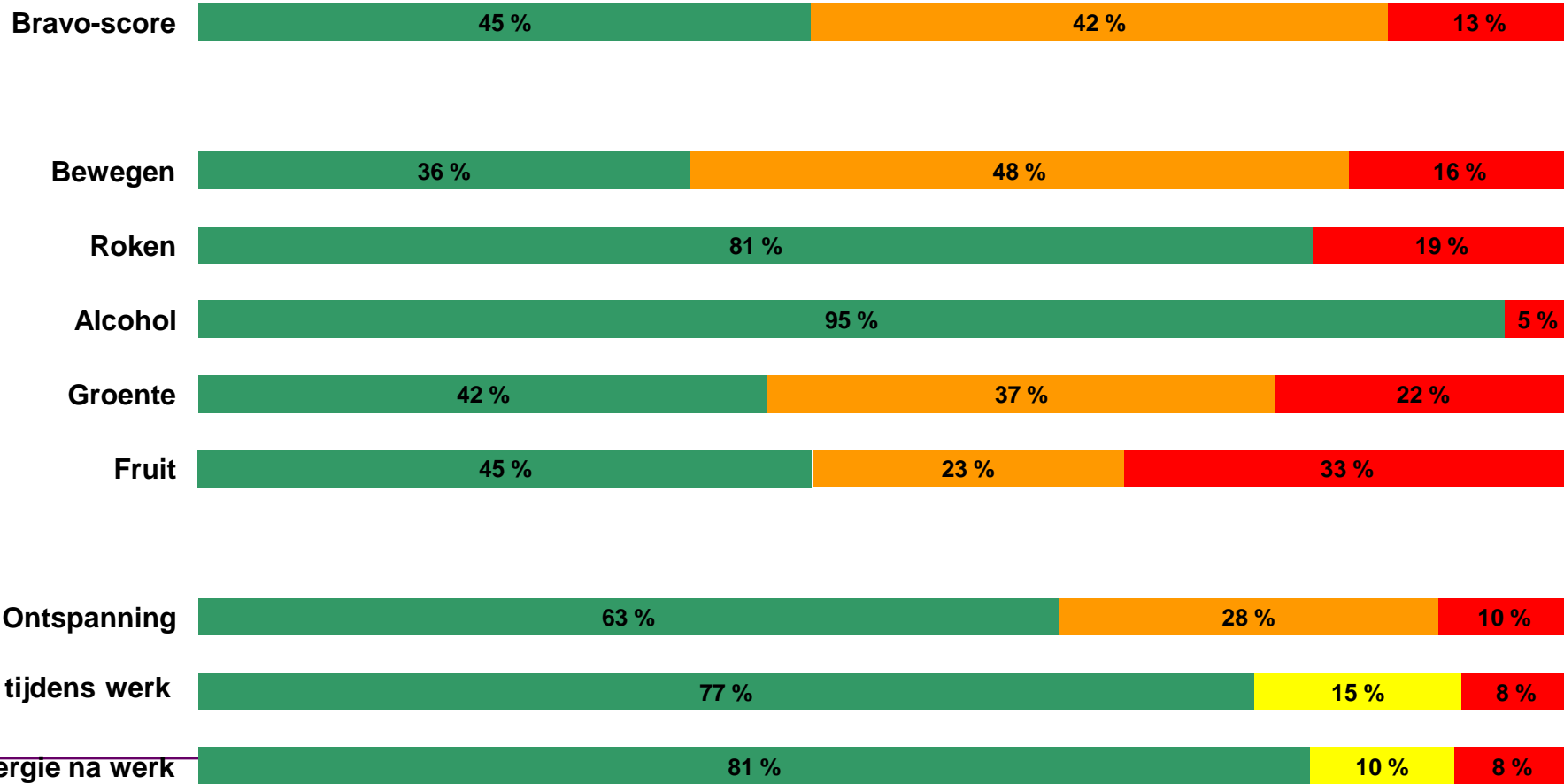
BRAVO

Bewegen – Fortis Bank versus de NL-bevolking



BRAVO 2006 overall resultaten Fortis Bank

Toetsing aan gezondheidsnormen



Bewegen

Activiteiten

- Kennismaken met sport via clinics
- Coach advies slecht uit de test
- Actie fietsen naar het werk (een goed doel als middel)
- Aandacht geven aan een fiets van de zaak
- Lunchwandelingen organiseren
- Actie nemen van de trap bevorderen



Voeding Norm: twee stuks fruit en 200 gram groente per dag

1. Gezonder bedrijfsrestaurant

- Signing Kies bewust
- Lunchpakket mee
- indeling counters gezonde producten
- Warme maaltijden gezonder

2. Licentie Voedingsconsult

- Module gezonde voeding
- Module afvallen



Alcohol Norm: Matig drinken (maximaal twee glazen per dag)

Activiteiten :

- 1. Alcoholbeleid: Vaststellen van regels,
- 2. Preventie, voorlichting en scholing
- 3. Begeleiding en hulpverlening
- 4. Toezicht en sancties



Ontspanning Norm: Na elke 2 uur werken even ontspannen

- Workshop “Mindfulness
- Betrekken creatieve opleiding
- Yoga
- Pilatus









Meten is weten

Aantal stappen	Leefstijl
0 – 4999	Zittende leefstijl
5000 – 7499	Licht actieve leefstijl
7500 – 9999	Matig actieve leefstijl
10.000 – 12.499	Actieve (gezonde) leefstijl
12.500+	Zeer actieve leefstijl.

Lunchwandeling bij Xerox



Meten is weten

Leefstijl onderwerp	Fortis Bank	NL Bevolking	
Bewegen (beweegt voldoende)	36 %	62 %	
Roken (rookt niet)	81 %	72 %	
Alcohol (drinkt niet of matig)	95 %	83 %	
Voeding (eet voldoende groente)	11 %	10 %	
Voeding (eet voldoende fruit)	18%	23%	
Ontspanning	63%	60%	

Stap 6 Evaluatie

Fortis Bank Nederland

Resultaten bij Fortis

- Participatie van medewerkers in bijna alle activiteiten enorm
- 80 % deelname life style check;herhaling 60%
- Publicaties over BRAVO in ESB, Intermediair, TBV (MVO)
- 20 % van de werknemers ingeschreven bij fitness
- 400 deelnemers Fietsen scoort
- 300 ontspanning cd's verkocht via Fortis net
- 15 workshops ontspanne
- 2400 bezoekers gezondheidsmarkt
- 120 nieuwe deelnemers stoppen met roken
- 26 georganiseerde lunchwandelingen(450 medewerkers)
- 7 workshop beter bewegen
- Small catering alleen maar Ik kies bewust

Pieter Iedema
Adviseur Implementatie



www.nisb.nl
06-216 495 86

Pieter.iedema@nisb.nl