

Spaarne on the move – fitte medewerkers

Spaarne Ziekenhuis - ziekenhuis

Een actieve leefstijl kan bijdragen aan de vermindering van de impact van de hoge fysieke en mentale belasting van zorgmedewerkers. Die belasting zorgt vaak voor meer ziekteverzuim, waardoor naast de medewerker zelf ook de organisatie en maatschappij hier last van hebben. Het Spaarne Ziekenhuis is hierom gestart met Spaarne on the Move, een beweegprogramma voor en door de eigen medewerkers, waarbij medewerkers na hun werk kunnen deelnemen aan een variatie aan beweegactiviteiten. De positieve effecten zijn meteen merkbaar en worden door de medewerkers vaak ook doorgezet nadat het programma is afgelopen.

Criteria 2F – 7C – 9B – 10A

Componenten 4, 5, 10

Tags: bewegen, medewerker, gezondheid, fit

Aanleiding

Medewerkers in de zorg zijn vooral bezig met het zorgen voor anderen. Het is een relatief zware baan die vaak gepaard gaat met wisseldiensten. Een druk sociaal leven, bijvoorbeeld als mantelzorger, maakt het eveneens vaak moeilijk om te investeren in de eigen gezondheid. De zorg voor de eigen fitheid schiet er bij deze doelgroep vaak bij in, waardoor niet of nauwelijks aan sporten wordt toegekomen.

Een actieve leefstijl kan bijdragen tot vermindering van de impact van de hoge fysieke en mentale belasting van zorgmedewerkers. Meer actieve sporters in de zorg heeft niet alleen positieve gevolgen voor de medewerker zelf maar ook voor de werkgever (sporters verzuimen gemiddeld 3%; niet sporters 5,9%) en de maatschappij (met een toenemende vergrijzing, de daardoor stijgende zorgvraag en een krimpend aanbod van medewerkers in de zorg).

Aanpak

In aansluiting op de sportnota 2009-2012 van de gemeente Haarlemmermeer – waarin opgenomen het sportprogramma “bedrijven en sport/bedrijfssport” – is het Spaarne Ziekenhuis (SZ) met 4 lokale sportaanbieders (Atletiekvereniging Haarlemmermeer, De Praktijk Heemstede, Nieuw Groenendaal, Futsure Health) een samenwerkingsverband aangegaan om het welzijn, de gezondheid en daarmee de inzetbaarheid van de eigen medewerkers te verbeteren.

Gebruikmakend van de interventies Bedrijfssport en Start to Run biedt het SZ haar medewerkers een gecombineerd programma aan om de eigen empowerment en gezondheid te bevorderen. Om de drempel daartoe te verlagen kan vanaf 7 oktober 2013 gedurende 10 weken onder coaching/ begeleiding van **eigen** gekwalificeerde medewerkers van het SZ **gratis** aansluitend aan de werktijd een trainingsprogramma worden gevolgd op eigen niveau in de volgende activiteiten:

- **Fitness** staat onder begeleiding van de eigen fysiotherapeut Juun Akkermans, die onder meer gespecialiseerd is in sportfysiotherapie en hart- en longrevalidatie. Zijn passie zit in het begeleiden, inspireren en motiveren van mensen om via revalidatie- en fitnesstraining de dagelijkse problemen beter de baas te kunnen.
- **Aikido** een Japanse krijgskunst zonder agressie, waarvan een belangrijk kenmerk is dat je niet reageert op je tegenstander met tegenkracht (“schrapp zetten”) maar met meegeven. De training wordt verzorgd door Quirijn Duchateau, datamanager bij de concernstaf van het SZ. Quirijn heeft meer dan 20 jaar aikido ervaring,

heeft in 2000 zijn zwarte band behaald en is een enthousiaste, betrokken aikidoleraar.

- **Dynamic Yoga (hatha)** een rustige vorm van yoga, waarin sensitiviteit en bewustzijn van het lichaam en eigen ruimte centraal staan. Door de focus op je lijf, onderbreek je de aanhoudende stroom van gedachten die opkomen en voor spanning kunnen zorgen. De yogalessen worden verzorgd door Mijke Linders, GZ psycholoog in het SZ en gecertificeerd yoga docent.

Daarnaast kan deelgenomen worden aan "Start to Run"; hardlopen onder begeleiding van een trainer van de Atletiekvereniging Haarlemmermeer.

Om de medewerkers te stimuleren actief te blijven sporten wordt hen na de 10 gratis trainingssweken de mogelijkheid geboden om aan de hand van een SZ-lidmaatschap tegen gereduceerd tarief door te stromen naar het sportaanbod van de samenwerkende lokale sportaanbieders op de eigen SZ locaties (hiermee wordt borging van de sportroutine bewerkstelligd).

Verbeterde situatie in de praktijk

Het initiatief tot gratis sporten onder begeleiding van eigen coaches in eigen SZ locaties heeft al het nodige resultaat opgeleverd. Het eerste blok kende al 60 enthousiaste medewerkers die werden aangezet om de gezondheid "sportief" te stimuleren. Voor het tweede blok waren 65 medewerkers ingeschreven. Uit reacties (quotes vanuit de eerste evaluatie-enquête en de "stoplichten" evaluatie die wekelijks door deelnemers wordt ingevuld) blijkt het initiatief tot Bedrijfssport goed te worden ontvangen. Dit wordt tevens geïllustreerd door onderstaande sfeerimpressie.



Enkele quotes:

"Geweldig op je werk sporten. Geen gedoe met 's avonds nog op pad, gewoon aansluitend. Erg prettig"

"Ik vind het echt onwijs goed dat de werkgever ons deze mogelijkheid biedt. Ik denk erover om door te gaan omdat het voor mij een belangrijk rustpunt is in de week."

"Heel leuk initiatief. Fijn dat het op de werkvloer is. Zou graag nog eens aikido en/of fitness proberen. Sporten doe ik al heel mijn leven in meerdere of mindere mate en hoop dit nog heel lang te kunnen blijven doen."

Het project "Spaarne on the Move" bevordert niet alleen het welzijn en de gezondheid van de eigen SZ medewerkers, maar draagt tegelijkertijd bij aan een duurzame inzetbaarheid van de medewerkers hetgeen zowel een

persoonlijk, organisatorisch als maatschappelijk belang dient.



*Speciaal verjaardagsmenu voor patiënten
-Spaarne Ziekenhuis-*