



PROGRAMMA GEZONDHEIDS- EN BEWEEGBELEID

Een gezonde geest in een gezond lichaam

Mercedes Van Volcem - kandidaat burgemeester

Medeschrijvers: Severine Willems en Sandrine De Crom

Programma #vk18 #eennieuwemotorvoorbrugge 👍💙🍀

INLEIDING

De feiten: met de gezondheid van onze Belgische bevolking is het niet bijzonder goed gesteld. Enkele veelzeggende cijfers:

- De helft van de Belgen kampt met overgewicht.
- Gemiddeld brengen we meer dan zes uur per dag zittend door.
- Bij 44% van de gecontroleerde Belgen ligt het cholesterolgehalte te hoog.
- 62% van de Belgen heeft dagelijks onvoldoende beweging.

Wat we eten en hoeveel we bewegen, heeft een grote invloed op onze gezondheid.

Met Open Vld PLUS willen wij een gezonde en positieve boodschap uitstralen. Daarom vinden wij het belangrijk om aandacht te besteden aan hetgeen de stad in het algemeen, maar ook meer specifiek als werkgever kan doen om aan iedereen een zo gezond mogelijke werk- en leefomgeving aan te bieden.

WAT KAN DE STAD DOEN VOOR DE BURGERS?

Uit onderzoek blijkt dat wie elke dag 30 minuten actief is, veel minder kans heeft op welvaartsziekten, zoals een te hoge bloeddruk, hart- en vaataandoeningen en diabetes type II.

Bewegen kan sporten zijn, maar het hoeft niet steeds zo'n grote inspanning te kosten. Een half uur bewegen, gespreid over de dag loont al. Het volstaat om te bewegen aan een lichte tot matige intensiteit. Gezondheidsexperts raden aan 10.000 stappen te zetten per dag en per week minstens die keer een half uurtje intensief te sporten.



Bewegingsnorm	Minimaal 30 minuten bewegen per dag waarbij het hart en de ademhaling iets sneller moeten werken, gespreid over de dag. Bv. wandelen, fietsen, zwemmen, ...
Stappennorm	Minimaal 10.000 stappen zetten per dag.
Sportnorm	Minimaal een half uurtje intensief sporten, drie maal per week.

Als overheid is het belangrijk om maatregelen te nemen om het bewegen te stimuleren en zo de gezondheid van haar inwoners te verbeteren.



In het Decreet Lokaal Sportbeleid (1/01/2014) wordt een luikje "bewegen" en dus niet enkel sporten opgenomen. Hieronder wordt verstaan: 'het aanzetten tot bewegen met als uiteindelijk doel sportbeoefening'.

Het is dus zeker een meerwaarde om bewegen breder te zien dan enkel sport en in te zetten op 'bewegen' en 'gezondheid' als beleidsthema en bevoegdheid.

- Inzetten op een beweegvriendelijke stad (groene parkjes, goede en verlichte fiets- en wandelpaden, speeltuinen, ...)
- 'Gezondheid' als thema in de nieuwe beleids- en beheerscyclus (BBC) opnemen
- Activiteiten en informatie aanbieden waardoor de bevolking gezond(er) kan leven: bewustmakingscampagnes en allerlei initiatieven om mensen aan te zetten tot meer beweging.
- Organiseren van laagdrempelige activiteiten, sport is vaak nog wat te hoog gegrepen
- Brugse werkgevers sensibiliseren over het belang van gezondheid voor de werknemers.



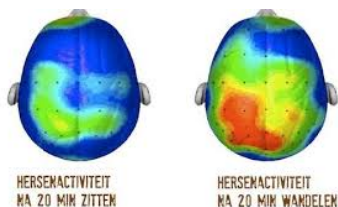
WAT KAN DE STAD BRUGGE DOEN ALS WERKGEVER?

Voor de stad loont het, net als voor andere werkgevers, om in te zetten op de gezondheid van de werknemers. Een gezondheidsbeleid kan integraal deel uitmaken van het verplichte welzijnsbeleid. Initiatieven om de gezondheid van de medewerkers te verbeteren helpen het absentieïsme tegen te gaan, de prestaties, de gezondheid en de creativiteit van de werknemers te verbeteren. Ze verhogen bovendien de tevredenheid, werknemers van bedrijven die inzetten op de gezondheid en het welzijn van hun werknemers zijn tot 44 procent meer tevreden én geëngageerd (cijfers Securex).

1. De stad kan de medewerkers stimuleren om meer te bewegen

Veel werknemers brengen een groot deel van de dag zittend door op het werk. Dit betekent dat de veel stadsmedewerkers (onderhoudspersoneel en medewerkers met fysieke arbeid buiten beschouwing gelaten) te weinig bewegen. De risico's daarvan blijken groot te zijn.

Zweedse onderzoekers stelden in 2014 al vast dat lang zitten het risico op hart- en vaatziekten, obesitas, diabetes en kanker met 50 procent verhoogt. Nog in Zweden voerde het bedrijf Björn Borg recent de maatregel in om werknemers te verplichten om te sporten op het werk. Misschien wat drastisch maar maatregelen zijn zeker nodig. Want 1 keer per week een uurtje sporten en/of bewegen om het vele zitten gedurende de dag te compenseren blijkt niet voldoende te zijn. We moeten *dagelijks* minder zitten en meer in beweging komen. Thuis, maar zeker ook op het werk. Uit cijfers blijkt echter dat **78%** van de Belgische werknemers de beweegnormen van hierboven niet te haalt (IDEWE, 2016)!



Onderzoek toont aan dat beweging een positief effect heeft op ons lichaam en op ons brein, zowel cognitief, mentaal als emotioneel. Bewegen vermindert onder meer de kans op diabetes, hart en vaatziekten. Door frequenter te bewegen zijn de medewerkers weerbaarder tegen stress, burn-out en depressie. Door meer te bewegen blijft men niet alleen langer gezond en fit. Men voelt zich ook gelukkiger, actiever en alerter. Fitte werknemers zijn productiever, creatiever en vallen minder vaak uit.

Ongeveer 400.000 Belgen waren vorig jaar arbeidsongeschikt. In Brugge was 10% van het stadspersoneel ziek. Voorkomen dat nog meer mensen uitvallen is dus een belangrijke bezorgdheid. De stad heeft er als werkgever alle belang bij om de werknemers te stimuleren om vaak te bewegen.

Hoog tijd om aan de slag te gaan!

Als werkgever kan enerzijds gezorgd worden voor faciliterende maatregelen. De stad kan inzetten op voorzieningen die de medewerkers stimuleren om meer te bewegen:

- Voorzien van statafels/ standing desks
- Voorzien van actieve werkstations met loopbanden of fietstrainers
- Organiseren van staande meetings
- Voorzien van centrale printers en vuilnisbakken
- Aanbieden van actief zitmeubilair (bal,...)
- Aanbieden van douches en lockers.



Bovenstaande zaken worden op sommige locaties aangeboden, dit is echter niet overal het geval. In de nieuwe gebouwen (Huis van de Bruggeling) werd hier rekening mee gehouden, in oudere gebouwen is dit niet voorzien. Bij de herhuisvesting van de stadsdiensten kan dit een aandachtspunt zijn.

Andere zaken die men voor de medewerkers zou kunnen doen:

- Stappentellers uitlenen
- Beweegmateriaal aanbieden: pingpong, loopband, hometrainer, trampoline, springtouw...

Daarnaast kan de stad ook zaken organiseren voor het personeel:

- Beweegmomenten over de middag organiseren
- Personal coach op het werk: samen oefeningen doen op kantoor
- Inschrijven voor sportevenementen met de medewerkers of de inschrijving van medewerkers aan sportevenementen sponsoren
- Acties en wedstrijden opzetten rond bewegen, bv werken rond een gezamenlijk doel (bv 10.000 stappen per dag: <https://10000stappen.gezondleven.be/hoe-begin-ik-eraan>.)
- Bewustmakingscampagnes en lezingen organiseren
- Maandelijks sportdag op het werk organiseren
- Wandelvergaderingen initiëren

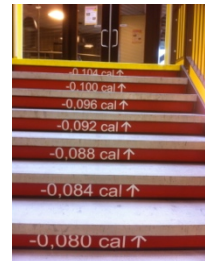


Men kan het bewegen verder stimuleren door het woon-werkverkeer te voet of met de fiets te promoten. Zo kan men een uitgewerkt fietsbeleid voorzien: medewerkers die met de fiets naar het werk komen krijgen nu al een fietsvergoeding. Het zou goed zijn als op alle locaties ook pendelfietsen aangeboden worden (met fietszakken voor de laptop). Ook wie te voet komt zou hiervoor beloond kunnen worden.



De stad kan op regelmatige basis praktische tips geven aan de medewerkers en het bewustzijn vergroten (bijvoorbeeld een wekelijkse nieuwsbrief) of een brochure over het belang van gezondheid en bewegen op het werk. Daarin kunnen praktische tips opgenomen worden zoals in onderstaand voorbeeld:

- Loop naar collega's in plaats van een mail te sturen. Contact met collega's blijkt daarnaast ook nog eens gelukkiger te maken;
- Gebruik een kleine beker of glas zodat je meer moet lopen om hem te vullen;
- Haal altijd zelf drinken en laat dit niet door collega's doen;
- De lunchpauze op het werk is een prima gelegenheid om, samen met collega's, even de benen te strekken. Bij voorkeur doet u dat buiten de deur.
- Neem de trap in plaats van de lift of roltrap (ja, ook als je omhoog moet!);
- Ga op een andere verdieping naar het toilet;
- Sta op en loop weg als je gaat bellen. Dit is bovendien voor je collega's ook aangenamer, zo hoeven ze niet alle gesprekken te horen.
- Schaf een bewegingsmeter aan en meet de hele dag door je activiteit en hoeveel calorieën je verbrandt. Ga uitdagingen hierover aan met collega's, dat werkt extra motiverend. Vergeet niet om tussendoor nog wat te werken.
- Google eens op 'workouts achter bureau' en je vindt handige oefeningen die je onopvallend kunt doen;
- Fiets of loop naar je werk. Is de afstand iets te groot? Denk dan eens aan een elektrische fiets of stap een station eerder uit de bus en loop de rest.



2. Inzetten op de gezondheid van de medewerkers

Los van het bewegingsbeleid kan de stad een belangrijke bijdrage leveren aan een gezonde(re) algemene levensstijl van de medewerkers. Enkele mogelijke initiatieven ter inspiratie:

- lunchworkshops organiseren over gezond eten en leven
- gezonde maaltijden aanbieden aan de medewerkers
- sensibiliseringscampagnes over gezonde voeding/ gezondheid
- gezonde snacks en dranken aanbieden, of een fruitschaal
- op alle locaties gratis water aanbieden (nu enkel in Huis van de Bruggeling)
- fruit aanbieden op het werk
- gezonde happy hour organiseren



open **vtd** PLUS

