

PERSBERICHT

Slechts 1 op de 3 Belgische werknemers wordt gestimuleerd door werkgever om meer te bewegen

Brussel, 10 maart 2016 - Zittend werk is het nieuwe roken. Eén op de twee actieve Belgen heeft een zittend beroep en beweegt te weinig. Het aantal actieve beroepen nam de afgelopen vijftig jaar zelfs af met de helft. Nochtans behoeft het geen twijfel dat bewegen belangrijk is. De gevolgen zijn dan ook legio. Zo kampt de helft van de werkende Belgen met overgewicht.¹ Evenveel van hen zegt last te hebben van rug-, schouder- of nekpijn, om dan nog maar te zwijgen van cardiovasculaire aandoeningen.² Ten slotte zegt zelfs 55% zich niet goed in zijn vel te voelen.³ Veel van die klachten kunnen volgens experts verholpen worden door voldoende beweging. Werkgevers nemen wel al veel maatregelen maar er is nog heel wat ruimte voor verbetering. Dat blijkt uit een bevraging van levensverzekeraar Delta Lloyd Life. Zo denken we onder meer aan het gebruik van gezondheidsapps en wearables zoals Fitbits.

Bewegen vraagt te veel tijd

Eén op de twee werkende Belgen beseft wel dat meer bewegen tijdens de werkdag goed is voor de gezondheid⁴, maar 29% vindt dat bewegen te veel tijd vraagt.⁵ Bovendien heeft één op vier geen zin om dagelijks te bewegen.⁶ *“De werkgever kan een belangrijke rol spelen om zijn medewerkers te laten bewegen. 53% van de medewerkers vindt het alvast de rol van de werkgever om structurele maatregelen te nemen. 7Al zegt slechts één op drie werknemers dat hun werkgever dat doet op dit moment”*, klinkt het bij Annelore Van Herreweghe, woordvoerder van levensverzekeraar Delta Lloyd Life.

Weinig structurele maatregelen

Amper 15% van de bevroegde werknemers krijgt professioneel bewegingsadvies van zijn werkgever.⁸ Bovendien zegt slechts één op de drie Belgische werknemers (34%) dat hun werkgever structurele maatregelen neemt om zijn medewerkers te stimuleren om meer te bewegen. Nochtans is 45% van de werkende Belgen bereid om structurele maatregelen te gebruiken, mocht de werkgever ze aanbieden. Maatregelen die momenteel worden genomen zijn o.a. medewerkers aanmoedigen om zo vaak mogelijk de trap te nemen (24%)⁹, bewegingsmogelijkheden voorzien tijdens de lunchpauze (20%)¹⁰ of vergaderruimtes voorzien om vergaderingen al rechtstaand te doen (14%)¹¹. *“Zulke kleine ingrepen kunnen een wereld van verschil maken”*, licht Annelore Van Herreweghe toe. *“Jammer genoeg zijn deze onvoldoende ingeburgerd in de Belgische bedrijven. Een gezonde geest maakt nochtans een gezond lichaam. Bovendien zijn gezonde werknemers tot vier maal langer per week actief. Zo komen ze in een positieve spiraal terecht want dat heeft dan weer een positief effectief op hun productiviteit. Die kan met tien tot zelfs dertig procent stijgen.”*¹²

¹ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/leefstijla.html#2>

² <http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/aleefstijlp3.html#3>

³ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/leefstijla.html#4>

⁴ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/cbewegenp.html#5>

⁵ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/cbewegenp.html#6>

⁶ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/cbewegenp.html#7>

⁷ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/cbewegenw.html#1>

⁸ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/cbewegenw.html#8>

⁹ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/cbewegenw.html#9>

¹⁰ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/cbewegenw.html#10>

¹¹ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/cbewegenw.html#11>

¹² Cijfers gequote door Lieven Annemans, professor gezondheidseconomie Ugent. Nationaal Gezonderzoek, p. 4:

[http://www.deltalloydlife.be/documents/10706/207428/Nationaal+Gezonderzoek+NL+\(18-11-2015\)/2b614ec4-bb5f-4e64-9d81-2578453a2b17](http://www.deltalloydlife.be/documents/10706/207428/Nationaal+Gezonderzoek+NL+(18-11-2015)/2b614ec4-bb5f-4e64-9d81-2578453a2b17)

Eén op tien werknemers kan gebruik maken van bewegingsactiviteiten op de werkvloer

“Medewerkers hebben vaak een duwtje in de rug nodig. 30% van de werkende Belgen is bereid om deel te nemen aan bewegingsactiviteiten buiten de werktijd.”¹³ Dat is slechts 5% minder dan tijdens de werktijd”, aldus Van Herreweghe. Daar ligt dus heel wat potentieel voor de werkgevers. Alleen kan slechts een klein aantal werknemers op regelmatige tijdstippen gebruik maken van georganiseerde bewegingsactiviteiten buiten de werktijd (18%)¹⁴. Amper 12% kan dat zelfs tijdens de werktijd.

Brengen apps en wearables soelaas?

Vandaag krijgt al één op de tien werknemers (9%) digitale of mobile fitness- en gezondheidsapps en wearables zoals Fitbits ter beschikking gesteld van zijn werkgever. Zulke toestellen kunnen op termijn een behoorlijke impact hebben op de fysieke paraatheid van de medewerkers. Eén op de drie (34%) van hen ziet het aanbieden van apps en wearables door de werkgever als één van de mogelijkheden om een gezonde leefstijl te helpen op peil houden en/of te verbeteren.¹⁵ *“Waarom zouden werkgevers dat dan niet faciliteren”, klinkt het bij Van Herreweghe.*

Kristof De Smet, CEO van Energy Lab, gaat hiermee helemaal akkoord. Met het programma ‘Energy@Work’ wil hij zoveel mogelijk organisaties in beweging brengen. *“Onze nationale BMI is nog nooit zo hoog geweest. En jammer genoeg is dit nog maar het begin. Steeds meer bedrijven beseffen het belang van gezonde werknemers, nemen het heft in eigen handen, en organiseren interne gezondheidsprogramma’s waarbij wordt gewerkt rond bewegen en sport, maar ook rond gezonde voeding en mentale veerkracht. De rol van gezondheidsapps en wearables spelen hier steeds vaker een belangrijke rol.”*

Spontaan 20% meer resultaat na integratie wearable bij beweegprogramma’s

Meten is weten. Maar vooral ook motiveren! Daarom zet Energy Lab steeds vaker wearables in bij corporate beweegprogramma’s. De Smet: *“Uit onze cijfers blijkt dat het registreren van dagelijks afgelegde kilometers en stappen met wearables leidt tot een spontane stijging van 20%. Medewerkers gaan er spontaan meer door bewegen. Wanneer we interne competities (wie zet deze week het meeste stappen?) opstarten, zien we een stijging van maar liefst 50%! Dit percentage stagneert na de wedstrijd op een gemiddelde van 30%, mits de nodige blijvende opvolging.”*

En hoewel apps en wearables een zeer succesvolle hefboom zijn bij het aanmoedigen meer te bewegen, benadrukt Kristof De Smet dat het daarbij niet kan en mag stoppen. Het succes van bewegingsprogramma’s zit hem in eerste instantie in het creëren van een bedrijfscultuur waar gezondheid en bewegen centraal staan, en waarbij medewerkers steeds opnieuw aangemoedigd worden. Door regelmatige, nieuwe uitdagingen (wedstrijden), gemeenschappelijke bedrijfsdoelstellingen (samen naar de 2 miljoen stappen), door een bedrijfsleider en/of management die actief het goede voorbeeld geven en door een interne communicatiemachine die gezondheid blijft promoten.

¹³ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/cbewegenw.html#12>

¹⁴ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/cbewegenw.html#13>

¹⁵ <http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/cbewegenw.html#14>

Wearables als gezondheidsmonitor voor bedrijven

Ook Christophe Jauquet, expert mobile health en Business Director Life Sciences & Healthcare bij InSites Consulting, bevestigt de kracht van wearables en gezondheidsapps als een sterke motivator om medewerkers meer te doen bewegen. In de nabije toekomst ziet hij daarnaast nog andere evoluties. Jauquet: *“Gezondheidsapplicaties en wearables maken het mogelijk de gezondheid van werknemers op lange termijn te meten. Op bedrijfsniveau tonen deze data zo hoe goed of slecht het bedrijf in zijn geheel scoort inzake gezondheid, en welke departementen van dichtbij dienen gevolgd en begeleid te worden.*

Daarnaast bieden gezondheidsdata ook heel wat mogelijkheden aan bijvoorbeeld arbeidsgeneesheren, die zo de gezondheid van medewerkers nog beter kunnen opvolgen. *“De data die wordt verzameld helpt hen werknemers nog specifiek te motiveren en begeleiden om gezonder te leven en te werken. Op die manier zouden wearables de rol van de bedrijfsarts kunnen bijsturen tot een ware life coach.”* Enkele HR-dienstenbedrijven spelen hier vandaag al actief op in.

3 digitale beweegpartners op het werk

Mobile Health Expert Christophe Jauquet selecteerde drie digitale beweegpartners die vandaag al worden gebruikt op de werkvloer, en waarvan hij verwacht dat zij de komende jaren steeds actiever zullen worden ingezet.

FITBIT ZIP

Een goedkoop maar populair toestel dat de stappen meet van mensen. Het werd een aantal jaren geleden reeds door oliemaatschappij BP verdeeld om medewerkers aan het bewegen te zetten. Indien het bedrijf gezamenlijk een minimum aantal stappen zette, werden de medewerkers beloond met een incentive. Deze kleine toestellen waren een van de eerste initiatieven die zij namen binnen hun Corporate Wellness Program.

<https://www.fitbit.com/be/fitbit-wellness>



APPLE WATCH

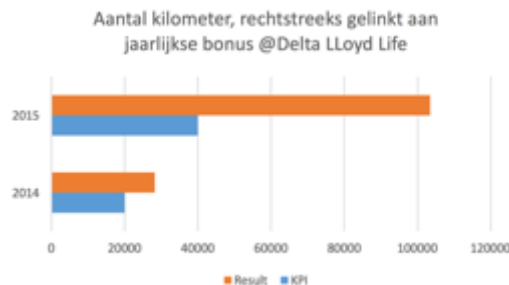


De Apple Watch is het eerste toestel dat gemaakt werd met als objectief mensen in beweging te houden, ook op de werkvloer. Wanneer iemand te lang heeft stil gezeten, dan wordt hij hieraan herinnerd. Op het einde van de dag krijgt men een overzicht van alle momenten waarop men niet in beweging was. Verwacht wordt ook andere wearables dezelfde weg zullen opgaan.

<http://www.apple.com/benl/watch/health-and-fitness/>



Om werknemers te helpen deze doelstellingen te halen organiseerde Delta Lloyd Life de afgelopen jaren sportlessen tijdens de middag. Daarnaast werd regelmatig ingehaakt op grote sportevenementen (vb. 20 km van Brussel) waar niet alleen werknemers, maar ook commerciële op worden uitgenodigd. Alle fysieke inspanningen worden verzameld op een centraal, digitaal platform. Medewerkers kunnen hun kilometers manueel ingeven via de website, of via de handige mobiele app.



Einde persbericht

Voor meer info

Liesbeth Pyck
FAMOUS Relations
+32 499 34 01 95
@: liesbeth.pyck@famousrelations.be

Annelore Van Herreweghe
Woordvoerder Delta Lloyd Life
+32 494 170 200
@: annelore.vanherreweghe@deltalloydlife.be

Volledige resultaten:

<http://www.365analytics.com/public/bewegen16NL/>

Over Delta Lloyd Life

Delta Lloyd Life maakt deel uit van de Nederlandse Delta Lloyd Groep. Al sinds 1807 is Delta Lloyd een betrouwbare partner voor verzekeringen, pensioenen, bankzaken en investeringen.

In België is Delta Lloyd Life een vooraanstaande aanbieder van levensverzekeringen voor zowel particulieren als voor ondernemingen, waarbij de focus op financiële beschermingsoplossingen ligt (invaliditeit, overlijden en pensioendekkingen). Delta Lloyd Life streeft ernaar dat al zijn klanten op elk moment in hun leven financieel beschermd zijn. Door innovatieve oplossingen aan te bieden die steeds aangepast zijn aan de persoonlijke noden en behoeften van de klant, beschermt Delta Lloyd Life niet enkel het levenscomfort, maar

biedt het ook toekomstperspectief aan haar klanten aan.

Historiek: Delta Lloyd Life is ontstaan in juli 2001 uit de fusie van 3 Belgische bedrijven: CGU Life, OHRA Leven en Norwich Union. In 2008 is Delta Lloyd Life gefusioneerd met Swiss Life Belgium. Door deze complementaire combinatie is Delta Lloyd Life de expert in pensioenen met een vierde positie in de Belgische markt van groepsverzekeringen. In 2013 nam het ZA Verzekeringen over, wat past binnen het kader van de strategische focus op 'bescherming' (overlijden en invaliditeit) en 'pensioen' (pensioensparen en – beleggen) van Delta Lloyd Life in België.

De Delta Lloyd Groep is een verzameling van zelfstandige bedrijven die allemaal onder de merknaam Delta Lloyd vallen. Ieder zelfstandig Delta Lloyd-bedrijf heeft zijn eigen specialiteit en klantenbestand. Delta Lloyd noteert aan de NYSE Euronext Brussel en de NYSE Euronext Amsterdam. Het bedrijf telt 550 medewerkers in België.