

### TIPS voor de zorgorganisatie/werkgever voor de medewerkers

- Gebruik de fiscale mogelijkheden om de vitaliteit van de werknemers te onderhouden of te bevorderen. Maak b.v. gebruik van het fietsenplan, korting op een sportabonnement of op fitness.
- Neem deel aan leuke landelijke acties op het gebied van gezondheid en vitaliteit en maak die zo nodig op maat voor de zorgorganisatie. Onderneem acties als:
  - De fietser van de maand of het jaar, waarbij je ook de ouder wordende medewerkers specifiek meeneemt in de actie. Prijs: B.v. een fietsonderhoudsbon.
  - Pauzewandelen in de belangstelling brengen.
  - Aandacht voor gezond eten, mogelijk in samenwerking met de diëtiste. B.v. De vette hap uit de kantine, gezonder eten op de woonafdelingen.
  - De trap nemen in plaats van met de lift gaan.
  - Een sportdag of leuke activiteitendag organiseren.



### Allard

- Als verzuimconsulent in de Gehandicaptenzorg ben ik dagelijks bezig met aspecten rond de gezondheid en vitaliteit van medewerkers. Ik motiveer de medewerkers binnen mijn organisatie tot gezond gedrag.
- Ik fiets 3-4x per week een uur van mijn huis naar mijn werk. Dat is lekker ontspannend na een dag werken.
- Ik maak gebruik van het fietsenplan zoals zoveel medewerkers in mijn zorginstelling.

### Adressen, publicaties en sites:

<http://www.gezondheidsraad.nl/nl/adviezen/preventie>  
[http://www.rivm.nl/vtv/object\\_map/o1482n22959.html](http://www.rivm.nl/vtv/object_map/o1482n22959.html)  
<http://www.nisb.nl/>  
[http://www.diabetesfonds.nl/bewegen-tegen-diabetes?\\_s\\_icmp=2Bmyj11B&gclid=CKuJzrKuyZ4CFcZM5Qod3Fxcrg](http://www.diabetesfonds.nl/bewegen-tegen-diabetes?_s_icmp=2Bmyj11B&gclid=CKuJzrKuyZ4CFcZM5Qod3Fxcrg)  
<http://www.hartstichting.nl/>  
<http://www.30minutenbewegen.nl/index.php?p=386514>  
<http://www.ergocoaches.nl/images/dynamic/content/slim%20ouder%20in%20de%20zorg.pdf>  
<http://gezondheid.plein.nl/links/>  
<http://www.fietzersbond.nl/urlsearchresults.asp?itemnumber=1>

Kemper HGC, Ooijendijk WTM, Stiggelbout M. Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Tijdschr Soc Gezondheidsz 2000; 78: 180-183.  
Arboinformatieblad 52 Ouderen en arbeidsrisico's, richtlijn voor de arbocatalogus. Zwart, B.C.H., de, SDU Den Haag 2008.

Auteur Jan Klaver  december 2009

Met vitale dank aan: Medewerkers en cliënten Abrona (foto's), Aart Bertijn (VGN), Marlies Brouwers (de Parabool), René de Groot (VGN), Mijntje Hennipman (Ilmarinen), Geke van den Heuvel (Promens Care), Tonny Hiddink (Abrona), Marian Hoekstra (de Zijlen), Yarne Klaver (foto's), Nico Knibbe (Locomotion), Marion Kruidenberg ('s Heerenloo), Ger Lak (de Hartekampgroep), Marjo de Quack (Bartiméus), Petra van der Schaar (Abrona), Wouter Versluis (Amerpoort), Karin Walstra (Ipse/de Bruggen).