



**Hanzehogeschool
Groningen**

University of Applied Sciences

Marieke Klaaysen, Adviseur Vitaliteit

het **NIEUWE**
gezonde werken

**share your talent.
move the world.**

zelf regie voeren op gezondheid en werk



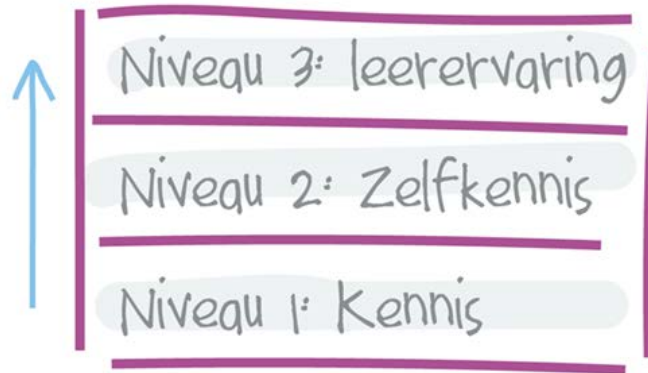
Pim Mulier

Pilot HNGW 2015

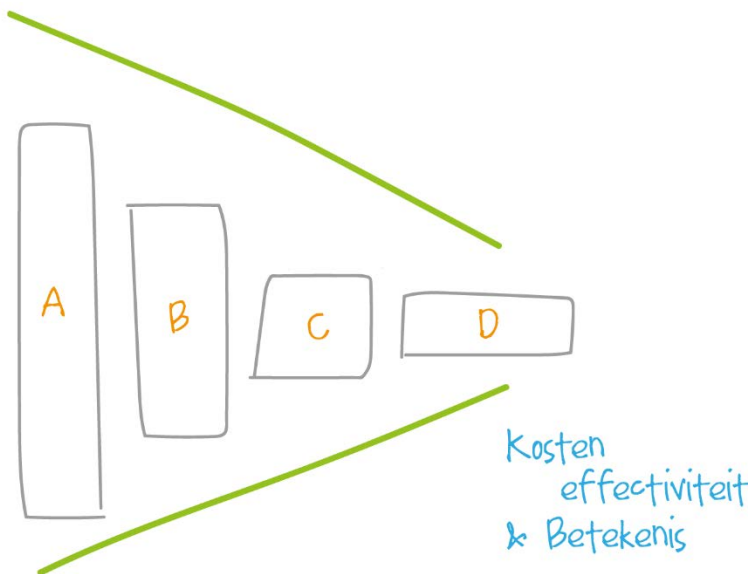
- Circa 50 deelnemers
- Sturen op blijvende gedragsverandering
- 24/7 leef- en werkstijldata verzamelen met wearable
- Bewegen, voeding, slaap, herstel en dynamisch werken
- Positieve resultaten
- Implementatie v.a. 2016

Gezond gedrag als vaardigheid

- als vermogen om te leren



Ontwerp interventie 2016-2017



Werkproces

- A: Informatiebijeenkomsten & introductie workshops "Het Nieuwe Gezonde Werken"
- B: Individueel in kaart brengen persoonlijke werk- en leefstijl met QS-middelen + health check
- C: Intensieve groepstraining
4 uur (werkgerelateerd) of
8 uur (persoonlijke vitaliteit)
- D: Individuele coaching en begeleiding +
herhaling health check / leef- en
werkstijlonderzoek



Resultaten 2016-2017

- 456 deelnemers
- Het 'Tipping Point' van 16% (circa) is hiermee bereikt
- Gemiddeld cijfer 8.0
- 72% heeft zijn/haar persoonlijke doelen gehaald
- 76% heeft een blijvende verandering wat betreft gezond gedrag

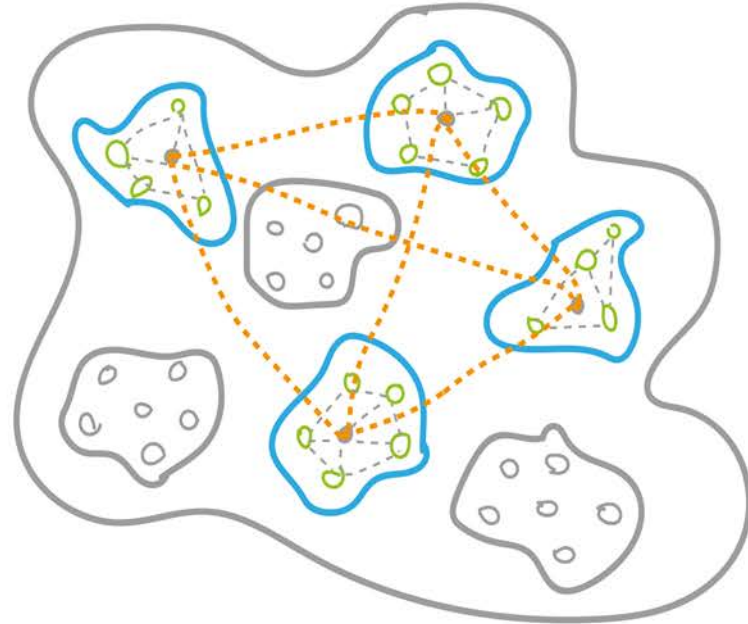


Resultaten 2016-2017

- Verbetering van risicoprofiel (uit HealthCheck): 41% naar 53% (groen) en van 16% naar 7% (rood)
- De deelnemers zijn **fitter en krachtiger** geworden: 44% naar 67% (groen) en 9% naar 4% (rood)
- De deelnemers zijn **meer in beweging!** (stijging NNGB)
- **Daling aantal zituren:** van 9,5 naar 8,8 (landelijk gem. is 9,2)
- Verbetering van: bloeddruk en bloedwaarden
cholesterolwaarden
algemeen uithoudingsvermogen
het energieniveau van de deelnemers

Van toeschouwer naar speler

- ontstaan van nieuwe sociale community



An aerial photograph of a 'Walk of Fame' event. The ground is marked with orange hexagons containing names and dates. A person in a yellow helmet and safety harness is rappelling down a rope on the right side of the image. A crowd of people is gathered on the ground below. A sign in the center reads 'MOVE THE WORLD'.

Vragen?

het NIEUWE
gezonde werken
zelf regie voeren op gezondheid en werk

Bedankt voor uw aandacht



share your talent. move the world.