

Alle ruim tweeduizend medewerkers van sociaal werkbedrijf Caparis krijgen de kans gezonder te leven. Ambassadeurs geven het goede voorbeeld. „We hoeven beslist niet allemaal aan de shakes.”

Bij Caparis is rekken en strekken straks heel gewoon

GOOS BIES

Géry Scholten tikt op het apparaatje om haar pols. Het is half twee 's middags en de activity tracker geeft aan dat de 53-jarige medewerkster van de assemblage in de montagehal van Caparis in Drachten al 6254 stappen heeft gezet. Doel bereikt, staat eronder. „Sinds ik de testen doe op de verpakingsafdeling, loop en sta ik veel meer.”

Staan is heel belangrijk voor de doorbloeding, vult algemeen directeur Alex Bonnema aan. „We raden iedereen aan om de twintig minuten even een paar tellen te gaan staan.” Binnen het sociaal werkbedrijf is een kleine cultuuromslag gaande. Dat is meteen te merken als de communicatieadviseur de trap in plaats van de lift neemt naar de kamer van Bonnema, waar de joviale directeur thee aanbiedt. „Ik drink veel te veel koffie en ontdek nu dat thee ook prima te drinken is. Mmm, liket in protte op wat mem makke.”

Een kleine drie maanden geleden is Caparis begonnen met het programma Het Nieuwe Gezonde Werken. Als het gaat om gezondheidsrisico's, dan is er een kloof tussen hoog- en laagopgeleiden, wijst onderzoek keer op keer uit. Zo is het ziekteverzuim onder sw-medewerkers meer dan vier keer zo hoog als gemiddeld, hebben laagopgeleiden aanzienlijk vaker dan hoogopgeleiden één of meer chronische aandoeningen en leven ze gemiddeld zeven jaar korter. Gemiddeld overlijdt er meer dan eens per maand een medewerker van Caparis. Het sociaal werkbedrijf voelt zich met De Friesland Zorgverzekeraar

verantwoordelijk voor de gezondheidskloof en wil daar wat aan doen. Samen betalen ze het project.

Cruciaal voor het slagen van het programma is dat werkleiders, managers en directie meedoen en zo een voorbeeldfunctie vertolken. Bonnema is zelf ook een van de twaalf ambassadeurs die de omslag binnen het bedrijf trachten te bewerkstelligen. „Je moet wel, want onze medewerkers spreken je er rechtstreeks op aan”, zegt de 50-jarige Bonnema lachend. „Ik voel me nog jong en vitaal, maar ik ben een tikkelje corpulent. Toen ik op de sportdag over het belang van bewegen vertelde, zei meteen iemand: dat zou voor jou ook wel goed zijn.”

Scholten is een van de 24 medewerkers die als tweede groep aan de slag gaat. Dinsdag krijgt ze een gezondheidscheck. Dan worden onder meer haar cholesterol en bloedsuiker gemeten. „Ik wil fitter had om mee te doen. Dat je dit in groepjes doet werkt beter. Voor mezelf is het goed om een stok achter de deur te hebben”, vertelt de vrouw uit Oosterwolde. Ze merkt meteen verschil. „Nu ik minder koffie drink, neem ik ook minder suiker. Want ik gebruik heel veel suiker in mijn koffie.”

Straks gaat Scholten een keer per week sporten, wordt ze begeleid door een coach en krijgt ze ook aangereikt hoe ze gezonder kan koken. „Daar sta ik heel erg voor open. Ik wil toch ook een beetje afvallen, dat komt ten goede aan mijn knieën, benen en

rug.” Bonnema hoopt dat de nieuwe groep weer andere medewerkers inspireert om met hun leefstijl aan de slag te gaan. „Zodat er een lawine op gang komt. We rollen dit als een olievlek uit.”

Het hele bedrijf zal op alle vijf locaties in Drachten, Leeuwarden en Heerenveen meer gezondheid uitstralen. Zo wordt er meer gelegenheid geboden om meer water te drinken en zal wat Bonnema betreft in de keuken ook steeds een gezonde variant eten en drinken worden aangeboden. „Denk niet dat we hier allemaal aan de shakes moeten, dat hoeft helemaal niet. Een topkok heeft hier laten zien dat je met heel gezonde ingrediënten de lekkerste dingen kunt maken.



Géry Scholten en Alex Bonnema tonen op de werkvloer van Caparis hun activity tracker. „We raden iedereen aan om de twintig minuten even een paar tellen te gaan staan. Dat is goed voor de doorbloeding.” FOTO MARC HUE ANDRONGA

‘Voor mezelf is het goed om een stok achter de deur te hebben’

tennis of sloven zich uit op fitness-toestellen. Op een plank staan producten met daarvoor een stapel suikerklontjes, zodat in een oogopslag te zien is hoeveel suiker er inzit. Zo staan er veertien klontjes gestapeld voor een mueslireep, achttien klontjes voor een fles cola, nul klontjes voor een fles water en twee klontjes voor een plak ontbijtkoek. „Die koek klopt niet”, zegt een van de sporters

grinzend. „Tegen die stapel heb ik vorige week een tennisbal geslagen.”

Bonnema bekent dat het project ook voor hem persoonlijk een wake-upcall was. „Gezond leven gaat over bewegen, voeding en slaap. Dat heeft me wel verrast. Ik dacht altijd dat ik aan 5 uur per nacht wel genoeg had, maar je brein heeft toch echt 7,5 tot 8 uur nodig om voldoende tot rust te komen. Je moet het zelf willen. In mijn geval is er sprake van overgewicht, dan is er grotere kans op diabetes en andere ziektebeelden. De keus is aan jezelf om daar wat aan te doen. Maar we proberen het op zo'n manier te brengen, dat je niet moet schrikken als straks heel Caparis aan het rekken en strekken is.”

De Friesland predikt Het Nieuwe Gezonde Werken

Werknemers die fitter, vitaler en gelukkiger zijn en minder zorgkosten maken. Dat is het doel van Het Nieuwe Gezonde Werken, dat De Friesland Zorgverzekeraar in Friesland introduceert. Tachtig medewerkers van De Friesland zijn eind vorig jaar als eerste aan de slag gegaan met het programma van het instituut Pim Mulier. Het is de bedoeling dat de komende twee jaar alle ruim zeventienhonderd medewerkers het programma kunnen volgen.

„Dat gebeurt in het kader van *practice what you preach* (doe wat je zegt), een van de steunpilaren van het programma. „We willen het goede voorbeeld geven”, legt marketing-directeur Cid Berger van De Friesland uit. Sociaal werkbedrijf Caparis begint als tweede bedrijf in Friesland een pilot. De Friesland betaalt voor het Drachtster bedrijf de helft van de kosten. Met drie andere (grote) werkgevers die voor hun werknemers een collectiviteitsverzekering

bij De Friesland hebben, is de zorgverzekeraar in gesprek. „We zien dat dit nodig is. Steeds meer mensen hebben chronische ziekten als gevolg van leefstijl. Er zijn al 1,2 miljoen Nederlanders met diabetes type 2, elke week komen daar 1200 bij.” Voor het programma heeft De Friesland een alliantie gesloten met Pim Mulier. Het instituut – vernoemd naar de in de negentiende eeuw in Wilmarum geboren sportbestuurder – biedt dit programma al langer aan rond topsportcentrum Papendal. Leefstijlcoaches komen op de werkvloer workshops geven en de effecten van beweging, voeding en slaap op het welbevinden van de werknemers worden gemeten. „Gezond gedrag als waardigheid kun je leren, dat is de visie van Pim Mulier”, zegt Berger. „We gaan een aantal eigen mensen opleiden in het gedachtegoed van Pim Mulier, zodat we delen van Het Nieuwe Gezonde Werken ook zelf kunnen aanbieden.”

Binnen het sociaal werkbedrijf is een kleine cultuuromslag gaande