

Blended leefstijlprogramma serious gaming houdt werknemers fitter

29 november 2017



Mensen moeten steeds langer doorwerken, waarschijnlijk tot hun 67e levensjaar. Zij hebben echter in toenemende mate last van welvaartsaandoeningen zoals als overgewicht, hoge bloeddruk en diabetes. Een gevolg van ongezond leefgedrag (roken, drinken, verkeerd eten, te weinig bewegen, te veel stress). Hoe zorgen werkgevers dat hun werknemers tot hun pensioen gezond, vitaal én aan het werk blijven?

'Blended' leefstijlprogramma helpt

Met die vraag ging bedrijfsarts en wetenschappelijk onderzoekster Tessa Kouwenhoven-Pasmooij van het Erasmus MC aan de slag. Het antwoord: als medewerkers een 'blended' leefstijlprogramma volgen waarin e-health, online leefstijl games en persoonlijke coaching worden gecombineerd én op maat gesneden, gaan ze gezonder leven, verliezen ze gewicht en worden ze mentaal fitter. De onderzoekster promoveerde op 28 november op haar onderzoek 'PerfectFit@Work' aan het Erasmus MC.

Kouwenhoven, werkzaam bij de Arbodienst van het Erasmus MC, testte het effect van twee blended leefstijlprogramma's bij onder meer honderden medewerkers van de Nationale Politie, Defensie en haar eigen Erasmus MC. De testen werden uitgevoerd in samenwerking met de afdeling Epidemiologie en Maatschappelijke Gezondheidszorg (MGZ) en het Centrum Gezond Gewicht.

Risico op chronische ziekten

De eerste studie vergeleek twee groepen werknemers die risico lopen op chronische ziekte, als

gevolg van overgewicht, roken, ongezonde voeding, slecht slapen, te weinig bewegen, of een combinatie.

- De ene groep volgde zelfstandig het online leefstijlprogramma Perfect Fit, dat na invoering van een reeks persoonlijke gegevens een leefstijladvies op maat biedt.
- De andere groep volgde hetzelfde programma, maar kreeg hulp van een coachende bedrijfsarts, die de deelnemer hielp bij het wegnemen van drempels om fysiek en mentaal fit te worden.

De combinatie van het leefstijlprogramma én de motiverende gesprekken bleken het meeste resultaat op te leveren. Werknemers uit beide groepen vertoonden na twaalf maanden gezonder gedrag, maar wanneer ze ook coaching kregen, lag dat percentage hoger en nam ook het gewicht af.

Effect online gaming

In de tweede studie bekeek Kouwenhoven het effect van de online 'serious game' Reis je Fit, waarbij deelnemers met overgewicht in twee teams werden ingedeeld die met elkaar een competitie aangingen. Inzet was zoveel mogelijk bewegen. Met de geregistreerde bewegingen waren punten te verdienen.

Kouwenhoven stelt dat de deelnemers aan het spel buitengewoon fanatiek werden van het competitieve element en allemaal meer bewogen dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid. Ze verloren gemiddeld zes kilo en de buikomvang kromp met zes centimeter, grotendeels zelf en met behulp van collega's gerealiseerd. "Door optimaal gebruik van de digitale mogelijkheden kost de gidsende inbreng van de arts weinig tijd. Maar het rendement is groot." Als bedrijven deze blended gezondheidsprogramma's op de werkvloer aanbieden, kan ziekteverzuim worden teruggedrongen. De Arbodienst van het Erasmus MC is hier al mee begonnen. "Bedrijven zijn gebaat bij een goede inzetbaarheid van hun medewerkers. De medewerker profiteert van een fitter gevoel tijdens zijn werk, maar zeker ook daarbuiten."

Serious gaming vaker ingezet

Serious gaming wordt als concept steeds vaker ingezet om mensen te bewegen tot een gezondere levensstijl. Videogames worden bij in e-health kader gebruikt voor zowel preventie als curatie. Daarbij zijn er in de praktijk vier belangrijke gamegenres: het aanzetten tot activiteiten, spelend leren en informeren, beleven & inleven en trainingssimulaties. Een voorbeeld is het digitale spel 'SugarVita' om diabetici te verleiden tot een meer gezonde leefstijl. Anne Maas promoveerde in september op de ontwikkeling van SugarVita aan de TU Eindhoven (TU/e).