

Fietsend naar een vitale organisatie

Staan of fietsend vergaderen, zit-stabureaus, bedrijfsfruit en lunchwandelen. Bij HKN Huisartsen in de Kop van Noord-Holland kijken ze er niet meer van op. Met het strategische beleidsplan 'Positieve Gezondheid' als leidraad werkt HKN aan een vitale organisatie. Directeur Leonie Steenvoorden legt uit hoe het werkt en dát het werkt.

HKN Huisartsen overkoepelt zowel de huisartsenposten in Den Helder, Schagen en op Texel, als de zorgprogramma's voor diabetes mellitus, COPD en CVRM. Dat betekent heel wat vergaderen voor medewerkers, vaak een lange zit. Verbazing dus, misschien zelfs wat consternatie, toen de vertrouwde vergadertafel en bijbehorende stoelen dit voorjaar verdwenen uit het kantoor van directeur Leonie Steenvoorden. Ze maakten plaats voor sta-vergadertafels, actieve krukken en speciaal geïnstalleerde bureaufietsen. "Onder het motto *Practise what you preach*, doen waar je

bevolking brengt gemiddeld zeven uur per dag zittend door, inclusief vrije tijd. In een kantooromgeving kan dat zelfs oplopen tot elf à veertien uur. Onderzoeken laten zien dat mensen die meer dan een uur of tien per dag zitten – alles bij elkaar opgeteld – een aanzienlijk hogere kans maken hun leven te bekorten dan mensen met minder zitvlees.

Kleine, slimme stappen

Aanvankelijk vonden medewerkers het wel raar dat ze in het kantoor van de directeur niet meer zittend konden vergaderen. "Tegelijkertijd vinden ze het

"De collectieve aandacht voor gezondheid heeft een positieve invloed op de werksfeer"

voor staat, werken we aan een fitte, productieve en op de toekomst berekende organisatie. Op verschillende manieren schenken we aandacht aan de gezondheid van onze medewerkers. In 2015 begon het met structureel lunchwandelen en bedrijfsfruit. Functioneringsgesprekken doen we meestal lopend. Medewerkers kunnen gratis gebruikmaken van stoppen-met-rokentrainingen. En iedereen die wil, kan aanhaken bij het fitplan van *Its My Life*. Dat is een erkende interventie van het RIVM-initiatief 'Gezond leven'."

De basis van het fitplan is minder zitten, meer bewegen, beter slapen en gezonder eten. De Nederlandse beroeps-

nieuwe, dynamische meubilair leuk om uit te proberen. Krijgen wij dat ook, vragen de huisartsenposten."

Van huis uit is Steenvoorden geen sportief type, vertelt ze. "Dat beetje handballen als kind mag geen naam hebben. Maar ook voor mij is het leuke en motiverende van het fitplan van *Its My Life* dat het uitgaat van kleine, haalbare doelen." Geen heroïsche gedragsverandering die met de tanden op elkaar bevochten moet worden, maar simpele, slimme stapjes die passen in het normale, dagelijkse leven en daardoor uiteindelijk tot een duurzaam resultaat leiden. Wat minder zitten, wat vaker bewegen, beter slapen en gezonder eten.



Bureaufietsen mag, maar moet niet.

Waarom heeft Steenvoorden de voortrekkersrol op zich genomen? "In een dunbevolkte regio als de Kop van Noord-Holland zal de impact van de vergrijzing en van het toenemende aantal vragen naar chronische zorg relatief groot zijn. Ik vroeg me af hoe ik als eerstelijnsbestuurder die situatie zo positief mogelijk kon beïnvloeden. Wat kan ik concreet doen om onze organisatie en onze medewerkers zo fit en vitaal mogelijk te maken en te houden? En, voor een latere fase, hoe kunnen we dat gedachtegoed en die mogelijkheden breder beschikbaar maken voor onze patiënten, voor de samenleving? Al duurt het nog even, ik ben begin



vijftig, zelf ga ik ook behoren tot het oudere deel van de bevolking. Bovendien gaan we allemaal langer werken. Dat moeten we op een gezonde manier kunnen doen. Bewustwording van de belangrijke rol die leefstijl hierin speelt komt breed op gang in de samenleving. De tijd is rijp voor een beleidsplan dat positieve gezondheid beoogt.”

Regie over eigen werk

De medewerkers van HKN Huisartsen kunnen een polsbandje krijgen dat automatisch stappen telt, de afgelegde afstand en de hartslag weergeeft en het slaapritme meet. Het *Its My Life*-programma is gebaseerd op zelf-monitoring en visuele feedback. Er kan ook

een beroep worden gedaan op coaches. Maar, Steenvoorden benadrukt het, ook de regie hebben over het eigen werk levert een aanzienlijke bijdrage aan de gezondheid. “Onze triagisten bijvoorbeeld, goedopgeleide en professionele medewerkers, hebben meer verantwoordelijkheden gekregen. Mét begeleiding, we hebben ze niet in het diepe gegooid. Het middenkader op de huisartsenposten is verdwenen.”

Ook zijn alle extra taken geïnventariseerd, vertelt Steenvoorden, en vervolgens is gekeken wie wat leuk vindt om te doen. “Het is belangrijk dat je dingen doet waar je energie van krijgt, of dat nu ICT, personeelsbeleid, kwaliteit of scholing is. Grote en kleine groepjes medewerkers hebben zich ingeschreven voor die specifieke taken. We hebben niet van bovenaf gestuurd, maar de verdeling is precies goedgekomen!”

De werkwijze is nog te pril om conclusies te kunnen trekken, maar de HKN-directeur bespeurt gezondheidswinst, meer werkplezier en minder verzuim. “Vroeger belde je je teamleider en die loste het wel op. Nu bekijk je samen hoe je een ziektegeval opvangt.”

HKN Huisartsen financiert alle activiteiten, het nieuwe meubilair en de extra tijd die de organisatiewijziging vergt uit eigen middelen. “Het hoeft niet allemaal in één keer. En vergeet de baten niet!”

Vrijwillig

Er zijn al wat lessen te trekken, vertelt Steenvoorden. “Laat alles gebeuren op basis van vrijwilligheid. Het enige wat wij verplicht stelden, waren de introductiebijeenkomsten. Want het is belangrijk dat iedere werknemer dezelfde informatie krijgt, maar dat hij daarna zelf beslist of hij iets onderneemt of niet. Of hij een hoog-laagbureau wil bijvoorbeeld, meedoet aan het fitplan of al dan niet een extra taak op zich neemt. Activiteiten moeten passen bij de persoon en de omstandigheden van ieder individu. Wij faciliteren en motiveren, maar houden beslist niet bij hoeveel mensen bewegen, wat ze eten en of ze voldoende slapen. De collectieve aandacht voor gezondheid heeft een positieve invloed op de werksfeer. Het gesprek gaat niet meer alleen over de inhoud van het werk, maar ook over wat medewerkers samen delen. Om bewustwording.”

Directeur Steenvoorden zet intussen met haar stappenteller elke dag 15.000 stappen. Nog trotser is ze op haar medewerkers die het beleidsplan ‘Positieve Gezondheid’ zo enthousiast oppakten. Het geeft een extra dimensie aan het werk. “We hebben meer plezier samen.” <<

Tekst: Els van Thiel

Foto's: Erwin Vader



Ook de regie hebben over het eigen werk levert een aanzienlijke bijdrage aan de gezondheid, benadrukt Leonie Steenvoorden.