



Samenhang **fit&gezond** en **vitaliteit** in de **korpsen**

De werkgeversvisie gaat uit van een vitale medewerker in een vitale organisatie.

Vitaliteit is een belangrijk fundament binnen het integrale HRM beleid. De benadering vanuit de HRM beleidsvelden "loopbaan & mobiliteit" en "veiligheid en gezondheid" zijn aanvullend aan elkaar.

Leidinggevenden spreken in openheid met medewerkers over werk, verantwoordelijkheid en resultaten en zijn geïnteresseerd in wat hun medewerkers boeit en beweegt.

Binnen de context van de werkgeversvisie, gerelateerd aan het veld "veiligheid en gezondheid", wordt ter operationalisering van de statements dat:

- "Gezondheidsmanagement de beste kans van slagen heeft binnen de brede context van vitaliteit en bewegingsstimulering", en de bewezen stelling dat,
- "De beïnvloeding van leefstijlfactoren essentiële instrumenten zijn om mensen te bewegen tot fysieke en mentale actie".

voorgesteld om over te gaan tot de uitwerking van **een samenhangend pakket Fit&Gezond en Vitaliteit in de korpsen**.

De focus ligt op preventie. Maatwerk in het aanbod van leefstijl- en vitaliteitsprogramma's is nodig om de gewenste gedragsverandering te bereiken. Ook met het oog op de stijging van de gemiddelde leeftijd van het politiepersoneel is preventief maatwerk van essentieel belang.

Om het thema Fit&Gezond / Vitaliteit gestructureerd en meerjarig voor alle medewerkers op de kaart te houden is borging binnen de Korpsleiding, de stimulerende rol van leidinggevenden en een coördinator Fit&Gezond / vitaliteit als aanjager, organisator en aanspreekpunt een conditio sine qua non.

Medewerkers die in hun kracht zijn en blijven, een goede fysieke en mentale conditie hebben en houden zijn "Fit in de functie". Dit geldt zowel voor medewerkers in executieve als niet-executieve functies.

Testen en meten vindt plaats in het kader van bewustmaking. Het vormt de basis voor persoonlijk advies en het in beeld brengen van individuele behoeftes op het gebied van gezondheid, conditie en leefstijl. Proefondervindelijk is door Dishman et al. geconstateerd dat de zogenaamde BRAVO leefstijlthema's (Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning) een onderlinge samenhang vertonen waarbij bewegen het best als eerste aangrijpingspunt genomen kan worden. Daarom wordt apart aandacht geschonken aan plezier in bewegen en het vinden van manieren om juist de mensen die weinig tot niet bewegen tot actieve deelname uit te nodigen.

Testen en meten vormt ook de basis voor programma's om fit(ter) te worden en fit te blijven. Onderscheid in programma's wordt gemaakt in BasisFit voor iedereen en PolitieFit voor executieve medewerkers. Door het Landelijk Programma HRM Politie/ project Fit&Gezond wordt eind 2008 een FVT gerelateerd online trainingsprogramma voor de korpsen beschikbaar gesteld.



landelijk programma



De gezondheidsmeting die -conform CAO afspraak- door de korpsen aan *alle* medewerkers wordt aangeboden bestaat uit vragenlijsten en/of testen op het gebied van:

- Algemene gezondheid
- Fysieke conditie
- Mentale conditie

De gezondheidsmeting maakt deel uit van het Gezondheids Onderzoek Politie, dat is ontwikkeld door het project Arbeid en Politie en is vastgesteld in de Branche Begeleidingscommissie in de jaren 2006 en 2007.

Daarnaast geldt -conform CAO afspraak- de Fysieke Vaardigheids Toets (FVT) voor de *executieve RTGP* plichtige medewerkers.

De samenhang in aanpak is rondom 4 pijlers opgezet:

- Plezier in bewegen
- Gezondheid en leefstijl
- Fysiek vaardig in de functie
- Fit(ter) worden, fit blijven

Bijgaand model visualiseert de samenhang:

| PLEZIER in BEWEGEN | GEZONDHEID & LEEFSTIJL | FYSIEK VAARDIG in de FUNCTIE | FIT(TER) WORDEN FIT BLIJVEN |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Programma's: Kennismaken met bewegingsactiviteiten Clinics</p> <p>Evenementen Politie in Beweging (<i>imago, verbinding en werving</i>)</p> | <p>Gezondheidsmeting Persoonlijk advies Individuele behoefte</p> <p>Programma's:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voeding • Ontspanning & Stressreductie • Roken • Alcohol <p>Maatwerk via Leidinggevende</p> <p>Advies via (para)medicus in het korps</p> | <p>Fysieke Vaardigheids Toets Persoonlijk advies Beslisboom FVT</p> <p>Maatwerk via Leidinggevende</p> <p>Advies via (para)medicus in het korps</p> <p>Second opinion / Fysiopol via Gecertificeerde externe providers</p> | <p>Programma's:</p> <ul style="list-style-type: none"> • BasisFit: Bedrijfsfitness (intern / extern) • PolitieFit: FVT gerelateerd <p>Maatwerk via Leidinggevende</p> |
| PARTNERSHIP met NPSB, (politie)sportverenigingen, Politie Topsportproject, CZ, NOC*NSF | | | |
| GOOD PRACTICES | | | |