



Effecten Fietsstimulering op vitaliteit van werknemers in Zuid-Limburg

**μCONSULT**

Maartje van der Aa
m.vanderaa@muconsult.nl

Nationaal Fiets Congres

3 september 2020

Woord vooraf

- ▶ Online een congres volgen – het is toch even wennen.
- ▶ Graag video en audio uit
- ▶ Heb je een vraag? Gebruik de chat!

JAMMER, DAT U
TIJDENS MIJN
VOORTREFFELIJKE
PREEK VRIJWEL
ALLEMAAL INSLAAP
GESUKKELD BENT...



Introductie

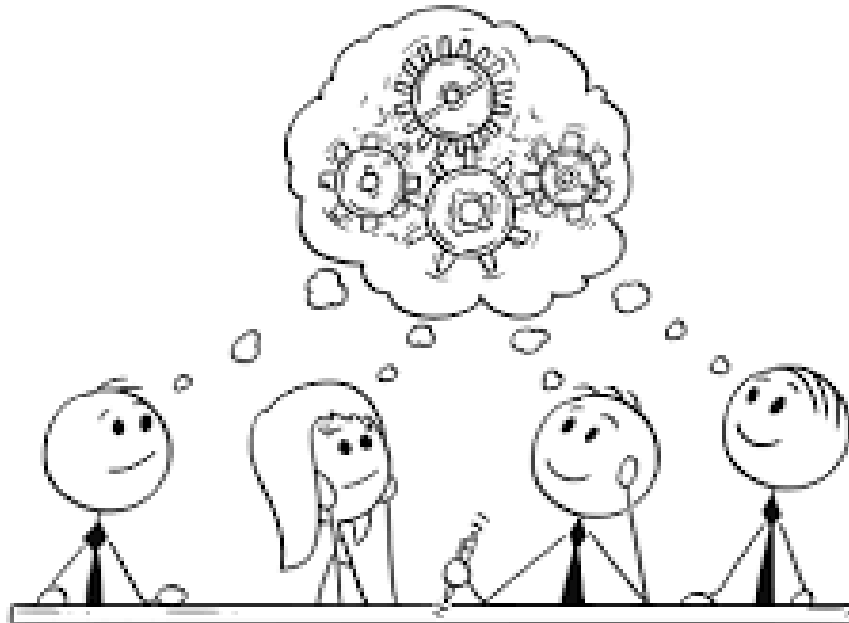
- ▶ Zuid-Limburg Bereikbaar is een van de oud Beter Benutten regio's
- ▶ Sinds 2019 doelstelling vitaliteit, naast bereikbaarheid en duurzaamheid.
- ▶ Onderzoek uitgevoerd naar de vraag:
 - ▶ Hoe staat het met de vitaliteit bij onze werknemers?
 - ▶ Wat zijn de effecten van onze fietsstimuleringsacties op de vitaliteit van medewerkers?
 - ▶ Hoe kunnen we vitaliteit structureel inbedden in ons programma?

Werkwijze

- ▶ Werknemers kunnen deelnemen aan het project “Ontdek de e-bike”, waarbij ze een week lang gratis een e-bike kunnen gebruiken.
- ▶ Enquête uitgezet onder werknemers: deelnemers en niet-deelnemers
- ▶ Respons:
 - ▶ 4.900 respondenten (september 2019)
 - ▶ 1.700 respondenten (april 2020)
- ▶ Respondenten hebben zelf ingevuld welk(e) vervoermiddel(len) ze gebruiken, hoeveel minuten ze bewegen en sporten, etc.

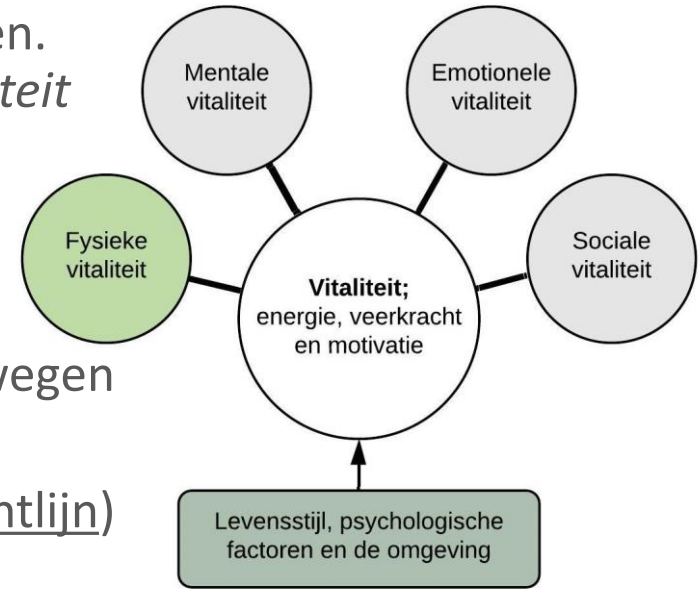
Maar wat verstaan we onder vitaliteit?

- ▶ Schrijf je ideeën in de chat over wat vitaliteit is / waar het mee te maken heeft



Begrip Vitaliteit

- ▶ Vitaliteit bestaat uit verschillende onderdelen. ZLB kan direct bijdragen aan de *fysieke vitaliteit* (indirect op de andere factoren).
- ▶ Fysieke vitaliteit bestaat uit:
 - ▶ 150 minuten per week matig intensief bewegen
 - ▶ 2x per week intensief sporten
 - ▶ niet teveel zitten (Bovenste 3 = Beweegrichtlijn)
 - ▶ voldoende slapen/ rust nemen
 - ▶ gezond eten.



Stellingen

In de chat:

- ▶ Duim omhoog = eens
- ▶ Duim omlaag = oneens

Eens

Ja

Klopt



Oneens

Nee

Klopt niet



1.

Door te fietsen naar het werk, behaal je de beweegrichtlijn gemakkelijk

Stellingen

In de chat:

- ▶ Duim omhoog = eens
- ▶ Duim omlaag = oneens

Eens

Ja

Klopt



Oneens

Nee

Klopt niet



2. E-bikers zijn fysiek vitaler dan automobilisten

Stellingen

In de chat:

- ▶ Duim omhoog = eens
- ▶ Duim omlaag = oneens

Eens

Ja

Klopt



Oneens

Nee

Klopt niet



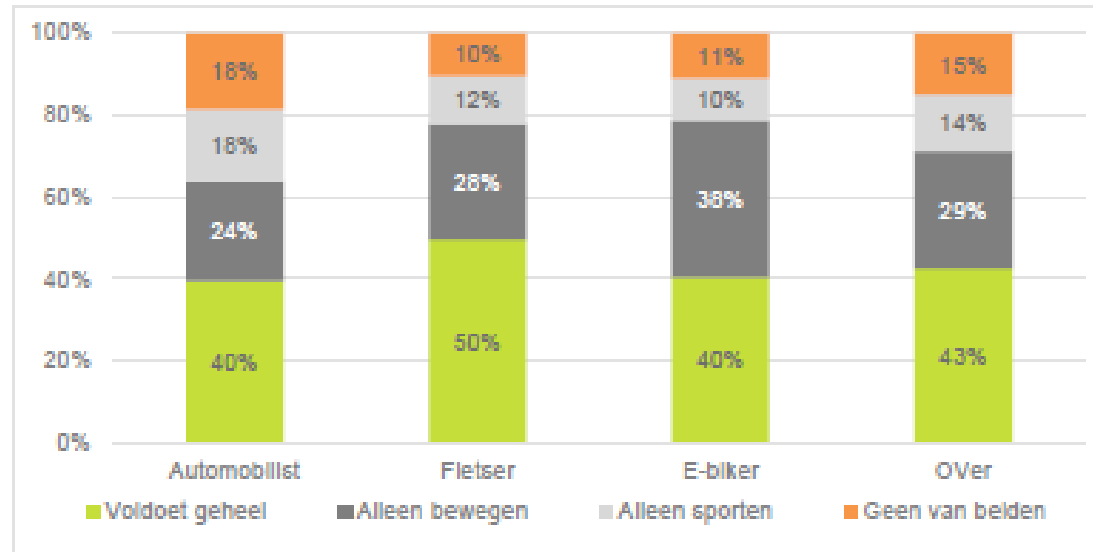
3.

Vitaliteit moet structureel geïntegreerd worden in het mobiliteitsbeleid

Beweegrichtlijn – sept 2019

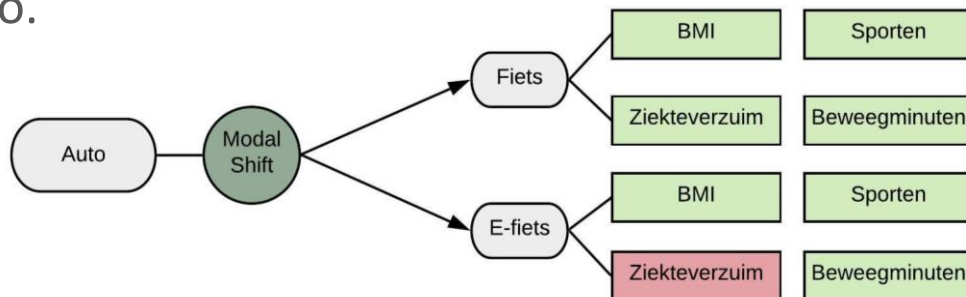
- ▶ 43% van de werknemers voldoet aan de beweegrichtlijn.
- ▶ Fietsers zitten daar duidelijk boven: zij bewegen meer en sporten meer dan de overige modaliteiten.

Figuur 3.1: Percentage dat voldoet aan de beweegrichtlijn, naar hoofdvervoermiddel in 2019



Overstappen uit de auto

- ▶ Overstappers naar de fiets hebben significant het meeste voordeel: zij gaan op alle indicatoren vooruit t.o.v. 2018.
- ▶ Ook e-bikers zijn fysiek vitaler, bewegen meer dan fietsers. Hoewel nieuwe e-bikers meer gaan sporten, is het nog niet voldoende om aan de beweegrichtlijn te voldoen.
- ▶ Op ziekteverzuim gaan e-bikers achteruit. Er is geen directe verklaring gevonden, maar de verwachting is dat dit te maken heeft met een hogere ongevalsrisico.



Ongevallenrisico

- ▶ Meer mensen op de fiets en e-bike = risico van meer ongevallen.
- ▶ De kans op een fataal ongeluk is ongeveer 4,3 keer zo groot i.v.m. een autorit bij dezelfde afstand.
- ▶ De modal shift levert uiteindelijk een positief saldo op, maar het blijft belangrijk om de ongevallen zo veel mogelijk te beperken.

Tabel 2.2 Effecten programma Zuid-Limburg Bereikbaar volgens de Gezondheidscalculator modal shift, voor een evaluatieperiode van 10 jaar

<i>Impact factor</i>	<i>Maatschappelijke kosten (EUR)</i>	<i>DALY's</i>
Verlaagd sterfterisico voor personen modal shift	3.653.866	79,46
Verlaagde ziektelast voor personen modal shift	1.205.599	29,19
Verhoogde inname luchtverontreiniging voor personen modal shift	115.114	2,50
Verhoogd ongevallenrisico voor personen modal shift	466.098	35,16
Verbeterde luchtkwaliteit voor bevolking	24.339	0,53
Totale gezondheidswinst van de modal shift	4.302.592	71,52

Tussentijdse conclusie

- ▶ Fietsen naar het werk draagt bij aan het behalen van de beweegminuten.
- ▶ Maar heeft geen effect op meer sporten – soms juist minder!
- ▶ Overstappers van de auto naar de e-bike, gaan gemiddeld meer bewegen, maar sporten nog steeds te weinig. Hierdoor behaalt vooralsnog in beide groepen 40% de totale beweegrichtlijn.
- ▶ Fietsers bewegen en sporten daarentegen wel significant vaker en zijn daarmee fysiek ook vitaler.

En toen kwam Corona...

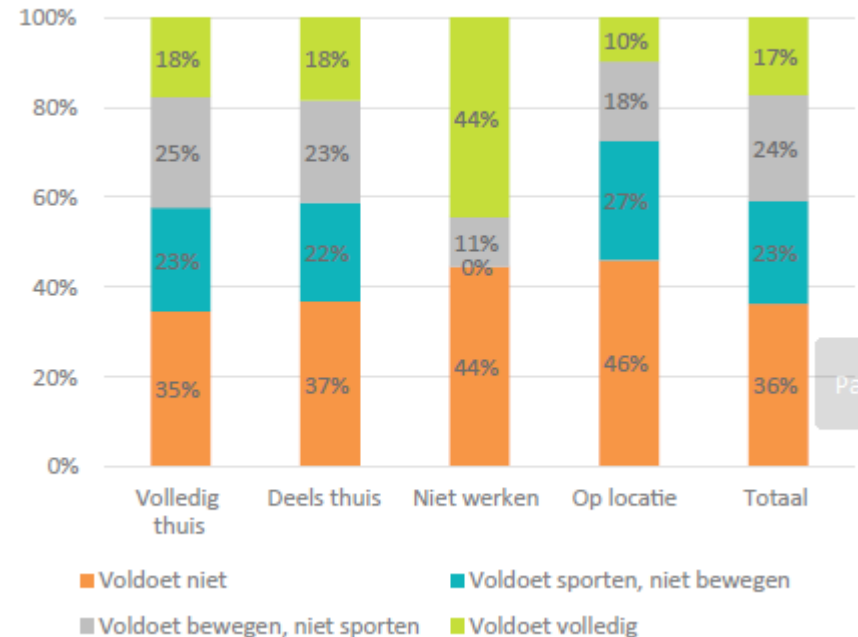
- ▶ We moeten zoveel mogelijk thuis werken.
 - ▶ En reizen dus niet meer naar werk
- ▶ Wat doet dit met onze fysieke vitaliteit?
- ▶ **Opdracht.** In de chat: Hoeveel procent van de werknemers *tijdens de intelligente lock-down* voldeed aan de richtlijn.



Slechts 17% behaald de beweegrichtlijn

- ▶ Werknemers die nog wél voldoen, geven aan vaker te wandelen in de vrije tijd.
- ▶ *En de mensen zonder baan?*
- ▶ De werknemers geven aan dat zij de eigen gezondheid nog steeds ruim voldoende scoren in deze periode.
 - ▶ Te optimistisch?
 - ▶ Compenseren door andere factoren i.p.v. bewegen?

Zuid-Limburg Bereikbaar



Dat weten we dan. En nu?

- ▶ De vraag blijft natuurlijk hoe we vervolgens omgaan met deze kennis.
- ▶ Stimuleren om vaker naar het werk te fietsen?
D.m.v. stimulerings- of bewustwordingscampagnes?
- ▶ Webinars en nieuwsbrieven verspreiden t.b.v. bewustwording?
- ▶ Landelijke campagne vanuit de overheid?
- ▶ Maar zit vitaliteit dan in het mobiliteitsbeleid
of zit mobiliteit in het vitaliteitsbeleid?

