

## EXTRA LEDENBIJeenKOMST

### CONCEPT AGENDA

Datum **3 oktober 2019 (18.00 – 20.30 uur)**  
Locatie JOINN- Onderdoor 5, 3995 DW Houten – [route, parkeren & OV-info](#)  
Genodigden NVAB-leden



#### WELKOM

#### ZWARE BEROEPEN- wetenschappelijk deel

(1 uur)

In de vrije tijd fysiek actief zijn door sport en recreatie bevordert de gezondheid. Er komt nu steeds meer bewijs dat beroepsmatige fysieke activiteit (de zware beroepen) de gezondheid niet bevordert en zelfs schadelijk kan zijn. Voor een aanzienlijk deel van de volwassen bevolking vormt de werkplek de belangrijkste omgeving om fysiek actief te zijn. Werkenden in vele beroepen, zoals bouw, schoonmaak, afvalinzameling, ouderenzorg, landbouw en in de productie, zijn gedurende het grootste deel van het jaar fysiek actief gedurende grote delen van hun werkdagen. Ondanks deze fysieke activiteiten op hun werk, hebben deze en andere praktisch geschoolden een relatief slechte gezondheid.

Hoe verklaren we deze gezondheidsparadox en hoe ga je hier als bedrijfsarts hier mee om in je dagelijkse praktijk?

Moet je werkenden met bestaande cardiovasculaire aandoeningen en een hoge beroepsgebonden fysieke activiteit wel adviseren om in de vrije tijd (intensief) te gaan sporten en bewegen? Welke mechanisme spelen een rol? Welke preventieve maatregelen zijn zinvol? Hoe kan deze groep gezond het pensioen halen?

Epidemiologische studies laten zien dat hoge beroepsgebonden fysieke activiteit het risico op hart- en vaatziekten vergroot en mortaliteit verhoogt. Dit geldt met name voor werkenden met weinig regelmogelijkheden, een lage cardiorespiratoire fitheid en reeds bestaande klachten zoals atherosclerose, hypertensie en/of coronaire hartziekten.

Zie literatuurverwijzingen onderaan de volgende pagina

Twee sprekers lichten de huidige stand van de wetenschap verder toe:

- **Pieter Coenen** (Bewegingswetenschapper, onderzoeker bij het Amsterdam UMC) doet o.a. onderzoek naar de invloed van lichamelijk zwaar werk op de gezondheid.
- **Allard van der Beek** (Hoogleraar Epidemiologie van Arbeid en Gezondheid bij VU medisch centrum (VUmc) en hoofd van de afdeling Sociale Geneeskunde in Amsterdam). Hij begeleidt onderzoeken naar o.a. de invloed van arbeidsomstandigheden op gezondheid en publiceert erover in internationale vakbladen.

## ZWARE BEROEPEN- dialoog

(1 uur)

Het is een kerntaak van de bedrijfsarts om de gezondheid van werkenden te beschermen, te bevorderen en wanneer nodig te helpen herstellen in relatie tot het werk.

Over 'Zware Beroepen' wordt vanuit de medische kant steeds meer bekend. Maar de arbeidsomstandighedenkant en de inzet van preventieve activiteiten moeten daarbij niet vergeten worden.

Sprekers, NVAB-leden en bestuur gaan samen in gesprek over het onderwerp 'gezondheid en zware beroepen' met als doel samen een visie te vormen over de maatschappelijke rol van de bedrijfsarts bij zware beroepen, de samenwerkingspartners daarbij en de rol van preventie.

## AFSLUITING & BORREL

### Literatuur

1. Differing associations for sport versus occupational physical activity and cardiovascular risk, Ferrario et al., Heart 2018
2. Job strain and the incidence of coronary heart diseases - does the association differ among occupational classes - Ferrario et al - BMJ Open - 2017
3. Physical heaviness of work and sitting at work as predictors of mortality - Mikkola et al - BMJ Open - 2019
4. The physical activity paradox - six reasons why occupation physical activity (OPA) does not confer the CV-health benefits that leisure time PA does - Holtermann et al - BJSM - 2017
5. Do highly physically active workers die early? A systematic review with meta-analysis of data from 193 696 participants - Coenen et al., BJSM - 2018