



Gezonde en duurzame mobiliteit
voor werknemers in de zorg

Hoe **stimuleer** je fietsen, wandelen of ov-gebruik?



Gezonde en duurzame mobiliteit (ook wel actieve mobiliteit genoemd) is kiezen voor lopen, fietsen of het openbaar vervoer (ov) in plaats van de auto. Dat is gezonder en beter voor het milieu. De zorgsector veroorzaakt ongeveer 7% van de CO₂-uitstoot in Nederland. Het reizen van medewerkers speelt daarin een grote rol. Door vaker te lopen, fietsen of het ov te gebruiken, daalt de uitstoot en verbetert de gezondheid.

Deze brochure biedt aanbevelingen en inspiratie om aan de slag te gaan met actieve mobiliteit. Hiermee boek je winst voor milieu én gezondheid.

Het RIVM deed literatuuronderzoek naar actieve mobiliteit in de zorg. Daarnaast haalde het RIVM praktijkervaringen op bij zeven zorginstellingen. Wat stimuleert om zorgmedewerkers op de fiets, lopend of in het ov naar werk te krijgen? Wat zijn de ervaringen uit de praktijk tot nu toe?

“Medewerkers komen ontspannen thuis, omdat ze tijdens het fietsen hun hoofd leegmaken.”

Manager Services Carintreggeland

Veelbelovende interventies

Onderzoek naar actieve mobiliteit in de zorg lijkt nog in de kinderschoenen te staan. De zorg kan zich wel laten inspireren door veelbelovende interventies uit onderzoek in andere sectoren. Dat lees je in deze brochure, naast inspirerende praktijkervaringen van zorginstellingen.

Wat is veelbelovend?

Combineer interventies

- Losse interventies kunnen werken, maar **bundeling werkt** beter. Bijvoorbeeld niet alleen autogebruik ontmoedigen, maar tegelijkertijd fietsen aanmoedigen. Ook is alleen informeren bijvoorbeeld niet voldoende. Informeren als onderdeel van een breder programma is beter.
- **Investeer in structureel, integraal mobiliteitsbeleid.** Gedrag verandert pas echt met een pakket van elkaar versterkende interventies. Leg deze aanpak vast in beleid, zorg voor genoeg middelen en een vaste coördinator.

Maak het leuk

- **Gebruik spelelementen.** Laat teams of medewerkers doelen halen en geef een kleine beloning als dat lukt.

Pro Persona

Als grote GGZ-instelling met locaties verspreid over Nederland is het een uitdaging om alle locaties mee te nemen in het beleid. Gelukkig is er voldoende draagvlak en helpt het verzamelen van spaarpunten. Dit werkt met tags op fietsen en is op enkele locaties geïmplementeerd. Medewerkers kunnen spaarpunten bijvoorbeeld besteden bij interne winkels en in het restaurant.

Het spaarpuntenprogramma wordt actief gepromoot. In het voorjaar krijgen medewerkers extra punten, om ze te motiveren na de winter weer op de fiets te stappen. Promotie is opgenomen in een communicatieplan. Op intranet worden regelmatig interviews geplaatst, waarin medewerkers hun enthousiasme delen.

“Er komt door het spaarpuntenprogramma een hele leuke sfeer het bedrijf in. Een positieve manier om te werken aan actieve mobiliteit.”

Programmamanager Pro Persona

Maak het aantrekkelijk

- **Durf autogebruik te ontmoedigen, maar maak actieve alternatieven mogelijk en aantrekkelijk.** Bijvoorbeeld strenger parkeerbeleid, waar een financiële prikkel voor actieve mobiliteit tegenover staat.
- **Zorg voor goede financiële en organisatorische voorwaarden.** Denk aan passende vergoedingen of regelingen voor fietsen en ov. Neem die zoveel mogelijk mee in afspraken in de zorg-cao's. Zet financiële prikkels als een hogere kilometervergoeding voor de fiets dan voor de auto structureel in, niet alleen tijdelijk.
- **Zet structureel in op e-bike-regelingen.** Denk aan het uitlenen van e-bikes met aantrekkelijk vervolgaanbod.



Carintreggeland

Carintreggeland biedt zorg in de verpleeghuizen, wijkverpleging en dag- en thuisbegeleiding in Twente. Binnen hun beleid 'Duurzame en gezonde mobiliteit' ligt de nadruk op het stimuleren van fietsgebruik. Ook bij de wijkverpleging. 80% van de cliënten woont namelijk binnen 2 km van elkaar – goed te doen op de (elektrische) fiets. Zo pakt Carintreggeland het aan:

- Er zijn 90 dienstdiensen beschikbaar voor wijkverpleegkundigen, verspreid over de locaties en er was een proef met elektrische fietsen.
- Jaarlijks zijn er acties om het fietsen te promoten, zoals gratis fiets-APK's op meerdere locaties en het delen van fietsfoto's via het intranet.
- Voordelige fietsaanschaf of een fietslease-regeling voor medewerkers.
- Verbeteren van fietsenstallingen met steun van de provincie.

Stem af op de doelgroep

- **Ken je doelgroep.** Begrijp wat medewerkers motiveert en wat hen tegenhoudt.
- **Betrek medewerkers actief.** Medewerkers moeten zich gehoord voelen en vertrouwen hebben in de aanpak. Vooral als maatregelen autogebruik beperken.
- **Maak mobiliteit persoonlijk.** Geef medewerkers feedback of advies op maat, zoals inzicht in reistijd, kosten en gezondheidseffecten.
- **Houd rekening met zorgspecifieke aspecten.** Denk aan nacht- of oproepdiensten, onregelmatige werktijden, werken op meerdere locaties of bij de cliënt thuis. Dit vereist parkeerbeleid en inroostering op maat, maar ook goed verlichte fietspaden en openbaar vervoer 's nachts.
- **Benut momenten waarop reisgedrag verandert.** Nieuwe medewerkers, een verhuizing of een nieuwe werklocatie zijn goede momenten.

Zoek de samenwerking op

Zoek samenwerking met de gemeente, regio en ov-aanbieders voor goede infrastructuur rond de locatie. Denk aan veilige fiets- en wandelpaden, goede routes en betrouwbaar ov.



Radboudumc

Het Radboudumc in Nijmegen zet stappen richting duurzamere en gezondere mobiliteit en een goed bereikbare campus. Het ziekenhuis ontwikkelt beleid voor eigen medewerkers, maar werkt ook samen met andere partijen op de campus. Samen zijn ze goed voor zo'n 70.000 reizigers per dag.

Met de gemeente Nijmegen en andere partijen, zoals de provincie, ov-aanbieders en onderwijsinstellingen op de campus werd gewerkt aan het project Duurzaam Bereikbaar Heijendaal. Hierin gaven de partijen prioriteit aan lopen en fietsen. Daarna kregen openbaar vervoer en deelvervoer het meeste aandacht en als laatste de auto.

“Hoe kun je het veel slimmer doen? De voorzieningen die er zijn steeds beter benutten? Dat kan alleen maar samen.”

Hoofd integraal mobiliteitsbeheer Radboudumc

Bezoekers en patiënten

Wat naar voren komt uit onderzoek, zou niet alleen bij medewerkers in de zorg kunnen werken, maar ook bij bezoekers en patiënten:

- **Goede en veilige fiets- en wandelroutes** en voldoende en frequent ov met overdekte haltes dicht bij de hoofdingang.
- **Deelfietsen** voor het laatste stuk van een route vanaf het ov.
- **Fietsvoorzieningen voor bezoekers**, dicht bij de bezoekersingang, zoals fietsbeugels, een veilige en verlichte stalling en oplaadpunten.
- **Financiële prikkels.** Denk aan parkeerbeleid met flexibele tarieven (zoals voor spoed of mantelzorgers).
- **Persoonlijk reisadvies**, bijvoorbeeld via een afspraakherinnering met een voorgestelde route, reistijd, kosten en CO₂-uitstoot.
- **Spelelementen met beloning.**

Meet en evalueer

Meet reisgedrag voor de invoer van een interventie en meet daarna wat het effect is. Dit is extra belangrijk door het beperkte wetenschappelijke bewijs in de zorg. Zo is bijsturen en leren wat werkt in de zorg mogelijk.

Wat komt naar voren uit de praktijk?

- **Alleen het aanbieden van regelingen is niet voldoende:** door positieve communicatie worden medewerkers echt gestimuleerd om te fietsen.
- **Steun en voorbeeldgedrag vanuit het bestuur** zijn erg belangrijk.
- **Betrek verschillende afdelingen** (zoals HR, inkoop, praktijk). Dit zorgt voor breed draagvlak.
- **Zorg voor flexibiliteit.** De knelpunten en kansen zijn per locatie verschillend. Ga naar de locaties toe en ga in gesprek om knelpunten en kansen te achterhalen.
- **Gedragsverandering kost tijd:** hou vol!

“Iets veranderen in een organisatie met 4200 mensen betekent een tanker van koers verleggen. Het is belangrijk dat je een aantal mensen vindt die geloven dat het anders kan.”

Manager Services Carintreggeland

Kansen voor de zorg

Zorginstellingen laten al mooie initiatieven zien om fietsen, wandelen en ov-gebruik te stimuleren onder werknemers. Ook valt er nog veel te leren over wat werkt in de zorg. Door praktijk en onderzoek te verbinden kunnen de huidige inzichten worden verdiept en vertaald naar een aanpak die werkt in de zorg.

Meer weten?

Bij deze brochure hoort een rapport en ter inspiratie zijn ook de praktijkervaringen van zorginstellingen terug te lezen. Kijk op rivm.nl/duurzamezorg.

Verantwoording

Deze brochure komt voort uit onderzoek dat is uitgevoerd in opdracht van het ministerie van VWS, binnen het programma Duurzaamheid en Gezondheid.