

Gezonder leven; ook op het werk

Wie neemt de handschoen op?

'Nederland is ziek' is een vaak gehoorde kreet waar overheid en bedrijfsleven vanaf willen. Niet alleen met het oog op de levenskwaliteit van werknemers en burgers, ook vanuit financieel oogpunt.

Helaas is het een feit dat 52% van de Nederlandse volwassenen overgewicht heeft en dat er per jaar 70.000 diabeten bijkomen. Uit RIVM-cijfers blijkt dat bijna 75% van de bevolking te weinig groenten eet en bijna 70% te weinig fruit. Ook volkorenproducten worden veel te weinig geconsumeerd, terwijl ons lichaam die hard nodig heeft om gezond te blijven. Volgens het nationaal beweegonderzoek uit 2012 beweegt meer dan 85% van de bevolking onvoldoende. Tel daarbij op dat de werkdruk bijna overal toeneemt, terwijl bekend is dat stress een extreme accelerator is van chronische ziekten en depressie.

Positieve omgeving

Moeten werkgevers hier iets mee of is dit met name een probleem van de medewerkers? Primair heeft natuurlijk de werknemer er baat bij om gezonder te leven. Hij of zij voelt zich fitter, is alerter, voelt zich geestelijk beter, is minder snel gestrest, heeft meer uithoudingsvermogen en spierkracht plus een betere afweer tegen ziekte. Misschien is naast de gezondheid van de medewerkers de verbetering van de werksfeer door de positieve omgeving nog wel de grootste winst voor werkgevers.

Het is echter niet onbelangrijk dat aandacht voor een gezonde leefstijl ook financieel voordeel oplevert. Enkele cijfers over ziekteverzuim:

	voor %	na %	verandering %
Gemiddeld	10.17	5.40	-4.77
Politie	10.61	6.91	-3.70
Chemie	12.48	3.70	-8.78
Bank	7.20	4.00	-3.20

In de TNO enquête Arbeid 2001 wordt gepubliceerd dat verzuim onder non-actieve werknemers 17% hoger ligt dan het verzuim bij actieve werknemers.

Juiste informatie?

Als het gaat om gezondheid en leefstijl wijst iedereen meteen naar de verantwoordelijkheid van het individu. Dat is wat kort door de bocht. Allereerst ontbrak het de afgelopen decennia aan de juiste informatie over een gezonde leefstijl. De gezondheid- en preventierichtlijn op het gebied van bewegen (Schijf van 3) die gegarandeerd en wetenschappelijk onderbouwd een significant gezondheids-

effect tot gevolg heeft, is pas in 2010 door de WHO (World Health Organisation) wereldkundig gemaakt. Veel landen hebben de richtlijn al overgenomen; veel landen echter nog niet, waaronder Nederland.

Rollercoaster

Op het gebied van voeding was het de afgelopen dertig jaar helemaal een rollercoaster. Eerst was vet de boosdoener, toen eiwitten en pas recent is er consensus dat de grote gezondheidsproblemen veroorzaakt wordt door teveel suiker in onze voeding. Kortom, de consument heeft niet de juiste informatie en is zijn hele leven inadequaat geïnformeerd. Daardoor wordt het lastig om de juiste beslissingen nemen. Tevens is een aantal generaties opgevoed met onvoldoende aandacht voor preventie en leefstijl. In hun volwassen leven plukken zij hiervan de negatieve vruchten.

Primaire risicofactor

De overheid heeft zeker een rol, onder andere op gebied van bewustwording maar ook door te stimuleren dat lokale

Als werknemers meer gaan bewegen en gezonder eten, heeft dat veel voordelen:

- daling ongevallen;
- minder ziektekosten;
- toename productiviteit, betere werksfeer;
- reductie rugklachten;
- preventie RSI-klachten;
- gezonder en fitter personeel;
- positief imago en minder personeelsverloop;
- helpt verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol en diabetes voorkomen;
- verlaagt de kans op complicaties bij het reeds bestaan van deze aandoeningen;
- kan medicijngebruik voor deze aandoeningen verminderen.



Enkele feiten over de nadelen van een ongezonde leefstijl:

- ruim 50% van de volwassenen heeft overgewicht;
- 10% weegt meer dan 15 kilo teveel;
- 23% van de beroepsbevolking heeft last van RSI;
- 215.000 mensen melden zich wel eens ziek vanwege RSI;
- 24.000 mensen sterven aan de gevolgen van roken;
- 13% van de werknemers zit in de Ziektewet vanwege drank;
- ruim 40% van de beroepsbevolking heeft rugklachten;
- aantal Nederlanders die weten dat ze diabetes hebben: 834.100;
- mensen met diabetes bij wie de diagnose nog niet is gesteld: minstens 200.000.

partijen de lead nemen als het gaat om preventie. De omgeving is namelijk sterk bepalend voor het gedrag van mensen. We leven in een obesogene omgeving, met andere woorden: een omgeving die eraan bijdraagt dat we gemakkelijk verkeerde keuzes maken als het gaat om eten. Dat is een probleem, maar daarin schuilt ook een kans. De omgeving is namelijk te beïnvloeden. Dat begint al op school. Als ouders hun kinderen actief en gezond opvoeden maar deze op school de hele dag zitten, ontstaat daar het probleem. Lukt het zowel thuis als op school wel en gaan jongeren werken, dan bestaat de kans dat ze daar de hele dag zitten. Langdurig zitten is een primaire risicofactor voor vroegtijdig sterven, ontwikkeling van chronische ziekten en met name de ontwikkeling van diabetes en overgewicht. Komen mensen uiteindelijk op hun oude dag in de zorg terecht dan worden zij op dit moment nog inactiever dan ze al waren. Zorgmedewerkers zijn opgeleid om alles uit handen te nemen, in de plaats van gebruik te maken van het restvermogen van de cliënten.

Elke schakel belangrijk

Het is dus te gemakkelijk om te stellen dat de verantwoordelijkheid bij het individu

zelf ligt. Heeft men een goede basis meegekregen, is de omgeving stimulerend om actief en gezond te leven, is er aandacht voor actief en gezond leven binnen elk van de zogenaamde ringen (zorg/welzijn, onderwijs, bedrijven, overheid, sport)? Het probleem van inactiviteit en overconsumptie van calorierijke voeding is niet door één partij op te lossen. Elke schakel is belangrijk om een steeds zieker wordende bevolking te stimuleren tot een actievere en gezondere leefstijl.

Knelpunten

Wat kan een bedrijf betekenen voor medewerkers zonder al te bemoeizuchtig te zijn? Allereerst moet de leiding inzien dat hetgeen wat mensen de gehele dag doen, invloed heeft op hoe ze zich voelen en hoe hun gezondheid zich ontwikkelt. Als dat begrip aanwezig is, wordt vaak naar het traditionele bedrijfsfitness gegrepen. De vraag is echter waar de knelpunten liggen. Zit men de hele dag, zijn de stoelen slecht voor de rug, is er onvoldoende licht, biedt de kantine weinig gezonde voeding, stimuleert de routing intern tot bewegen, vindt een stimuleringsbeleid plaats om werknemers doorlopend prikkels te geven om gezonde keuzes te maken?

Visie en beleid

Het antwoord zit hem niet in een activiteit of regeling, maar in visie en beleid. Ziet een ondernemer dat er kansen liggen om mensen gedurende hun werkdag gezonde prikkels mee te geven en wellicht actiever te houden, dan kan met kleine stappen veel bereikt worden. Misschien is actiever meubilair waardoor mensen afwisselend staand en zittend kunnen werken wel een interessante oplossing. Ook kan gestart worden met het initiëren van een lunchwandeling, maar dan wel als onderdeel van een bredere aanpak over een lange periode.

Een gezonder Nederland begint bij een gezonder individu. Hebt u dit artikel uitgelezen, chapeau dat u de tijd genomen hebt. Grijp dan ook de kans aan om zelf een blokje extra te lopen gedurende de dag en wat meer waterrijke in plaats van calorierijke voeding te eten. Kijk vervolgens of u collegae mee kunt krijgen. En of u management en directie kunt stimuleren om te kijken naar mogelijke verbeteringen om zo samen te komen tot een gezondere werkomgeving.

John van Heel

FitCoach.nl en Bewegenismedicijn.nl ■