

Gezonder leven ... ook op je werk?

“Nederland is ziek” is een vaak genoemde kreet waar de overheid en het bedrijfsleven vanaf willen. Niet alleen voor het geld en het imago, maar ook gewoon voor de leefkwaliteit van de werknemers en consumenten.

TEKST JOHN VAN HEEL - WWW.BEWEGENISMEDICIJN.NL, WWW.FITCOACH.NL

Helaas is het wel een feit dat 52% van de Nederlandse volwassenen overgewicht heeft en dat er per jaar 70.000 diabetesen bijkomen. Uit RIVM-cijfers blijkt dat bijna 75% van de bevolking te weinig groenten eet en bijna 70% te weinig fruit. Ook volkoren producten worden veel te weinig geconsumeerd, terwijl ons lichaam die hard nodig heeft om gezond te blijven. Daar komt dan nog bij dat meer dan 85% van de bevolking volgens het nationaal beweegonderzoek in 2012 onvoldoende beweegt. Tel daarbij op dat de werkdruk bijna overal toe aan het nemen is, wetende dat stress een extreme accelerator is van chronische ziekten en depressie. Moeten werkgevers hier iets mee of is dit gewoonweg een probleem van de werknemer?

Ook voor werkgevers van groot belang!

Werkgevers hebben enorm veel profijt van werknemers die er een gezonde leefstijl op nahouden. Enkele feiten over de nadelen van een ongezonde leefstijl van werknemers:

- ruim 50% van de volwassenen heeft overgewicht;
- 10% weegt meer dan 15 kilo teveel;
- 23% van de beroepsbevolking heeft last van CANS (ook wel bekend als RSI);
- 215.000 mensen melden zich wel eens ziek vanwege CANS;

- 24.000 sterven aan 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;

Werkgevers hebben enorm veel profijt van werknemers die er een gezonde leefstijl op nahouden.

- mensen met diabetes bij wie de diagnose nog niet is gesteld: minstens 200.000.
- Wat zijn de voordelen voor de werkgever als de werknemers meer gaan bewegen en gezonder gaan eten?
- daling ongevallen;
 - minder ziektekosten;
 - toename productiviteit en werksfeer;
 - reductie rugklachten;
 - preventie CANS klachten;
 - gezonder en fitter personeel;
 - positief imago en minder

personeelsverloop;

- helpt verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol en diabetes voorkomen;
- verlaagt de kans op complicaties bij reeds bestaan van deze aandoeningen;
- kan medicijngebruik voor deze aandoeningen verminderen.

De werknemer heeft er natuurlijk primair voordeel aan om gezonder te leven want:

- voelt zich fitter en een betere gezondheid;
- is alerter;
- voelt zich geestelijk beter;
- voelt zich minder snel gestrest;
- heeft meer uithoudingsvermogen en spierkracht;
- heeft een betere afweer tegen ziekte.

Misschien is de verbetering van de werksfeer door de positieve omgeving en stimulus en natuurlijk de gezondheid van de medewerkers nog wel de grootste winst. Het is echter niet onbelangrijk dat aandacht voor een gezonde leefstijl het bedrijf ook een financieel voordeel biedt. Enkele praktische cijfers over het 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 het verzuim onder de non-actieve werknemers 17% hoger ligt dan het verzuim bij actieve werknemers.

Wie pakt de bal op?

Als het gaat om gezondheid en leefstijl wijst iedereen meteen naar de verantwoordelijkheid van het individu. Dat is wat kort door de bocht. Allereerst is het bijna onmogelijk om in de afgelopen 20 tot

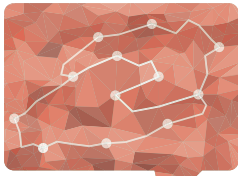


40 jaar de juiste informatie ontvangen te hebben over gezonde leefstijl. De gezondheid- en preventie richtlijn op gebied van bewegen (Schijf van 3) die gegarandeerd en wetenschappelijk onderbouwd een significant gezondheidseffect tot gevolg heeft, is pas in 2010 door de WHO (World Health Organisation) wereldkundig gemaakt. Veel landen hebben de richtlijn al overgenomen, veel landen echter nog niet, waaronder Nederland. Op gebied van voeding is het de afgelopen 30 jaar helemaal een rollercoaster geweest. Eerst was vet de boosdoener, toen eiwitten en pas recent is er consensus dat de grote gezondheidsproblemen veroorzaakt worden door teveel suiker in onze voeding. Kortom, de consument heeft niet de juiste informatie ontvangen en is zijn/haar hele leven inadequaat geïnformeerd,

waardoor de juiste beslissingen nemen ook lastig wordt. Tevens wordt een aantal generaties opgevoed met onvoldoende aandacht voor preventie en leefstijl, met als gevolg een aantal generaties die in hun volwassen leven de negatieve vruchten plukken.

Is de overheid dan de aangewezen partij om dit op te lossen? De overheid heeft zeker een rol, onder andere op gebied van bewustwording maar ook door te stimuleren dat lokale partijen de lead pakken in preventieve gezondheid. De omgeving is namelijk sterk bepalend voor het gedrag van ons mensen. We leven in een obesogene omgeving, wat wil zeggen dat de omgeving eraan bijdraagt dat we gemakkelijk verkeerde keuzes maken. Dat is een probleem maar daarin schuilt ook een kans.

De omgeving is namelijk te beïnvloeden. Dat begint al op school. Als de ouders hun kinderen actief en gezond opvoeden en kinderen op school de hele dag zitten, dan ontstaat daar het probleem. En lukt het dan thuis en op school en gaat de jeugd werken, gaan ze daar de hele dag zitten. Dan ontstaat daar het probleem want langdurig zitten is namelijk een primaire risicofactor van vroegtijdig sterven, ontwikkeling van chronische ziekten en met name ontwikkeling van diabetes en overgewicht. Mensen die uiteindelijk dan op hun oude dag in de zorg terecht komen, geraken momenteel nog inactiever dan ze al waren. Dit komt omdat de zorgmedewerker is opgeleid om alles uit handen te nemen, in de plaats van gebruik te maken van het restvermogen van de cliënten.



EERSTE LUSTRUM | VERNIEUWD CONCEPT

ONDERNEMERS VAKDAGEN

6 | 7 | 8 OKTOBER 2015

Evenementenhal Venray



Dé business-to-business
netwerkbours voor
Limburg en Oost-Brabant
**GAAT OUTSIDE
THE BOX!**

**SCHRIJF U NU IN
ALS EXPOSANT!**

Evenementen
HAL
HARDENBERG
GORINCHEM
VENRAY

BEKIJK WWW.EVENEMENTENHAL.NL/ONDERNEMERSVAKDAGEN

MAASHOF

UNIEKE FEESTLOCATIE

RESTAURANT Vergaderingen en trainingen

Bijzondere omgeving **HOTEL FORELVISSEN**

TERRAS ZAKELIJK HIGH TEA SEGWAY **BORREL EN RECEPTIE**

Sfeervol overnachten SOLEXTOUR E-scooter

LUNCH EN DINER **OUTDOOR ACTIVITEITEN**

BUFFETTEN EN BBQ'S GPS PUZZELTOCHT

groepsarrangementen **HANDBOOGSCHIETEN**



MAASHOFLAAN 1, VENLO-BOEKEND | WWW.MAASHOF.COM



Altijd op de juiste koers.

Met de personenwagens en bedrijfswagens van Smeets Autogroep,
de enige officiële Mercedes-Benz dealer in Limburg.

SMEETS
A U T O G R O E P

Beste
Dealer

WWW.SMEETS-AUTOGROEP.NL



Mercedes-Benz

EINDHOVEN
Steenoven 17
040 249 89 00

VENLO
De Sondert 2
077 207 99 10

VENLO
Tasmanweg 6
077 207 99 00

ITTERVOORT
Australiëstraat 4
0475 39 99 00

MAASTRICHT
Akersteenweg 10
043 350 99 00

HEERLEN
Handelsstraat 2
045 560 99 00

HEERLEN
Handelsstraat 4
045 560 99 39

BESTEL- EN VRACHTWAGENS

PERSONENWAGENS

BESTEL- EN VRACHTWAGENS

PERSONEN- EN BEDRIJFSWAGENS

PERSONEN- EN BESTELWAGENS

PERSONEN- EN BEDRIJFSWAGENS

SCHADEHERSTEL



Het is dus iets te gemakkelijk om te zeggen dat de verantwoordelijkheid bij het individu zelf ligt. Heeft men een goede basis mee gekregen, is de omgeving stimulerend om actief en gezond te leven, is er aandacht voor actief en gezond leven binnen elk van de zogenoemde 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 naar een actievere en gezondere leefstijl.

Mogelijkheden voor bedrijven, waar liggen de knelpunten?

Wat kan een bedrijf betekenen voor medewerkers zonder al te snel bemoeizuchtig te zijn? Allereerst moet de leiding natuurlijk inzien dat 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.

Elke schakel is belangrijk om een steeds zieker wordende bevolking te stimuleren naar een actievere en gezondere leefstijl.

De vraag is waar de knelpunten liggen. Zit men de hele dag, zijn de stoelen slecht voor de rug, is er onvoldoende licht, biedt de kantine onvoldoende gezonde voeding, stimuleert de routing intern tot bewegen, vindt er een stimuleringsbeleid plaats om werknemers doorlopend prikkels te geven om gezonde keuzes te maken? Het antwoord zit hem dus 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 men met kleine stappen veel bereiken. Misschien is actiever meubilair wel een interessante oplossing, waardoor men afwisselend staand en zittend kan werken. Je kan al gemakkelijk beginnen met het initiëren van de lunchwandeling, maar wel als onderdeel van een bredere aanpak over lange periode.

Een gezonder Nederland begint bij een gezonder individu. Heb je dit artikel uitgelezen, chapeau dat je de tijd genomen hebt, grijp de kans ook aan om zelf een blokje extra te lopen gedurende de dag en/of wat meer waterrijke voeding te eten in de plaats van calorierijke voeding. Kijk vervolgens gerust of je collega's mee kunt krijgen en management en/of directie kunt stimuleren om eens samen naar de mogelijke verbeteringen te kijken om van jullie werk omgeving een gezondere werkomgeving te maken. ■