

Wij leven sinds de jaren '80 in de westerse maatschappij steeds ongezonder, worden steeds jonger chronisch ziek, de Europese Commissie spreekt van een diabetes epidemie en een overgewicht pandemie. Volgens wetenschappers een logisch gevolg van het leven in een obesogene omgeving. Dat is een omgeving die uitnodigt om veel te zitten, slecht te eten en dus te ontwikkelen naar obesitas.

TEKST: JOHN VAN HEEL



Is de werkplek een obesogene vervuiler?

Van duurzame inzetbaarheid niks te bekennen!

Als makke schaapjes vullen we onze karretjes met ongezond voedsel

We bedoelen dan niet alleen de supermarkt, waar snacks en snoep op ooghoogte prijken, waarop wij ze ook als schaapjes in ons karretje leggen. Een obesogene omgeving start al in het onderwijs, op de meeste scholen zitten de kinderen de gehele dag, is er te weinig of geen beleid wat er in de boterhammentrommel zit en op veel scholen staan zelfs snoep- en frisdrankautomaten om de jeugd te verleiden.

Werken als versneller van veroudering en ziekte

Zo zijn de meeste werkplekken ook, wat we noemen, obesogene vervuilers. Veel en langdurig zitten, stress, overmaat van koffie en vaak een kantine vol met uitsluitend snacks. Kijken we naar duurzame inzetbaarheid, dan wordt vaak alleen naar carrière- en persoonlijke ontwikkeling

gekeken. Niets is echter belangrijker in het duurzaam inzetbaar zijn en blijven dan een goede fysieke en mentale fitheid. Organisaties die hier geen oog voor hebben betalen er direct aan mee door een hoger ziekte- verzuim en hogere vervangingslast.

Wie is verantwoordelijk?

“Iemands leefstijl, dat is een ieders eigen verantwoordelijkheid.” Dat is de stelling van velen in de politiek, in het onderwijs, binnen bedrijven en binnen de zorg. Als je bedenkt dat we echter met totaal misleidende commercie, per dag honderden en soms wel duizenden keren worden gelokt naar ongezond gedrag, tel daarbij op dat gezond eten gewoonweg duurder is, dat we het niet geleerd hebben om gezond te leven, dan kan je wel stellen dat het een ieders eigen verantwoordelijkheid is, maar maatschappelijk vindt er geen tegengestelde beweging plaats, waardoor wij simpelweg bijna onmogelijk de verleiding kunnen

weerstaan. Als het zo gemakkelijk was, ging het niet deze kant op. Natuurlijk ligt er een verantwoordelijkheid bij het individu, echter de maatschappelijke partijen hebben wel de mogelijkheid om de obesogene omgeving om te turnen in een vitaliserende omgeving, een omgeving die uitdaagt en verleidt om gezonder te leven.

Bemoeizucht!

Organisaties die veel initiatief nemen om mensen te stimuleren om gezonder te leven worden vaak beticht van bemoeizucht, ook door de werknemers zelf. Het is ook een dunne scheidslijn tussen positief stimuleren en te dwingend optreden. Zo kan je bijvoorbeeld alle medewerkers verplichten om een keer per jaar een fitheidstest te laten doen, waarna je ze een passende leefstijlinterventie aan kan bieden. Niks mis mee zou je zeggen, alleen het dwingende karakter schiet vaak in het verkeerde keelgat. Wellicht is stimuleren en faciliteren

voldoende, een omgeving bieden die positief prikkelt, waarin men nog steeds zelf de keuzes kan maken.

Stages of change

De stages of change, ofwel het transtheoretische model leert ons dat er mensen zijn die onbewust onbekwaam zijn, maar ook mensen die bewust onbekwaam zijn, bewust bekwaam en onbewust bekwaam. De eerste groep, de onbewust onbekwaam groep, leeft ongezond, heeft er ook geen of weinig kennis van, gelooft vaak dat er ook niet veel aan te doen valt en is daardoor totaal niet gemotiveerd om actie te ondernemen. Voor deze groep is kennis en bewustwording belangrijk. Mensen die bewust onbekwaam zijn, staan vaak open voor verbetering en gaan gemakkelijker in op uitnodigingen. Het interessante van deze inzichten is dat we er rekening mee kunnen houden, dat iedereen reageert op andere prikkels, afhankelijk van de kennis, de ervaren leefstijl, de intrinsieke

motivatie en de manier waarop de boodschap wordt overgebracht. Voor de bewust bekwaame groep is de verplichte jaarlijkse test vaak geen enkel probleem, terwijl de onbewust onbekwaame medewerker zich wellicht ongemakkelijk voelt en daardoor het aanbod verwerpt of zelfs bestrijdt.

Laagdrempelig

Ondernemers die inzien dat iedere leefomgeving, ook de werkplek, invloed heeft op de leefkwaliteit van de medewerkers en daar actie in wil ondernemen, hebben een rijk pakt aan mogelijkheden ter beschikking. Dat begint natuurlijk bij de bekende arbo-technische zaken. Licht, vocht, gezond zitten, beeldscherm instelling, ventilatie, enz. Daar is vaak al veel winst te behalen. Een volgende stap kan zijn: veel bewegen op het werk stimuleren en een gezamenlijke dagelijkse lunchwandeling inzetten. Tegenwoordig worden er fantastische zit/ sta werkplekken aangeboden die de mede-

werkers de mogelijkheid bieden om zelf af te wisselen, al is het maar een werkplek waar men om beurten gebruik van kan maken. Denk ook aan een gezonde kantine, kieskeurig zijn in wat aangeboden wordt. Bewustwordingsinformatie in de vorm van inspiratieposters en gezondheidsnieuwsbrieven kunnen het inzicht van de 'onderste' groepen prikkelen. Denk verder eens aan deelname aan sportevenementen met het team, een ochtend- en middagwandeling extra, bedrijfssport- of -fitness. Mogelijkheden te over, de eerste stap begint bij de ondernemer zelf, bij het bewustzijn van het belang en een positieve intentie en actie om geen obesogene vervuiler meer te willen zijn. ■

Bewegen is Medicijn en Leefstijlclub
j.vanheel@efaa.nl

