



## Gezondheidsbevordering op het werk voor werknemers

### Waarom is gezondheid zo belangrijk?

„Gezondheid is niet alles, maar zonder gezondheid is alles niets“ (Schopenhauer, 1788-1860, Duits filosoof)

Schopenhauer is niet de enige die de intrinsieke waarde van gezondheid inzag. Vier van de vijf inwoners van Europa zijn van mening dat een goede gezondheid cruciaal is voor hun levenskwaliteit (1). Chronische ziekten hebben een enorme invloed op de kwaliteit van het bestaan. Veel chronische aandoeningen, zoals hartziekten, type 2-diabetes en kanker, zijn voor een groot deel te voorkomen door een gezondere levensstijl. Daarbij gaat het onder meer om een beter dieet, een betere fysieke gesteldheid en het stoppen met roken (2).

### Wat verstaan we onder gezondheidsbevordering op het werk?

Gezondheidsbevordering op het werk (GBW) omvat alles wat werkgevers, hun werknemers en de samenleving doen om de gezondheid en het welzijn van mensen op hun werk te verbeteren. Dit betreft onder meer:

1. Verbeteren van de manier waarop het werk is ingericht, bijvoorbeeld:
  - mogelijk maken van flexibele arbeidstijden;
  - bieden van een flexibele werkplek, zoals thuiswerken (telewerken);
  - bieden van mogelijkheden voor een leven lang leren, zoals functiewisseling en functie-uitbreiding.
2. Verbeteren van de werkomgeving, bijvoorbeeld:
  - aanmoedigen van ondersteuning door collega's;
  - betrekken van werknemers bij de verbeteringsprocessen voor de werkomgeving;
  - aanbieden van gezonde maaltijden in het bedrijfsrestaurant.
3. Aanmoedigen van werknemers om er gezonde activiteiten op na te houden, bijvoorbeeld:
  - aanbieden van sportactiviteiten;
  - beschikbaar stellen van fietsen als mensen zich op een groot werkterrein moeten verplaatsen.
4. Aanmoedigen van persoonlijke ontwikkeling, bijvoorbeeld:
  - aanbieden van cursussen voor sociale vaardigheden, zoals omgang met stress;
  - helpen van werknemers bij het stoppen met roken.

GBW betekent meer dan alleen maar voldoen aan de wettelijke vereisten voor gezondheid en veiligheid; het betekent ook dat de werkgever actief zijn personeel helpt bij het verbeteren van de algemene gezondheid en het algemene welzijn (3). Binnen dit proces is het van cruciaal belang om de werknemer erbij te betrekken en om met diens behoeften en opvattingen rekening te houden bij de organisatie van het werk en de werkplek.

(1) <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>.

(2) [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1) en [http://www.who.int/chp/about/integrated\\_cd/en/](http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/).

(3) [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html).



### Bedenk wel!

- Uw levensstijl is privé. U kunt worden aangemoedigd uw levensstijl te wijzigen, maar nooit daartoe worden gedwongen, tenzij u daarbij anderen schade berokkent.
- Deelnemen aan gezondheidsbevorderingsactiviteiten is vrijwillig. Een gezond leven is echter wel primair in uw eigen belang.
- GBW vereist een actieve instelling van beide kanten: werkgevers moeten gezonde organisatorische omstandigheden en een gezonde werkomgeving bieden, en werknemers moeten actief deelnemen aan het GBW-programma.

### Voorbeelden van GBW-activiteiten

1. Balans tussen werk en privéleven:
  - aanbieden van sociale voorzieningen, zoals kinderdagopvang.
2. Verbeteren en onderhouden van de geestelijke gezondheid, bijvoorbeeld:
  - invoeren van participatief beheer, rekening houden met de opvattingen en meningen van werknemers;
  - aanbieden van stressverminderingstrainingen, ontspanningscursussen en vertrouwelijk psychologisch advies.
3. Controleren van de gezondheid:
  - aanbieden van regelmatige gezondheidscontroles, zoals het meten van de bloeddruk, het cholesterolgehalte en de bloedsuikerspiegel.
4. Lichamelijke activiteiten:
  - bijdragen in de kosten van lichamelijke oefening buiten het werk, zoals het lidmaatschap van een sport- of vrijetijdsclub;
  - organiseren van sportevenementen binnen het bedrijf;
  - stimuleren van werknemers om de trap te nemen in plaats van de lift.
5. Bevorderen van een gezonde levensstijl:
  - aanbieden van vertrouwelijke ondersteuning en informatie ten aanzien van alcohol en drugs;
  - verstrekken van informatie over gezonde voeding en bieden van goede faciliteiten om dergelijk advies in de praktijk te brengen (bijvoorbeeld gezond eten in het bedrijfsrestaurant en voldoende tijd om te eten).

## Wat u kunt doen om uw gezondheid te verbeteren

Waarom zou u uw werkgever niet aanmoedigen te beginnen met gezondheidsbevorderingsactiviteiten of deze uit te breiden door uw ideeën te delen met uw werkgever en vertegenwoordigers? Ter ondersteuning daarvan kunt u ons informatieblad over gezondheidsbevordering op het werk voor werkgevers gebruiken.

Bedenk dat initiatieven niet alleen van uw werkgever hoeven te komen. Iedereen kan zijn persoonlijke gezondheid en welzijn verbeteren. Hieronder geven wij enige voorbeelden.

### Eten op het werk

Gezond eten hoeft helemaal niet zo moeilijk te zijn. Hier volgen een paar tips<sup>(4)</sup>:

- eet gevarieerd en eet voldoende groente en fruit;
- eet bescheiden porties en bedenk dat u beter de hoeveelheid ongezonde levensmiddelen in uw dieet kan terugbrengen dan deze geheel en al te schrappen;
- eet regelmatig;
- begin nu, maar verander uw voedingspatroon wel geleidelijk.

### Stress op het werk

Er zijn tal van manieren om stress zo veel mogelijk te beperken. De eerste stap is dat u zich bewust wordt van de dingen die u als stressrijk ervaart. Alleen dan kunt u ze verhelpen, bijvoorbeeld als volgt:

- vermijd stressvolle situaties, zoals de ochtendspits: waarom niet gewoon het openbaar vervoer nemen;
- leer „nee” te zeggen als u het gevoel heeft dat het uw vermogen te boven zou gaan om een bepaalde taak aan te nemen;
- zorg voor voldoende pauzes binnen uw programma om even te ontspannen;
- bespreek de situatie met uw chef;
- wees alert op symptomen van stress, zoals slaapproblemen of concentratieproblemen; luister goed naar uw lichaam;
- raadpleeg uw huisarts als de symptomen aanhouden.

### Blijf actief

Volwassenen moeten gedurende de meeste dagen van de week zorgen voor ten minste 30 minuten lichamelijke activiteit. Dit verbetert uw lichamelijke en geestelijke welzijn en voorkomt

overgewicht. Bewegen is ook belangrijk om het risico op kanker, hartziekten en depressie te verminderen<sup>(5)</sup>.

Hier volgt een aantal eenvoudige tips om meer te bewegen:

- neem waar mogelijk de trap: u kunt in ieder geval proberen eerst één etage met de trap te gaan voordat u de lift pakt;
- ga korte afstanden te voet in plaats van met de bus of de auto, of sla bijvoorbeeld de eerste bushalte over en loop naar de tweede;
- kijk of u met de fiets naar uw werk kan gaan;
- plaats de printer op enige afstand van uw werkplek op kantoor; hierdoor bent u elke dag gedwongen wat meer te lopen;
- doe mee aan sport- of overige lichamelijke activiteiten die op uw werk worden aangeboden.

Er zijn nog talloze andere manieren om uw lichamelijke activiteit te vergroten, bijvoorbeeld door zelf oefeningen te doen of u bij een sportvereniging aan te sluiten.

### Enige feiten over roken

Tabak is wereldwijd de voornaamste vermijdbare doodsoorzaak. Tabak doodt één van de twee langdurige gebruikers, van wie de helft al op middelbare leeftijd. In de EU overlijden jaarlijks meer dan 650 000 mensen als gevolg van roken<sup>(6)</sup>.

Er zijn nog vele andere redenen om te stoppen met roken:

- u voelt zich fitter omdat uw ademhaling regelmatig en natuurlijker is;
- u herwint uw gemoedsrust en uw levenslust zodra de begeerte, stress en geprikkeldheid die gepaard gaan met het stoppen met roken, zijn weggeëbd;
- u bespaart een hoop geld;
- uw huid, haar, tanden en vingers gaan er weer gezonder uitzien en uw adem wordt frisser;
- nu er steeds meer plaatsen zijn waar roken verboden is, herwint u uw plaats in de samenleving; in de praktijk betekent dit tevens dat het gemakkelijker wordt om de verleiding weer te gaan roken te weerstaan.

**Meer informatie** over GBW is te vinden op:  
<http://osha.europa.eu/en/topics/GBW>

**Meer informatie** over gezondheidsbevordering op het werk (in het Nederlands) is te vinden op:  
<http://www.beswic.be/>  
<http://www.arboineuropa.nl/>

<sup>(4)</sup> <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/> en <http://www.eufic.org/index/en/>.

<sup>(5)</sup> [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1).

<sup>(6)</sup> <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.htm>.

