



# Gezond Werk: maak werk van gezondheid

Door vergrijzing, langer doorwerken en concurrentie op de arbeidsmarkt is het belangrijk om 'fit for the job' te blijven. Het bevorderen van de gezondheid van werknemers kan leiden tot lager ziekteverzuim, maar ook tot betere inzetbaarheid, hogere motivatie en minder verloop van medewerkers. Wilt u aan de slag met gezondheid op het werk? Het programma Gezond Werk is bedoeld voor professionals die zich bezighouden met de gezondheid en leefstijl van werknemers, vaak in combinatie met vitaliteit of duurzame inzetbaarheid. Gezond Werk biedt informatie over gezondheidsmanagement en praktische tips en voorbeelden voor vitaliteit op het werk. U vindt deze informatie op [Loketgezondleven.nl](http://Loketgezondleven.nl).

## Wat is Gezond Werk?

Gezond Werk bestaat uit een veilige en gezonde werkomgeving én fysiek en mentaal gezonde werknemers. Een gezonde leefstijl van medewerkers is daarbij belangrijk. Een gezonde leefstijl richt zich op bewegen, niet roken, matig gebruik van alcohol, gezonde voeding, voldoende ontspanning en veiligheid. Op [Loketgezondleven.nl](http://Loketgezondleven.nl) vindt u onder andere:

- Informatie over de leefstijlthema's en de relatie met werk.
- Een stappenplan en praktische tips om zelf aan de slag te gaan met gezondheid op de werkplek.
- Interventies die beoordeeld zijn op de kwaliteit en aanbevolen zijn voor gezondheidsbevordering op het werk.
- Instrumenten, voorbeelden en publicaties.



## Voorbeeld: Be well bij Shell

Binnen het Shellprogramma Be Well kunnen medewerkers hun gezondheid meten tijdens health fairs, inlooppreekuren en op afspraak. Alle gegevens worden door werknemers zelf ingevuld op de Be Well-website. Daarna worden ze (geanonimiseerd) geanalyseerd. Shell vindt het registeren van gegevens belangrijk, daarmee worden resultaten zichtbaar en is het mogelijk om bij te sturen.

## Gezondheid en werk

Gezondheid heeft invloed op werk. Werknemers met een gezonde leefstijl zijn minder ziek, langer inzetbaar en presteren beter. Medewerkers die voldoende bewegen verzuimen bijvoorbeeld minder en hebben een betere binding met het werk. Rokers zijn gemiddeld minder productief en melden zich bijna anderhalf keer vaker ziek dan niet-rokers. Overmatig alcoholgebruik kan leiden tot verminderde prestaties en meer bedrijfsongevallen. Werknemers met een gezond voedingspatroon en gewicht zijn fitter en verzuimen minder. Bij onvoldoende ontspanning in combinatie met een hoge werkdruk daalt de flexibiliteit en productiviteit van werknemers.

## Gezonde werkwijze

Wilt u aan de slag met de gezondheid van uw medewerkers en daarmee hun inzetbaarheid vergroten? Voor gezondheidsbevordering op de werkplek bestaat een stappenplan met als doel integraal gezondheidsmanagement:

1. Draagvlak creëren: zorg vooraf voor ondersteuning en goedkeuring voor de plannen.
2. Structuur aanbrengen: stel een divers projectteam samen met een doel.
3. Behoeften analyseren: ken de behoefte van werknemers om in te kunnen zetten op vitaliteit en gezondheid.
4. Plan van aanpak opstellen: beschrijf wat van belang is voor het project.
5. Actie ondernemen: laat werknemers de voordelen van gezondheid inzien en ervaren.
6. Evalueren: evalueer de voorafgestelde doelen om het eindresultaat te kunnen bepalen.
7. Borgen: integreer de activiteiten in de organisatie zodat ze vanzelfsprekend worden.

### Voorbeeld: Pon Fit

Gezondheid draagt bij aan de doelstellingen van Pon. Het leveren van een topservice aan klanten kan alleen als de aandacht voor medewerkers ook top is. Daarnaast anticipeert Pon hiermee op demografische veranderingen en de explosieve stijging van de ziektekosten. Gezondheid is daardoor van strategisch belang voor de continuïteit van de onderneming. Pon Fit streeft naar het transformeren van het gezondheidsbeleid van kostenreductie naar gezondheidswinst.

## Leefstijlinterventies

Er zijn verschillende mogelijkheden om op het werk een gezonde leefstijl te stimuleren. Denk bijvoorbeeld aan ondersteuning bij het stoppen met roken, een individueel of groepsgericht beweegprogramma, een financiële vergoeding voor fietsen naar het werk, of groepsinterventies gericht op het verlagen van werkdruk en ontspanningsoefeningen.

Leefstijlinterventies voor de werkplek worden beoordeeld op kwaliteit en effectiviteit. U vindt deze interventies op [Loketgezondleven.nl](http://Loketgezondleven.nl).

### Voorbeeld: Fit en gezond NS

Bij NS is 'gezond werken' een belangrijk thema met als doel het voorkomen van voortijdige uitval en het terugdringen van ziekteverzuim. NS investeert in de gezondheidssituatie van medewerkers. Of het nu gaat om veiligheid, geluid, stoppen met roken of afvallen. Medewerkers zitten dan beter in hun vel, werken met meer plezier en stralen dat ook uit. Volgens NS is gezondheid een zaak van werknemer én werkgever, samen werken zij aan een fit en gezond NS.

## Tips die werken

Gaat u gezondheidsbeleid opzetten of een leefstijlinterventie uitvoeren? Er zijn een aantal algemene principes waar u rekening mee kunt houden:

- Zoek naar een aanleiding: directies zijn sneller geneigd om actie te ondernemen als daar een directe reden toe is. Bijvoorbeeld een hoog ziekteverzuim, een hoge gemiddelde leeftijd onder werknemers of een lage gemiddelde medewerkertevredenheid. Juist in tijden van vergrijzing, langer doorwerken en concurrentie op de arbeidsmarkt is het van belang dat medewerkers inzetbaar blijven.
- Breng gezondheid onder de aandacht: goede communicatie is essentieel voor verandering. Gebruik verschillende bestaande kanalen om gezondheid steeds weer onder de aandacht te brengen. Denk hierbij aan intranet, e-mail, (digitale) publicatieborden en het bedrijfsblad. Gebruik uitnodigende en activerende woorden. Vervang negatieve woorden door positieve woorden en vermijd woorden als 'moeten'. Werk met leuke voorbeelden en zet enthousiaste collega's in als ambassadeur.
- Borg het gezondheidsbeleid: het is zonde als na alle moeite de aandacht voor gezondheid verslapt. Zoek naar manieren waarop gezondheid vanzelfsprekend kan worden gemaakt. Sluit aan op bestaande structuren, zoals de risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) of het medewerkertevredenheidsonderzoek (MTO). Ook kan de individuele gezondheid worden opgenomen als vast onderwerp in functioneringsgesprekken of persoonlijke ontwikkelingsplannen.

Meer tips vindt u op [Loketgezondleven.nl](http://Loketgezondleven.nl).

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven

[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

**Centrum Gezond Leven**

[www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl) | [centrumgezondleven@rivm.nl](mailto:centrumgezondleven@rivm.nl) |

T (030) 274 85 73

**Meer informatie?**

Kijk voor meer informatie op

[www.loketgezondleven.nl/settings](http://www.loketgezondleven.nl/settings).

De opzet en inhoud van Gezond Werk is gebaseerd op de wensen van professionals. Gezond Werk is continu in ontwikkeling, met input van verschillende partners. Ook meedenken? Mail naar [centrumgezondleven@rivm.nl](mailto:centrumgezondleven@rivm.nl).