Gezond gewicht op het werk



Verdien geld met gezond personeel



Uit onderzoek blijkt dat werknemers met ernstig overgewicht vele dagen per jaar meer verzuimen dan werknemers met een gezond gewicht. Wanneer het verzuim in uw bedrijf al laag is, loont het toch om te investeren in gezond gewicht. Overgewicht heeft namelijk ook nadelige gevolgen voor de productiviteit en kan leiden tot arbeidsbeperkingen. Een actief bedrijfsbeleid rondom gezond gewicht is dus goed voor uw rendement.
In deze brochure willen we u als werkgever verder informeren over de rol die overgewicht kan spelen voor uw werknemers en uw organisatie. Daarnaast presenteren we voorbeelden die onderdeel kunnen zijn van een Gezond Gewicht Beleid binnen uw organisatie

Gezond gewicht, wat is dat en hoe vaak komt het voor?

Er zijn twee veel gebruikte manieren om te bepalen of iemand een gezond gewicht heeft. De eerste is: het uitrekenen van de Body Mass Index. Hierbij wordt het lichaamsgewicht (in kilo's) gedeeld door de lichaamslengte (in meters) in het kwadraat. De 'BMI-meter' op www.voedingscentum.nl kan u helpen de BMI uit te rekenen. De tweede manier is: het meten van de buikomtrek of taille. Met deze methoden is snel te zien of werknemers een gezond gewicht hebben.

	BMI (kg/m²)	Buikomvang (cm)	
		Mannen	**Vrouwen**
Normaal gewicht	18,5-24,9	**NVT**	**NVT**
Overgewicht	25,0-29,9	**NVT**	**NVT**
Ernstig overgewicht (=obesitas)	30,0 of hoger	Meer dan 102	Meer dan 88

Gezond gewicht is belangrijk. Toch komt ongezond gewicht veel voor, ook onder werknemers. Zo'n 40 procent van de mannen en 30% van de vrouwen in Nederland heeft overgewicht. Daarnaast heeft ongeveer 10% van de volwassenen obesitas (CBS, 2009). Bijna de helft van de Nederlanders heeft dus geen gezond gewicht!



Ondanks het grote belang en de directe baten voor werkgevers, komt preventie van overgewicht op de werkplek moeizaam op gang. TNO-onderzoek in 2008 liet zien dat gemiddeld slechts dertien procent van de bedrijven op dit gebied actief waren. Het is tijd hierin verandering te brengen!



Wie hebben vooral een ongezond gewicht?

- Mannen
- Ouderen
- Mensen met een lager opleidingsniveau
- Allochtonen

Ook komt overgewicht in sommige branches opvallend veel méér voor.

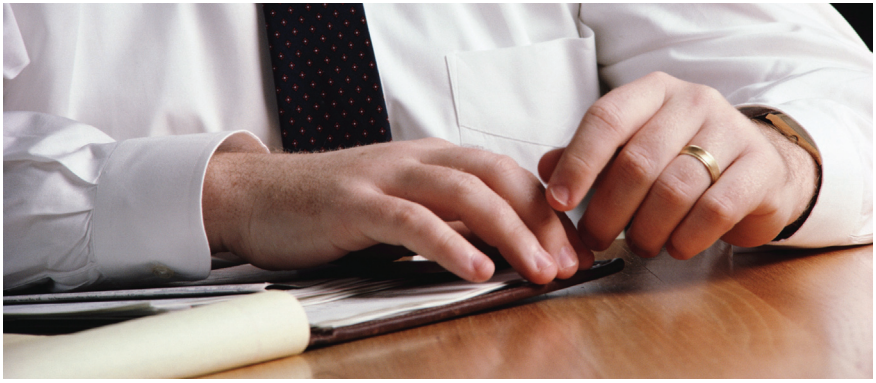
Het gaat dan om:

- Voedings- en genotmiddelenindustrie
- Bouw en het installatiebedrijven
- Metaalindustrie
- Aardolie-, rubber- en chemische industrie
- (Openbaar) vervoer, transport en vrachtvervoer

Wat kan ik als werkgever doen voor werknemers die te zwaar zijn?

In sommige beroepen levert een te hoog gewicht problemen op bij het uitoefenen van het werk. Denk bijvoorbeeld aan buschauffeurs die niet meer in hun stoelen passen, laboranten met beschermende kleding die knelt, of kantoorpersoneel waarvan de bovenbenen niet onder een ergonomisch ingesteld bureau passen.
Met werkplekaanpassingen kunt u uw werknemers helpen om, ondanks hun gewicht, hun werk met plezier te blijven doen. Met slimme maatregelen kunt u een verminderde productiviteit beperken.

Beter is natuurlijk samen met uw werknemers een plan op te stellen om overgewicht binnen uw organisatie te beperken. In deze brochure hebben we hiervoor verschillende suggesties.



Tijd om aan de slag te gaan

Het mag duidelijk zijn… een gezond gewicht is goed voor iedereen.
Het is dus tijd om aan de slag te gaan. Maar hoe? De combinatie van gezond eten met voldoende bewegen is hier het ei van Columbus. Stimuleer uw werknemers om gezonde keuzes te maken en biedt ook gezonde keuzes aan.

Behandeling van overgewicht
De behandeling van overgewicht is meestal moeilijk en het resultaat is vaak teleurstellend. Laat u niet verleiden door magische oplossingen waarmee snel gewichtsverlies bereikt wordt; alleen geleidelijk afvallen is gezond en heeft op de lange termijn kans van slagen. Geleidelijk gewichtsverlies kan door op een gezonde manier minder of anders te eten en door structureel voldoende te bewegen. Gezond afvallen kan op deze manier echt lukken!



Gezond gedrag

Gedrag veranderen is niet eenvoudig. Denk maar eens aan de miljoenen goede voornemens voor het nieuwe jaar die vlak daarna alweer "vergeten" zijn. Toch kan werken aan gezond gedrag heel succesvol zijn. U kunt daarin een positieve rol spelen op drie terreinen: weten, willen en kunnen.

Weten

Gelukkig weten veel Nederlanders dat een gezond gewicht belangrijk is. Veel minder Nederlanders weten hoe (on)gezond hun eigen gewicht is of dat een gezond gewicht krijgen en houden niet vanzelf gaat. Toch heeft onderzoek laten zien dat we, als we niets doen, ongemerkt een halve tot een hele kilo per jaar aankomen.
Weten uw werknemers wat een gezond gewicht voor hen betekent? Weten ze ook dat u een gezond gewicht belangrijk vindt en dat u hen wilt ondersteunen?



Willen

Gedrag veranderen en in stand houden vereist soms de nodige wilskracht; het gaat dus om motivatie! Interne motivatie komt vanuit de persoon zelf en externe motivatie heeft te maken met belonen en/of straffen. Beide vormen van motivatie kunnen een rol spelen bij gezond gewicht. Natuurlijk zijn er méér dan genoeg redenen om een gezond gewicht te willen (bijvoorbeeld: uiterlijk,

gezondheid, lekker in je vel zitten, etc.). Dit zijn redenen die vooral van belang zijn voor de interne motivatie van uw werknemers. U kunt natuurlijk ook proberen om uw personeel extern te motiveren, door gezond gedrag te stimuleren of te belonen.

Kunnen

U heeft ook invloed op wat uw werknemers kunnen. Een gezonde keuze wordt namelijk grotendeels bepaald door de omgeving waarin men verkeert. Wanneer de werkplek een omgeving is waar gezond eten en bewegen mogelijk is en zelfs de meest logische keuze wordt, zullen werknemers eerder geneigd zijn gezonde keuzes te maken. Daarnaast is het mogelijk binnen uw organisatie cursussen aan te bieden waarin werknemers leren gezond te eten en bewegen.

Bijna de helft van de Amerikaanse bedrijven belonen werknemers voor een gezonde leefstijl, bijvoorbeeld via een bonus voor gewichtsverlies. Ook in Nederland zijn al een paar bedrijven die financiële prikkels verbinden aan de gezondheid van hun personeel.





Wat is effectief?

Het is heel belangrijk het Gezond Gewicht Beleid van uw organisatie af te stemmen op uw medewerkers en uw organisatie. Stel dus steeds de volgende vraag: “Wat werkt voor mijn werknemers, wat werkt in onze bedrijfscultuur en wat werkt voor mij?“. Vaak betekent dit dat een combinatie van verschillende activiteiten de grootste kans van slagen heeft; zo worden werknemers op verschillende manieren aan het belang van een gezond gewicht herinnerd en is er voor ieder wat wils. Houd zeker ook in gedachten dat uw activiteiten het meeste succes hebben als ze goed zijn ingebed in de organisatie.

Neem de tijd om de activiteiten voor te bereiden en blijf de aandacht vasthouden! Gezond gewicht is iedere dag opnieuw van belang; dat geldt voor uw bedrijf, voor uzelf èn voor uw werknemers. Zorg dus voor een aanpak die ook op de lange termijn in uw bedrijf voortgezet en ondersteund wordt.

Tenslotte… hoe effectief uw aanpak ook is, zonder goed voorbeeld van het management wordt het niets. Zorg dat u zelf ook een gezond gewicht heeft, genoeg beweegt en in het bedrijfsrestaurant gezond eet.

In zeven stappen naar een gezonde leefstijl op het werk



Het is van belang uw leefstijlbeleid gestructureerd en planmatig op te zetten. Daarvoor is door het NISB de zogenaamde 'BRAVO-aanpak' ontwikkeld. BRAVO staat voor de vijf leefstijlfactoren Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning. Aan de hand van 7 stappen realiseert u in uw bedrijf een goed leefstijlbeleid:

1. **Creëer draagvlak**. Weet wat er speelt binnen uw organisatie en haak hier op in, zodat het nieuwe beleid gedragen wordt en alle neuzen één kant op staan.

2. **Zorg voor een werkstructuur**, bijvoorbeeld door te werken met een (bestaand) projectteam dat het beleid gaat vormgeven.

3. **Meet de behoeften voordat u tot actie overgaat**. Verzamel kennis over de behoeften en wensen van uw medewerkers. Dat kan o.a. via een vragenlijst, een gezondheidsmeting of tijdens regulier werkoverleg.

4. **Leg het beleid vast in een plan van aanpak**. Zet op papier wat u wilt bereiken en hoe u dit gaat organiseren. Denk bijvoorbeeld ook aan de mogelijkheid van fiscale kortingsregelingen.

5. **Kom in actie!** Motiveer werknemers, zorg voor aanjagers, spreid verschillende acties over een langere periode en zorg voor herhaling door het onderwerp in een andere vorm te gieten.

6. **Evalueer** zowel het project als het proces, ook tussentijds, om de kwaliteit en effectiviteit van activiteit(en) en beleid aan te tonen en waar nodig bij te stellen.

7. **Zorg voor borging van het beleid**. Het vormgeven van een gestructureerd leefstijlbeleid is een continue proces. Blijf systematisch aandacht besteden aan de diverse stappen.

BRAVO Kompas

Het BRAVO Kompas is een online instrument en helpt P&O functionarissen en andere arbeidsprofessionals stap voor stap met het invoeren van de BRAVO-aanpak in hun organisatie. Het BRAVO Kompas geeft per stap voorbeelden, tips & tools om zelf aan de slag te gaan met één of meer BRAVO-thema's.

Niet alleen geeft het BRAVO-kompas uitleg over de verschillende mogelijk heden en instrumenten die er zijn voor elk van de BRAVO-thema's afzonderlijk. Ook geeft het BRAVO Kompas uitleg bij het 7-stappenplan met als doel het inbedden van een structureel leefstijlbeleid binnen de organisatie.
U vindt het BRAVO Kompas op

www.nisb.nl/bravokompas





Hoe zit het dan met mijn omgeving?

Om snel na te gaan hoe gezond de omgeving van uw bedrijf is (fysiek en sociaal), heeft TNO samen met het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) en het Voedingscentrum een omgevingsscan voor op het werk ontwikkeld. De scan helpt u om stapsgewijs naar meerdere aspecten van uw eigen werkomgeving te kijken en te bepalen waar en op welke manier het mogelijk is om (structurele) verbeteringen aan te brengen.

Kijk op www.tno.nl/bewegen voor meer informatie.

Suggesties gezond gewicht op het werk

Er zijn veel verschillende mogelijkheden een gezond gewicht op het werk te simuleren. Door (kleine) aanpassingen in de werkomgeving maakt u het ook uw werknemers makkelijker om de gezonde keuzes te maken! Het kan ook helpen om de ongezonde keuzes moeilijker te maken. Houd bij uw keuze rekening met de wensen en behoeftes van uw personeel; het is tenslotte voor hen bedoeld. Schakel bovendien enthousiaste werknemers in bij de organisatie van activiteiten. Zij maken hun collega's enthousiast en vervullen zo een aanjagerfunctie die de motivatie van anderen kan verhogen.-

Het zodanig plaatsen van ondersteunende faciliteiten (bijvoorbeeld printers en koffieautomaten) dat het gebruik ervan even een kleine wandeling betekent.

Het aanpassen of aanvullen van het aanbod van het bedrijfsrestaurant en de snoep- en frisdrankautomaten met gezonde produkten.

Stimuleer het gebruik van de fiets door de aanschaf hiervan te ondersteunen.

Stimuleer mensen te gaan lunchwandelen.

Het toegankelijker maken van de trappenhuizen, of het plaatsen van motiverende posters bij de trap (en/of demotiverende bij de lift of roltrap).

Het inrichten van douche- en omkleed-ruimten, zodat werknemers eerder gaan hardlopen of fietsen naar het werk.


Beding een korting voor uw medewerkers bij het lokale fitnesscentrum.
Gratis aanbieden van groente en fruit (op bepaalde dagen van de week).
Bedrijfsborrels 'aankleden' met gezonde hapjes.
Kies een gezonde en inspirerende invulling van het bedrijfsuitje.
Het aanpassen van de werkprocessen zelf (bijvoorbeeld het afwisselen van bewegingsarme met bewegelijke taken).
TNO kan u helpen het gezondheidsbeleid van uw organisatie verder te ontwikkelen en samen met u te zoeken naar verbeterpunten. Ook op de website van TNO (www.tno.nl/bewegen) vindt u veel relevante informatie.
Gezonde producten extra promoten door bijvoorbeeld het gebruiken van een herkenbaar productlabel of een aantrekkelijke prijs.

Veelgestelde vragen

Mag ik mij als werkgever wel bemoeien met de leefstijl van mijn personeel?
Werkgevers zijn verplicht te zorgen voor gezonde arbeidsomstandigheden voor hun werknemers. Wat betreft de leefstijlkeuzes die werknemers maken (op het werk) kan de werkgever zeker een stimulerende rol innemen, dwingen kan echter niet. Alle leefstijlkeuzes moeten uit vrije wil genomen kunnen worden. Maar natuurlijk is investeren in leefstijl een echte win-win situatie; zowel uw bedrijf als uw werknemers hebben baat bij een goede gezondheid!

Hoe zorg ik voor een zo groot mogelijk effect op het ziekteverzuim?
Combineer gezond eten met voldoende bewegen. Wees erop bedacht dat alleen intensieve vormen van bewegen (lees: sporten) die de fitheid verhogen, effecten op verzuim hebben. Werknemers die niet fit zijn èn bovendien sterk overgewicht hebben, verzuimen nòg meer.
Het kan lastig zijn om meteen te beginnen met sporten; het is daarom een goede stap om te beginnen met meer bewegen in het dagelijks leven, bijvoorbeeld door naar het werk te fietsen of lopen. De overstap naar sporten is daarna makkelijker.

Hoe voorkom ik dat het veel geld kost?
Gelukkig kosten de meeste activiteiten die we in deze brochure noemen, weinig of geen geld. Het enige waar u ècht in moet investeren is de aandacht die u eraan besteedt. Alleen met de volle aandacht van u en uw werknemers wordt uw beleid een succes!

Verdien ik mijn investering terug?
Ja; onderzoek laat zien dat de preventie en behandeling van

overgewicht op het werk kosten-effectief is, bijvoorbeeld door een daling van het ziekteverzuim. U kunt uw investering dus terugverdienen. Uw inspanningen leveren ook andere voordelen op: uw bedrijfsimago verbetert, u wint en bindt personeel makkelijker en uw personeel is beter inzetbaar. Voor advies op maat voor uw organisatie kunt u contact opnemen met TNO.

En hoe zit het eigenlijk met de rol van erfelijke aanleg? Daar is toch niets aan doen?

Inderdaad zijn er verschillende genen die te maken kunnen hebben met een (on)gezond gewicht. Hoe dat precies in elkaar zit is helaas nog niet bekend. Maar… onze genen zijn de afgelopen decennia niet veel veranderd, terwijl we wèl veel zwaarder geworden zijn. De oorzaak daarvan ligt in ons gedrag. Het stimuleren van gezond gedrag heeft dus zeker zin!



Hoe zit het met ondergewicht? Dat bestaat toch ook?

Ja, ook ondergewicht bestaat. Volwassenen hebben ondergewicht wanneer zij een BMI van 18,5 of lager hebben. Bij een BMI van 17 of lager spreken we over extreem ondergewicht. Ook ondergewicht heeft nadelige gevolgen voor de gezondheid, bijvoorbeeld voor de vruchtbaarheid en voor de stevigheid van je botten. Gelukkig komt ondergewicht niet veel voor. Over de gevolgen van ondergewicht op het werk (productiviteit, verzuim) is nog weinig bekend.

Kan ik niet beter wachten tot precies duidelijk is welke interventies effectief zijn?

Dat is inderdaad verleidelijk. Toch is het niet slim. Terwijl u afwacht, wordt het probleem alleen maar groter. En intussen voelt u de kosten van verhoogd verzuim en lagere productiviteit ook in uw portemonnee. Als u samen met uw werknemers een gecombineerde aanpak van gezond eten en gezond bewegen kiest èn uitvoert, bent u zeker goed bezig!

Meer informatie?
TNO kan u helpen het gezondheidsbeleid van uw organisatie door te lichten en samen met u te zoeken naar verbeterpunten. Ook op de website van TNO (www.tno.nl/bewegen) vindt u veel relevante informatie. In 2007 publiceerde de Nederlandse Hartstichting de richtlijn 'Preventie van gewichtsstijging' die aanvullende informatie bevat, bijvoorbeeld specifiek voor jongvolwassenen op het werk.
De website www.30minutenbewegen.nl van NISB bevat onder de knop 'werk en bewegen' veel gegevens voor zowel werkgevers als professionals en werknemers.
Op de website www.voedingscentrum.nl vindt u meer informatie over gezond en lekker eten. Het Voedingscentrum heeft bovendien een pagina: www.balansdagophetwerk.nl die speciaal is gericht op bedrijven.

Deze serie
In deze serie verschenen eerder de brochures "Meer bewegen kan uw bedrijf winst opleveren" en "Meer bewegen, ook in het kleinere bedrijf". Deze brochures zijn te bestellen bij NISB.

Vragen?
Mail naar marieke.verheijden@tno.nl

COLOFON
Deze brochure is geschreven door
TNO Kwaliteit van Leven in samenwerking met NISB en het Voedingscentrum.

© 2009 TNO-NISB-Voedingscentrum

TNO
NISB Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen
30 minuten bewegen www.30minutenbewegen.nl
Voedingscentrum eerlijk over eten