



MBO

R a a d

Gezonde School

Vitaliteitsmodel voor studenten en medewerkers



Wat is een gezonde school

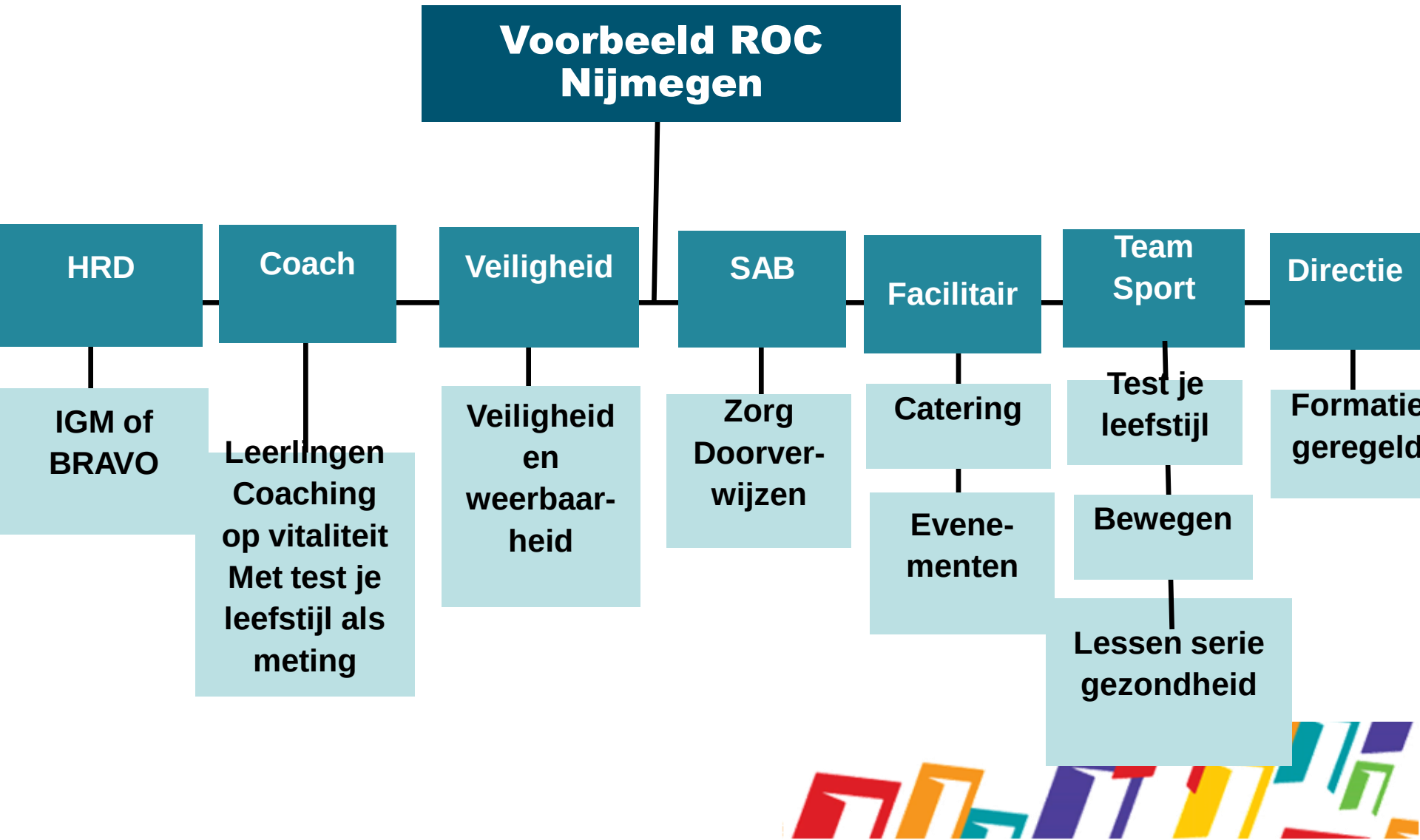


Kenmerken Gezonde School

- Gezondheidsbevordering leerlingen en medewerkers
- Gezonde en veilige schoolomgeving
- Goede leerlingenzorg
- Intersectorale samenwerking



Gezonde School de aanpak in de praktijk



ONTWIKKELINGEN RONDOM DE GEZONDE SCHOOL

Webbased Gezonde School handleiding MBO
Onderwijs gereed omstreeks **April 2011**.

Zie: www.gezondeschool.nl en www.platformbewegenensport.nl



Waarom een Gezonde School?



Niet fitte leerkrachten en medewerkers :

- Zijn minder productief
- Zijn minder aanwezig
- Grotere kans, arbeidsongeschiktheid en gezondheidsproblemen.

(Mullier 2006)



Leerprestaties

Leerlingen eten minder groente, fruit en volle granen, bewegen niet genoeg. Risico is een tekort aan essentiële voedingsstoffen.

Wat kan leiden tot concentratiestoornissen. (Innovatienetwerk 2007)



Ongezond aanbod verleidt tot ongezond eten

Studenten eten wat aanwezig is. Leerlingen geven toe verleidt te worden door het zien of ruiken van ongezonde producten.

(IPM 2008)



Maatschappelijk

Fitte studenten zijn fitte stagiaires en uiteindelijk fitte werknemers. En fitte werknemers kosten het bedrijf en overheid minder! (Proper & van Mechelen 2009)



De Gezonde School De aanpak

En wel op..



•Preventie - Twee Sporen

•Gedragsverandering

•Omgeving
veranderen

•Kennis

•Gedragsverandering

•Werkomgeving
uitnodigend voor gezond
gedrag

•Educatie en
aanbod

• Voorlichting gezonde
voeding

•Aanpassen
bedrijfsrestaurant

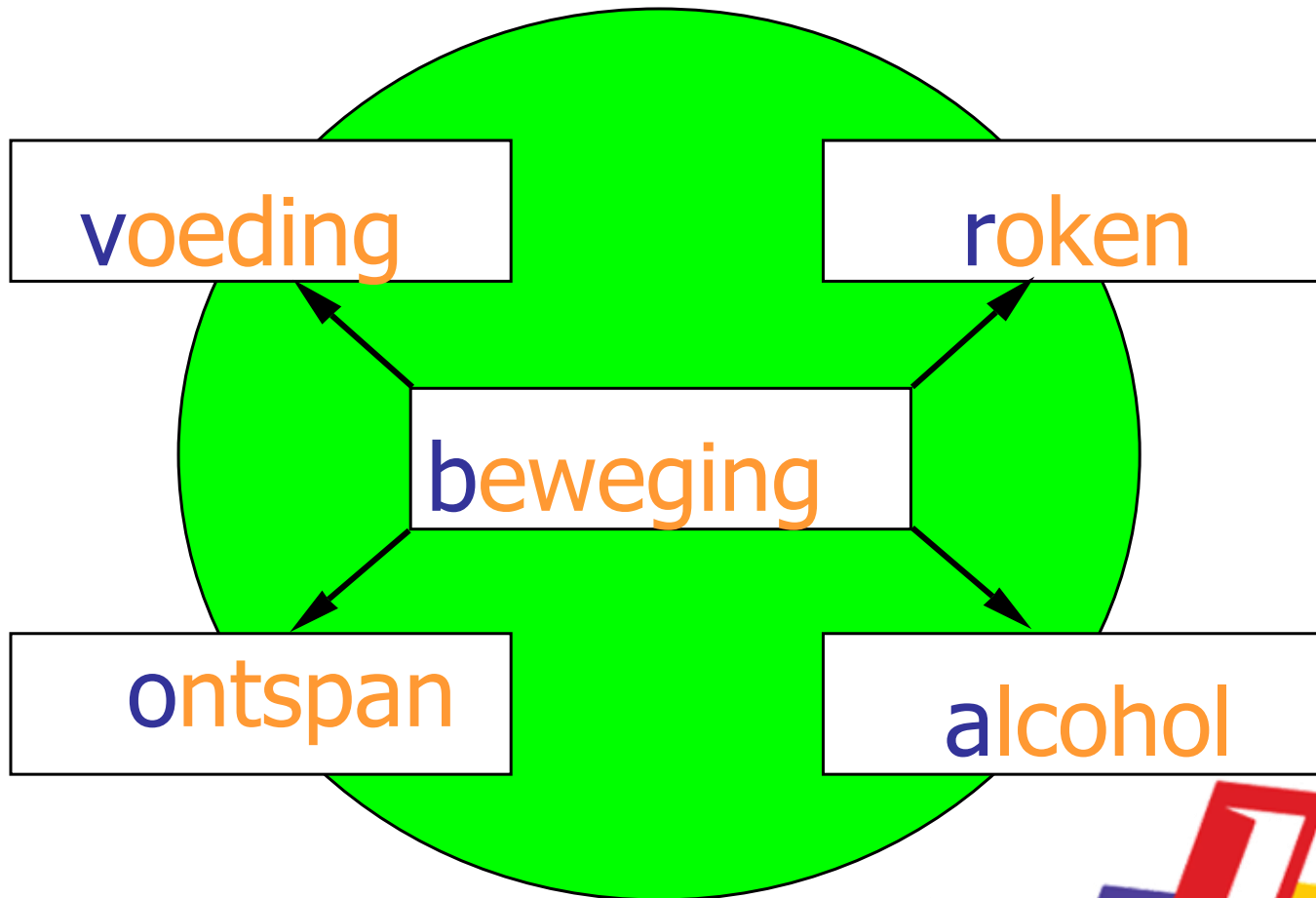
Gezondheidsbevordering voor medewerkers (BRAVO)



Model Waterland ziekenhuis

Ziekte	Preventie	Gezondheid	Vitaliteit
Patiënt	Risicogroep	Gericht op populatie	Komt vanuit populatie
Ziekteverlof	Preventie van ziekte	Gezondheidsmanagement	Veilig, gezond en werkplezier (met trots, zelfvertrouwen en vakmanschap)
Reactief	Actief	Proactief	Gericht op de toekomst
Protocollen	Ziekteverlof beleid	Gezondheidsmanagement beleid (contracten)	Gekoppeld aan Strategische doelstellingen
P&O controleert	P&O regisseert	P&O faciliteert	P&O werkt vraaggestuurd

Beweging als vertrekpunt in BRAVO



7 stappen

1. Creëren van draagvlak
2. Opzetten van structuren
3. Vaststellen van de behoefte
4. Ontwikkelen van een plan
5. Uitvoeren
6. Evaluatie
7. Aanpassen van het plan en verankeren



Veiligheid binnen school

Studenten voelen zich veilig.

Medewerkers: signaleren van ongepast gedrag en beschikken over vaardigheden om veilige sfeer te borgen.



Facilitair *Catering en PR-acties*

Merendeel assortiment kantine gezond.
Voedingswaarde assortiment inzichtelijk en betaalbaar
Promoten gezonde producten



Bewegen en Sport

Fit test

Beweegaanbod en gezondheidseducatie
Specifieke beweeg(zorg)projecten



Zorg Advies Teams (ZAT)

Doorverwijzen naar externe partners
Individuele zorg / vitaliteit coaching
ZAT en SLB op elkaar afstemmen.



Directie

Draagvlak
Faciliteren in tijd en middelen



Minder gewicht

Door het reguliere aanbod te vervangen door light of water is maximaal 1,0 kg. per persoon per jaar minder gewichtsstijging te bewerkstelligen. (TNO, Voedingscentrum en NIGZ 2008)



De O van BRavo: in balans blijven



Zelfanalyse Werkstress

<http://www.ggzdrenthe.nl/index.php?pageID=293>



Zelftest*

- 3 maal 6 vragen
(werkdruk, werksituatie en ontspanning)
- Antwoordmogelijkheden:
 - A meestal/vaak
 - B soms
 - C zelden

* Ontwikkeld door GGZ Drenthe



Hoe hoog is uw werkdruk?

1. Om mijn dagtaak af te krijgen, moet ik heel hard werken.
2. Ik kan mijn eigen pauzes bepalen.
3. Ik moet verschillende dingen tegelijk doen.
4. Als ik 's avonds naar huis ga, heb ik mijn werk voor die dag afgekregen.
5. Ik moet werkzaamheden doen waar ik niet voor ben opgeleid.
6. Ik word verantwoordelijk gesteld voor dingen waar ik geen invloed op heb.

A vaak; B soms; C zelden

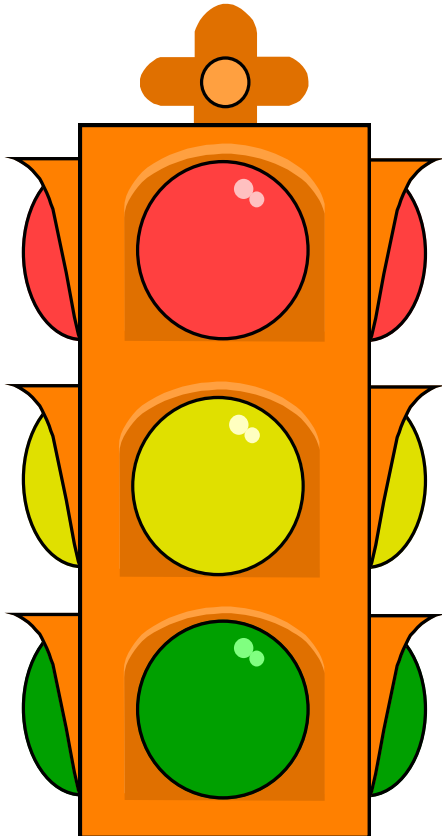


Uitslag werkdruk

	A	B	C	totaal
1	3	2	1	
2	1	2	3	
3	3	2	1	
4	1	2	3	
5	3	2	1	
6	3	2	1	



Uitslag



15 t/m 18 punten

10 t/m 14 punten

6 t/m 9 punten



Hoe is uw werksituatie?

1. Ik krijg opdrachten die met elkaar in tegenspraak zijn.
2. Ik kan gemakkelijk overleggen met collega's.
3. Ik heb een goede verstandhouding met mijn baas.
4. Naar mijn suggesties om het werk beter te laten verlopen wordt serieus geluisterd.
5. Ik zie de zin van mijn werk in, denk ik....
6. Als ik de kans had, zou ik onmiddellijk van baan veranderen. Dit denk ik...

A vaak of meestal: B soms: C zelden

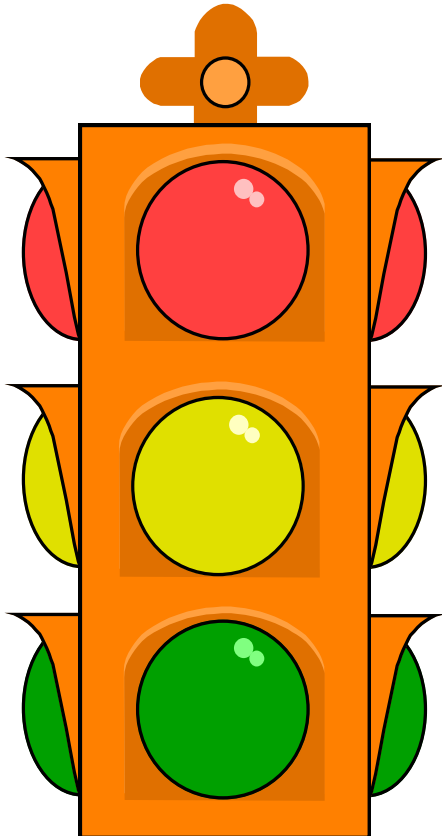


Uitslag werksituatie

	A	B	C	totaal
1	3	2	1	
2	1	2	3	
3	1	2	3	
4	1	2	3	
5	1	2	3	
6	3	2	1	



Uitslag



15 t/m 18 punten

10 t/m 14 punten

6 t/m 9 punten



Kunt u zich ontspannen?

1. Thuis zit ik aan mijn werk te denken.
2. Ik leef helemaal op als ik bezig ben met sporten of met mijn hobby.
3. Na mijn werk heb ik genoeg energie om iets te ondernemen.
4. Ik slaap 's nachts prima.
5. Ik drink minstens 2 glazen alcohol per dag.
6. Ik zie er tegenop om aan een nieuwe werkdag te beginnen.

A vaak, of meestal;

B soms; C zelden

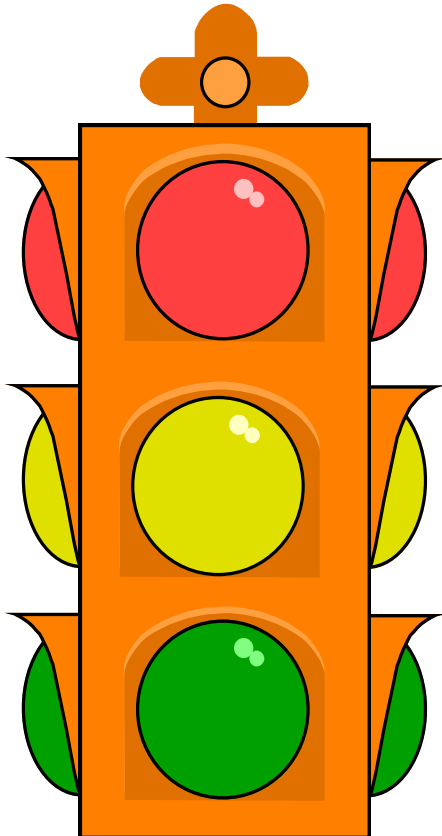


Uitslag ontspanning

	A	B	C	totaal
1	3	2	1	
2	1	2	3	
3	1	2	3	
4	1	2	3	
5	3	2	1	
6	3	2	1	



Uitslag



15 t/m 18 punten

10 t/m 14 punten

6 t/m 9 punten



- Gezonde school moet alleen over leefstijl gaan. Het is te ingewikkeld om het integraal aan te pakken



- Gezondheid is een maatschappelijk thema. Scholen moet zich met leren bezig houden niet met volksgezondheid



- Medewerkers moeten het goede voorbeeld geven



- Fittere leerlingen zijn beter geconcentreerd



- Lekker op school sporten voorkomt schooluitval



- Een vignet Gezonde School is nodig voor het imago



Voor meer informatie:

Bart van den Bosch
Themaleider Gezondheid
bvandenbosch@landstede.nl

Pieter Iedema
Themaleider BRAVO
pieter.iedema@nisb.nl

