

FACTSHEET

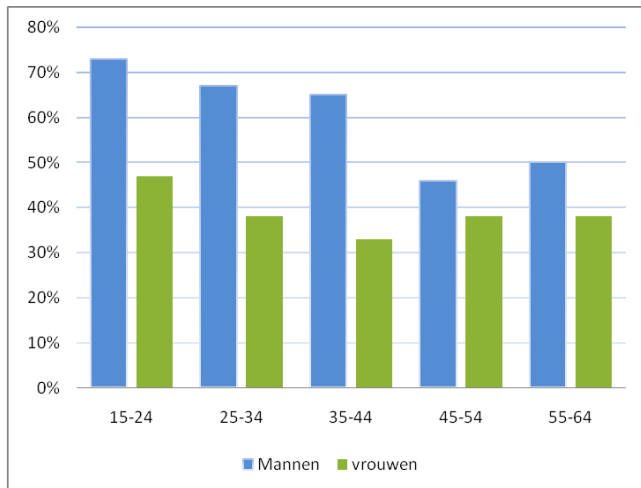
MAAK WERK VAN GEZONDE ACTIVITEITEN

ONZE LEEFGEWOONTEN

Beweging

Dat voldoende bewegen gezond is, daar bestaat geen twijfel over. Om gezondheidswinst te halen uit beweging, moeten volwassenen minstens 30 minuten per dag matig intensief bewegen.

In Vlaanderen haalt minder dan de helft van de bevolking deze beweegnorm. Bij mannen neemt dat percentage dat met de leeftijd af. Bij vrouwen is het percentage bij alle leeftijdsgroepen laag [1].

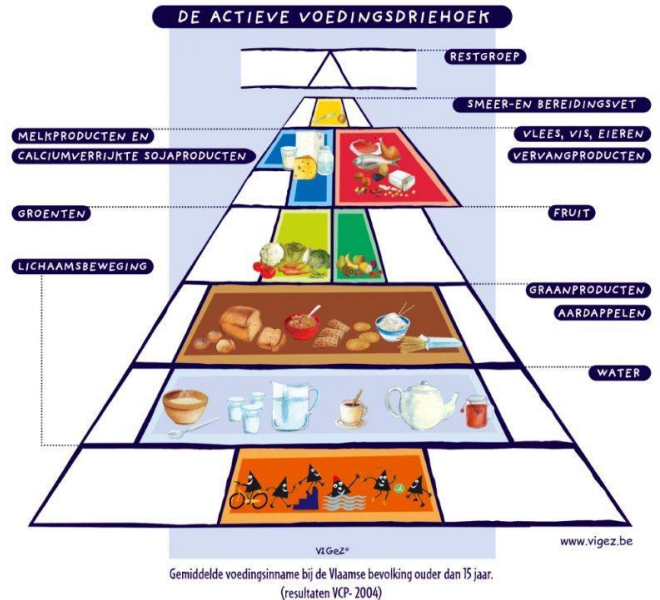


Percentage van de bevolking (van 15 jaar en ouder) dat minstens 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging (matig tot intensief) besteedt, volgens leeftijd en geslacht [1]

Aan gezondheidsprogramma's in bedrijven die onderzocht werden, neemt gemiddeld 33 % van de medewerkers deel. Medewerkers die deelnamen, kennen dan ook gezondheidseffecten [2]. In de praktijk heeft slechts 19 % van de Vlaamse bedrijven een beweegbeleid [3].

Voeding

Evenwichtig en gezond eten voorkomt ziekteverschijnselen zoals verhoogde bloeddruk, overgewicht en hart- en vaatziekten. De Vlaamse bevolking haalt jammer genoeg de dagelijks aanbevolen hoeveelheden van de actieve voedingsdriehoek niet. We eten met zijn allen te weinig groenten en fruit en te veel vlees en producten uit de restgroep. Dit zijn producten rijk aan suiker en/of vetten en alcohol [4].



Gezondheidsrisico's die te maken hebben met onevenwichtige voedingsgewoonten hebben ook nadelige gevolgen voor de werkgever, zoals meer en langer ziekteverzuim. Toch is er slechts bij 25 % van de bedrijven sprake van een voedingsbeleid op het werk [3].

WAT HOUDT U TEGEN?

Beweging

Het aanbieden van gezondheidsprogramma's is een belangrijke stap, maar voldoende medewerkers enthousiast krijgen om deel te nemen aan deze activiteiten is minstens zo belangrijk. Specifieke aandacht is nodig voor oudere medewerkers, vrouwen en arbeiders. Deze groepen zijn minder geneigd om deel te nemen aan sportactiviteiten op het werk [5][6].

Welke zijn de drempels voor medewerkers om deel te nemen aan beweegactiviteiten?

- Logistiek: geen douches, geen plaats om te sporten in de buurt van het werk
- Tijd: tijdsgebrek, lange werkuren, shiftwerk (nachtshift), overwerken, een tweede job hebben
- Factoren buiten het werk: carpoolen naar het werk, verantwoordelijkheden thuis, ver van het werk wonen [7] [8]

Waarom nemen oudere medewerkers niet deel?

- Ze geloven te weinig in hun eigen kunnen
- Ze vinden dat de werkplek enkel dient om te werken [9]

Waarom nemen arbeiders niet deel?

- Door ploegenwerk is het niet altijd mogelijk om deel te nemen
- Activiteiten die uitgaan van het management worden niet altijd aanvaard [9]

Voeding

Aandacht voor voedingsgewoonten en voedingspatronen is voor iedereen van belang, want er bestaan nogal wat misverstanden over gezonde voeding. Specifieke aandacht bij het organiseren van activiteiten rond voeding is nodig voor arbeiders. Zeker voor zij die in ploegen werken. Door hun specifieke werkomstandigheden is het voor deze groep moeilijker om gezond te eten [10].

Waarom eten medewerkers niet gezond? [11]

- Denken dat eigen voedingsgewoontes al gezond genoeg zijn
- Onregelmatige werkuren
- Drukke levensstijl
- Niet willen veranderen of lekkere dingen moeten opgeven
- Wilskracht

DIT KAN U DOEN!

Iedereen klaar voor gedragsverandering?

Gedragsverandering verloopt in verschillende fasen. Sommigen zijn al bezig met hun gezondheid en zijn klaar om hun gedrag te veranderen. Anderen zijn zich helemaal nog niet bewust. Medewerkers in verschillende fasen vragen dan ook een verschillende aanpak:

Bewustwording

De medewerker is zich niet bewust dat zijn gedrag moet veranderen, of is ervan overtuigd gezond bezig te zijn.



'Ik eet soms fruit, ik ben toch gezond bezig?'

Volgende elementen helpen om bewust te worden van het belang van een gezonde leefstijl:

- Communicatie op maat van uw medewerkers
- Gezondheidsboodschappen regelmatig herhalen
- vb. leefstijladvies, juiste informatie over activiteiten, individuele gezondheidsrisicometingen, zelfevaluatie en vergelijken met normen [12].
- Overtuig door het gebruik van grafisch materiaal [13].

Actie

Als medewerkers overtuigd zijn van het nut van de activiteiten is het tijd voor actie!



'Elke dag 3 keer 10 minuutjes wandelen, dat moet mij toch ook lukken!'

Aandacht voor volgende zaken is dan belangrijk:

- Help medewerkers specifieke doelen te stellen.
- Werk met beloningen, maar zorg ervoor dat deelnemers niet alleen deelnemen voor de beloning.
- Doe een rondvraag naar de noden van de medewerkers. Wat willen ze graag doen? Wanneer? Wat willen ze hiervoor zelf betalen?
- Spits interventies toe op de kenmerken van uw medewerkers
- Bied een programma aan dat keuzes toelaat (bv. geschreven informatie of individuele counseling).
- Individuele begeleiding (bv. individueel gesprek tussen medewerker en begeleider) [14].

Referenties

[1] Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV). Gezondheidsenquête 2008: Rapport 2 - Leefstijl en preventie.

<http://www.iph.fgov.be/epidemiologie/epin/crospln/hisnl/table08.htm>

[2] Robroek, S.J.W., van Lenthe, F.J., van Empelen, P., & Burdorf, A. (2009) Determinants of participation in worksite health promotion programmes: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

[3] Verslag van de indicatorenmeting 2009 van het gezondheidsbeleid (tabak voeding, beweging) in Vlaamse bedrijven, scholen en gemeenten.

<http://www.vigez.be/uploads/documentenbank/f9c7c6490988b8b449de67cf9835b9a1.pdf>

[4] Devriese, S., Huybrechts, I., Moreau, M., Van Oyen, H. De Belgische Voedselconsumptiepeiling 1 – 2004 - Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, Afdeling Epidemiologie, 2006; Brussel

[5] Bernaards, C.M., Engbers, L.H., Hildebrandt, V.H. (2008) TNO-rapport: Bedrijfsbewegingsprogramma's: Wie doet er mee, hoe frequent en hoe lang?

[6] Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F., & Brown, W. (2002) Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*

Volhouden

Een cruciaal element: zorg ervoor dat medewerkers niet afhaken na verloop van tijd.



'Pfff, ik heb geen tijd om 's middags de benen te strekken.'

Het behouden van het aantal deelnemers kan door aandacht te besteden aan volgende elementen:

- Zorg voor toegankelijke en gebruiksvriendelijke activiteiten.
- Plan de activiteit tijdens of onmiddellijk na de werkuren en zo dicht mogelijk bij het bedrijventerrein (geen grote verplaatsingen of tijdverlies).
- Betrek medewerkers in de opbouw van het programma.
- Ga op zoek naar een geschikte omgeving voor activiteiten (voldoende douches, voldoende ruimte, ...).
- Integreer gezondheidsbevordering in de structuur en cultuur van uw organisatie door een gezondheidsbeleid op te zetten.
- Marketing: voorzie posters, artikels in nieuwsbrief, maak het project zichtbaar!
- Laat als ondernemer of manager van het bedrijf zien dat u het project steunt en doe mee aan activiteiten.
- Zoek uit wat eventuele redenen om af te haken zijn en moedig hen aan om vol te houden.
- Voorzie aangepaste strategieën voor verschillende personen op verschillende momenten tijdens het programma.

Meer informatie

Spreekt deze informatie u aan, maar zit u nog met enkele vragen? Dan kan u steeds contact opnemen met

VIGeZ
Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw
☎ 02/422 49 49
www.vigez.be

[7] Goetzel, R.Z., & Ozminkowski, R.J. (2008) The Health and Cost Benefits of Work Site Health-Promotion Programs. *The Annual Review of Public Health*.

[8] Quintiliani, L., Sattelmair, J., & Sorensen, G. (2008) The workplace as a setting for interventions to improve diet and promote physical activity. *World Health Organization*

[9] Cunningham, N., Making it work with Active Living in the Workplace. The Canadian Council for Health and Active Living at Work.

[10] Lassen, A., Bruselius-Jensen, M., Sommer, H. M., Thorsen, A.V. & Trolle, E. (2007) Factors influencing participation rates and employees' attitudes toward promoting healthy eating at blue-collar worksites .

[11] Kearney, J.M., & McElhone, S. (1999) Perceived barriers in trying to eat healthier – results of a pan-EU consumer attitudinal survey. *British Journal of Nutrition*.

[12] O'Donnell, M.P. (2002) Health Promotion In The Workplace.

[13] Deighan, C., Lansdown, T., C., Brotherton, C. (2009). Using 'stages of change' and 'business activity models' to assess and improve health and safety behaviours in SMEs. *Policy and Practice in Health and Safety*.

[14] Serxner, S., Anderson, D.R., & Gold, D. (2004). Building program participation: strategies for recruitment and retention in worksite health promotion programs