

INFOFICHE: AANDACHT VOOR SPECIFIEKE GROEPEN

Sommige groepen van medewerkers vragen specifieke aandacht. U hoeft voor hen niet altijd aparte activiteiten te organiseren. Soms kunnen kleine details en aandachtspunten in het 'gewone' aanbod het verschil maken, zodat u ook hen over de streep kan trekken om gezond te eten en meer te bewegen.

Arbeiders

- Arbeiders hebben over het algemeen minder interesse in gezondheid en vertonen meer gezondheidsrisico's zoals overgewicht en een ongezond eet - en beweegpatroon. Probeer hen voldoende te informeren, zonder teveel medisch jargon, en gebruik hiervoor middelen die hen aanspreken.
- Arbeiders verkiezen vooral groepsactiviteiten en sociale activiteiten, ook in familieverband. Bijvoorbeeld voetbal, lopen of fietsen in groep. Als er voldoende interesse is, organiseer dan een competitie tussen ploegen en benadruk het plezieraspect.
- Probeer arbeiders bij de planning en uitwerking van gezondheidsactiviteiten te betrekken. Zo zijn ze sneller geneigd om mee te doen aan activiteiten. Doe een bevraging bij de medewerkers over welke activiteiten zij graag zouden willen doen.

Ploegarbeiders

- Voor ploegarbeiders gelden dezelfde tips als voor arbeiders. Al komt hier het aspect werkregeling erbij. Zorg ervoor dat u bij het opzetten van activiteiten rekening houdt met de werktijden van ploegarbeiders. Door bijvoorbeeld één activiteit te herhalen op verschillende momenten van de dag. Tracht ook familie en vrienden te betrekken bij bewegingsactiviteiten om de concurrentie met familie-tijd tegen te gaan.
- Geef praktische informatie, benadruk bijvoorbeeld de positieve invloed van een actieve leefstijl op slaapproblemen of alert zijn tijdens het werk, de ideale tijdstippen voor een maaltijd, enzovoort. Gebruik hiervoor lichtkranten, gadgets, banners, posters, intranet, ... Schakel populaire rolmodellen uit de ploeg in om de anderen te motiveren.
- Probeer het aanbod en de infrastructuur aan te passen zodat deze een evenwichtige eetpatroon en voldoende lichaamsbeweging stimuleert onder de medewerkers.

Medewerkers op verplaatsing (o.a. commercieel afgevaardigden en chauffeurs)

- Speciale aandacht moet gaan naar de verspreiding van de informatie en de sensibilisatie. Alle communicatie bedoeld voor de medewerkers in het bedrijf, moet ook de collega's op verplaatsing bereiken, zodat ze zich betrokken voelen.
- Probeer medewerkers op verplaatsing voldoende te betrekken door activiteiten te organiseren op momenten dat zij ook aanwezig kunnen zijn.
- Daarnaast zijn laagdrempelige activiteiten zoals lunchwandelingen, stimuleren van trapgebruik en actief woon-werkverkeer aangewezen.

Sedentaire medewerkers

- Deze groep vormt vooral op vlak van beweging een grote uitdaging. Het inschakelen van bewegingsmomenten in het dagelijks leven is hier van groot belang. De bedrijfsarts kan een belangrijke rol spelen om individuele oplossingen te vinden. Kijk hiervoor ook eens bij het aanbod van het leefstijladvies.

Jongeren

- Deze groep is meestal competitiever ingesteld. Een rondvraag bij de medewerkers maakt duidelijk in welke activiteiten ze geïnteresseerd zijn. Activiteiten met een informele competitiviteit kan de participatie van jongeren verhogen.

50-plussers

- Zet op promotiemateriaal zoals posters en flyers mensen van alle leeftijden zodat iedereen zich kan herkennen in de personen op de affiche of uitnodiging. Informatie op papier draagt de voorkeur boven digitale kanalen. Focus hierbij op de gezondheid en het welzijn van de medewerker.
- Oudere medewerkers hebben vaak een sterke band met en vertrouwen in medische figuren. De medewerking van een bedrijfsarts met medische check-up en begeleiding kan hier een sterke motivator zijn. Een gezondheidscheck-up kan het best in uw bedrijf zelf georganiseerd worden zodat medewerkers zich niet moeten verplaatsen. Kijk hiervoor bij het aanbod van het leefstijladvies.
- Binnen de groep van ouderen is de frequentie van letsels groter: rugklachten, diabetes, artritis en andere klachten. Enkele aanbevolen bewegingsactiviteiten voor 50-plussers die lange tijd niet meer aan sport hebben gedaan zijn turnen, zwemmen, wandelen, fietsen, tafeltennis, yoga, dansen, ... Deze sporten vereisen geen nieuwe vaardigheden die aangeleerd moeten worden en vragen geen te zware fysieke inspanningen.
- Eén van de redenen voor 50-plussers om niet te sporten of bewegen, is omdat ze denken dat ze dit fysiek niet meer aankunnen. Een check-up bij de bedrijfsarts kan het zelfvertrouwen opnieuw verhogen om te sporten of te bewegen.
- Vooral het stellen van persoonlijke doelen moet gepromoot en beloond worden. Oudere medewerkers zullen minder geneigd zijn om aan een competitie deel te nemen.