



FIT en GEZOND op het WERK

Katrien Bruyninx
Prevent

prevent:

Lummen – 18 september 2013

● Prevent

- Prevent-Factory
 - A solutions provider
 - Tailor made support of companies and organisations
- Prevent-Academy
 - Training centre
 - A wide range of training courses
- Prevent-Foundation
 - Knowledge centre
 - Development and dissemination of knowledge on sustainable work

prevent:

● ● **Inhoud**

1. Algemeen kader
2. Aanpak
3. Integraal beleid

prevent:



Algemeen kader

prevent:

● ● Algemeen kader

- ENWHP:

‘Gezondheidsbevordering op het werk’ = **strategie** om mensen “in staat te stellen ook op het **werk** via **gezondheid de levenskwaliteit** te versterken.” Door:

- algemene **kwaliteit** van de **werkorganisatie** en **werkomgeving** te verbeteren,
- ook het aanmoedigen van een **actieve participatie** van werknemers,
- het creëren van **kansen** voor persoonlijke ontwikkeling dragen bij tot meer gezondheid.

prevent:

● ● **Algemeen kader**

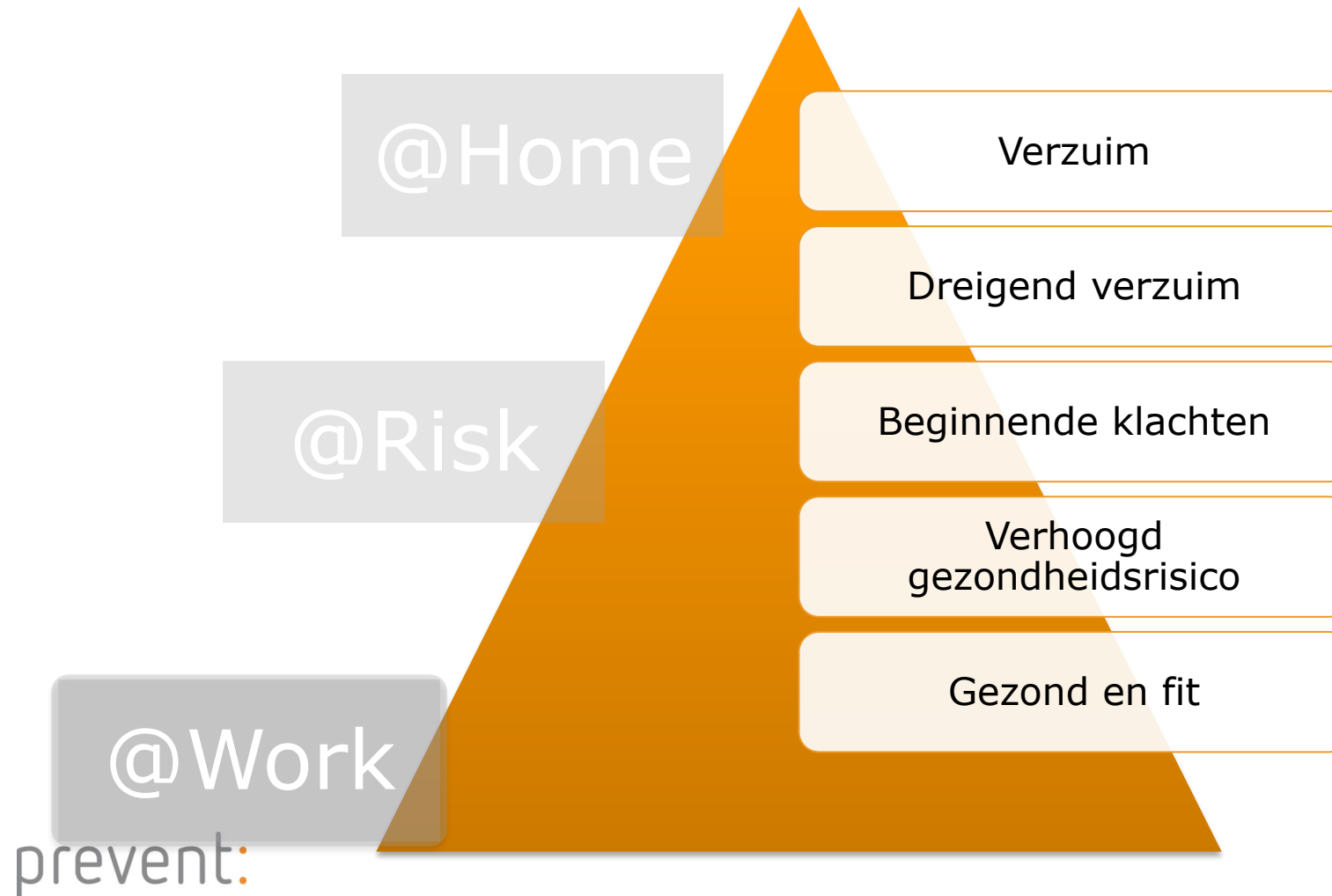
Doel:

- afwezigheid van ziekte of lichamelijke
- **verbeteren mentale gezondheid**
- **verbeteren sociale relaties van werknemers**

→ gezondheid, tevredenheid en het welzijn op het werk (en daarbuiten).

prevent:

● ● Algemeen kader



- **Gezondheidspromotie vs**
- **veiligheid**

- Gelijkaardige doelen met veiligheid

Maar niet verplicht

- ➔ goodwill werknemers om deel te nemen en om te gaan met persoonlijke gewoontes als voeding, beweging, roken, slaap,...

prevent:

- **Motieven voor**
- **gezondheidsbeleid**

- 27% van de werknemers vindt dat zijn gezondheid bedreigd wordt door het werk
 - Meest voorkomende werkgerelateerde gezondheidsproblemen in België: stress (29%), rugpijn (27%), spierpijn (24%), vermoeidheid (23%)

Bron: Europese Stichting voor de Verbetering van Levens- en Arbeidsomstandigheden 2000

- Steeds toenemende eisen, dalende controle
- Meer mensen langer aan het werk

prevent:

Argumenten voor

● **gezondheidspromotie**

● **Organisationeel niveau**

- GBW leidt tot een verbeterde werksituatie
- Verbetering gezondheidsgerelateerde factoren: minder absentisme, AO's en beroepsziekten
- Verbetering van het imago
- Beter HR management
- Verhoogde productiviteit
- ...

prevent:

Argumenten voor gezondheidspromotie

- **Individueel niveau**

Leidt tot:

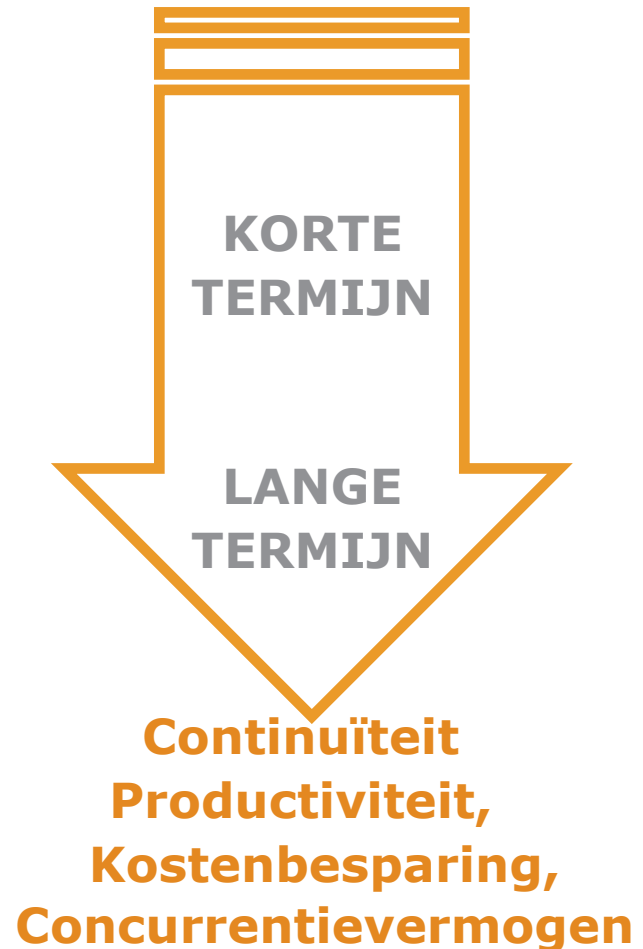
- Verhoog gezondheidsbewustzijn en verhoogde motivatie
- Gezonde werknemers
- Verhoogde jobtevredenheid
- Betere relaties tussen personeelsleden
- Verhoogde jobzekerheid

prevent:

• Uitdagingen...

- “Waar / hoe vind ik (goede) medewerkers?”
- “Hoe vermijd ik dat medewerkers (voor lange tijd) uitvallen?”
- “Hoe behoud ik mijn ervaren medewerkers?”
- “Hoe halen zij gezond en gemotiveerd hun pensioen?”

prevent:





Aanpak

prevent:

- **Waarom = gezond leven**
- **moeilijk?**

- Demografische determinanten
 - Geslacht, leeftijd, opleiding,...
- Persoonlijke determinanten
 - *Persoonsgebonden*: Kennis, eigen effectiviteit, attitude, zelf waargenomen voordelen / nadelen, intentie
 - *Sociale*: norm, ondersteuning, modeling
- Omgevingsdeterminanten
 - Woon-werk verplaatsing, (sport)voorzieningen, weer,...

prevent:

● ● **Verandering**

- Aandacht voor alle determinanten
- Aandacht voor het 'natuurlijke' veranderingsproces
 - Verschillende stadia in verandering:
voorbeschouwing, beschouwing, voorbereiding, actie, behoud
 - Elk stadium vraagt andere aanpak

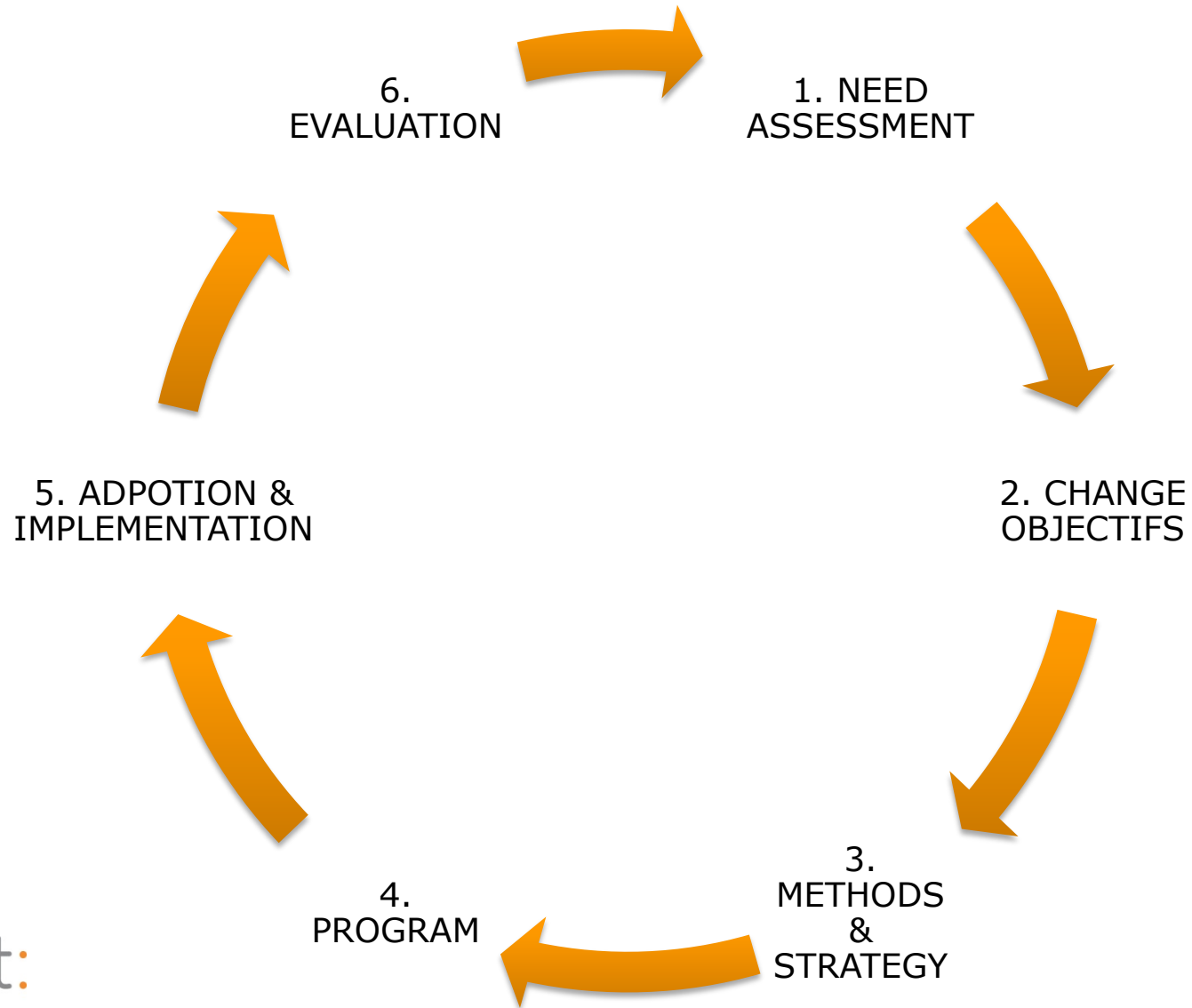
prevent:



**'Gewoonte maken oud.
Jong blijf je door
bereidheid te
veranderen'**

A. Hörbiger

- **Aanpak - Bedrijfsniveau**
-



prevent:



Integraal beleid

prevent:

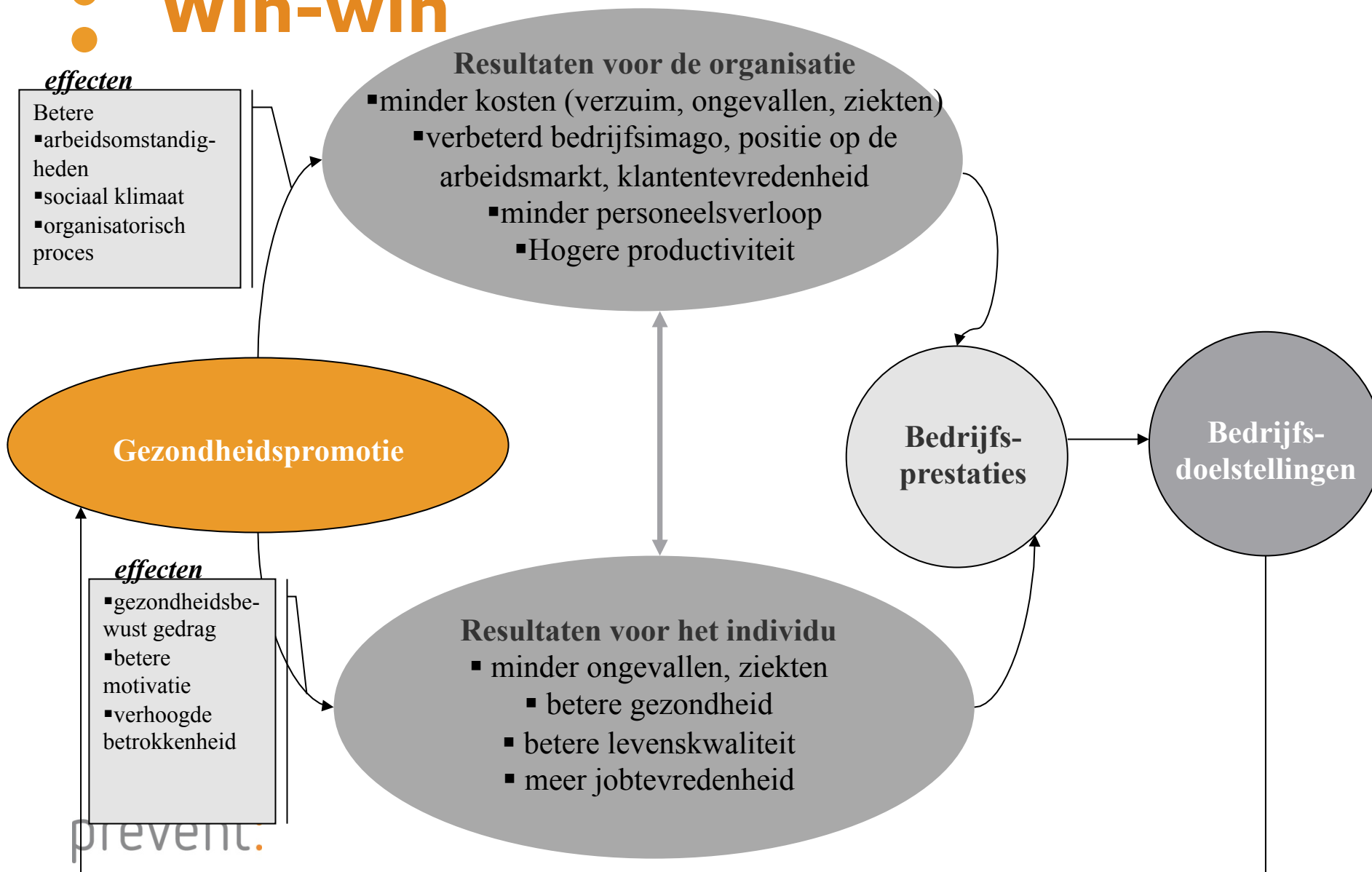
• **Integrale benadering**



- **Maturiteitsladder**
- **Preventiecultuur**



Win-win



• **Uitgangspunten**

- Sterk **organisatorisch engagement**
- Actieve **participatie** (alle lagen onderneming)
- Systematische **planning**

prevent:

● In de praktijk?

- Begeleiding uitwerken stappenplan op maat

Voorbeeld

- Begeleiden **werkgroepen**
- Ondersteuning bij uitwerken **doelen, acties** en **materialen**
- Beleidsondersteuning bij **implementatie**
- Consultancy advies mbt **ergonomie, beweging, voeding,**
...

prevent:

● ● **Contact?**

katrien.bruyninx@prevent.be 0479/596894

prevent: