

Convenant **Gezond Gewicht**



Maak werk van vitaliteit

**Werkgevers en werknemers zetten
zich op het werk in voor een gezond gewicht**



Maak werk van vitaliteit

**Werkgevers en werknemers zetten
zich op het werk in voor een gezond gewicht**

Oktober 2010



COLOFON

De in 1945 opgerichte Stichting van de Arbeid is een (privaatrechtelijk) landelijk overlegorgaan van de centrale organisaties van werkgevers en werknemers in Nederland. Thans zijn in de Stichting vertegenwoordigd de Vereniging VNO-NCW (VNO-NCW), de Koninklijke Vereniging MKB-Nederland (MKB-Nederland), de Land- en Tuinbouw Organisatie Nederland (LTO), de Federatie Nederlandse Vakbeweging (FNV), het Christelijk Nationaal Vakverbond (CNV) en de Vakcentrale voor Middengroepen en Hoger Personeel (MHP).

Het Convenant Gezond Gewicht is een samenwerkingsverband van 27 partijen afkomstig uit de (rijks en lokale) overheid, het bedrijfsleven, de sport, maatschappelijke organisaties en werkgevers- en werknemersorganisaties met het doel de stijgende trend van overgewicht en obesitas in Nederland terug te dringen en om te zetten in een daling.

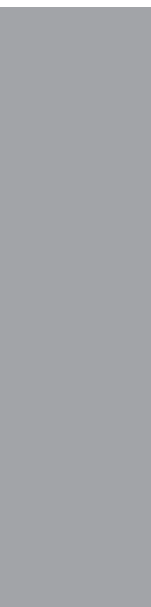
© Oktober 2010

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de Stichting van de Arbeid en Convenant Gezond Gewicht.

Druk Huisdrukkerij SER

INHOUDSOPGAVE

Vitale werknemers: investeer in gezond gewicht!	5
Overgewicht bij één op de twee volwassenen	6
Redenen om gezond gewicht hoog op de bedrijfsagenda te plaatsen	7
Gazelle Vitaal	9
Gezonde leefstijl inbedden in de organisatie	10
Juridische aspecten gezonde leefstijl op de werkvloer	11
IHC Merwede baggerscheepvaart en offshore	12
Quick wins op de werkvloer	14
Veel gebruikte quick wins om gezonde leefstijl te bevorderen	15
CNV Vakmensen	16
Meer informatie	17
Adressen werkgevers- en werknemersorganisaties	18



VITALE WERKNEMERS: INVESTEER IN GEZOND GEWICHT!

|5

Vitale werknemers zijn energiek, goed inzetbaar en zijn over het algemeen minder ziek. Gunstig voor werkgever én werknemer.

Het Convenant Gezond Gewicht, een samenwerkingsverband van verschillende publieke en private partijen, en de Stichting van de Arbeid roepen werkgevers en werknemers op te investeren in gezond gewicht. Of het nu gaat om de meer zittende beroepen in bijvoorbeeld de transportsector en de zakelijke dienstverlening of om de meer fysieke beroepen zoals in de bouw, de zorg of in de schoonmaak, het loont om te investeren in een gezond gewicht.

Deze brochure gaat over het stimuleren van een gezonde leefstijl op de werkvloer. Daartoe worden enkele simpele handvatten en inspirerende praktijkvoorbeelden aangereikt.



Werkgevers en werknemers zetten zich op het werk in voor een gezond gewicht

OVERGEWICHT BIJ ÉÉN OP DE TWEE VOLWASSENEN

De feiten

Het snel stijgende aantal mensen met overgewicht vormt een toenemende bedreiging voor onze maatschappij. Op dit moment heeft bijna één op de twee Nederlandse volwassenen overgewicht. Dit zijn ruim zes miljoen mensen! Twaalf procent heeft zelfs ernstig overgewicht, ofwel obesitas. Mensen met (ernstig) overgewicht ervaren vaak een verminderde kwaliteit van leven, zowel lichamelijk als psychosociaal. Overgewicht geeft bovendien een (sterk) verhoogd risico op aan overgewicht gerelateerde aandoeningen zoals diabetes type 2 (suikerziekte), hart- en vaatziekten en artrose.



De gevolgen voor de maatschappij

Overgewicht zorgt voor een toename van de kosten van de gezondheidszorg. Ook op de werkvloer zijn de resultaten zichtbaar. Mensen met overgewicht zijn vaak minder energiek, minder inzetbaar en significant meer ziek. De indirecte kosten als gevolg van ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid worden in Nederland nu geschat op 2 miljard euro per jaar. Zeker met het oog op de toekomstige verhoging van de pensioengerechtigde leeftijd is het belang dat ook de oudere werknemers zich fit blijven voelen en vitaal aan de slag kunnen blijven. Nu investeren in vitaliteit verdient zich nu en later terug.

Gezamenlijk belang

Een gezonde werkvloer met vitale en energieke werknemers is in het gezamenlijk belang van werkgevers en werknemers. Werknemers zijn uiteindelijk in eerste instantie zelf verantwoordelijk voor hun vitaliteit maar werkgevers kunnen daarbij faciliteren.

Ondanks het onderkende belang van gezonde en vitale werknemers is er nog te weinig aandacht voor dit onderwerp. Hoe hoog staat vitaliteit en een gezond gewicht op de agenda van de directie, de ondernemingsraad of personeelsvertegenwoordiging?

Het Convenant Gezond Gewicht en de Stichting van de Arbeid willen werkgevers en werknemers motiveren om samen activiteiten te ondernemen die bijdragen aan een gezonde leefstijl op de werkvloer.

REDENEN OM GEZOND GEWICHT HOOG OP DE BEDRIJFSAGENDA TE PLAATSEN

- Vitale, energieke werknemers zijn beter inzetbaar en hebben meer plezier in het werk;
- Verlaging van ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid en daarmee samenhangende kosten;
- Het is onderdeel van goed werkgeverschap;
- Het draagt bij aan een goed imago van de onderneming/instelling.

Afstemmen energie-inname en energieverbruik

Een gezond gewicht wordt bereikt door voeding (energie-inname) en beweging (energieverbruik) goed op elkaar af te stemmen. Activiteiten om een gezond gewicht te krijgen of te houden, richten zich bij voorkeur op beide aspecten.

Intern draagvlak creëren: Doe het samen!

Bij het introduceren en inbedden van gezonde leefstijlactiviteiten op de werkvloer is het van groot belang om zowel medewerkers als leidinggevenden enthousiast te krijgen. Breed gedragen initiatieven hebben een betere kans van slagen. In de grotere ondernemingen is het raadzaam de ondernemingsraad/personeelsvertegenwoordiging en de afdeling personeel zaken hierbij te betrekken. Zij kennen de behoeften binnen het bedrijf en kunnen actief meedenken over geschikte activiteiten. En ook de werknemers hebben vaak goede ideeën of bepaalde behoeften.

Hanteer bij het creëren van draagvlak een positieve boodschap: vitaliteit en plezier zijn doorgaans makkelijker over het voetlicht te brengen dan een negatieve boodschap.



Adriaan Heuzinkveld,
projectleider programma Gazelle Vitaal, Koninklijke Gazelle

Adriaan Heuzinkveld,
projectleider programma Gazelle Vitaal, Koninklijke Gazelle

“Om meer energie in de mensen en het bedrijf los te maken, hebben wij het programma *Gazelle Vitaal*. Werknemers kunnen vrijwillig aan dit programma meedoen. Het programma kent drie fasen: meten, weten en doen. In de meetfase vult de werknemer een vragenlijst in over de mentale en fysieke gezondheid, ondergaat hij een fysieke conditietest en doet hij een gezondheidsscan. In de tweede fase bespreekt de werknemer de (vertrouwelijke) resultaten met de vitaliteitcoach van Gazelle. Als laatste wordt samen met de vitaliteitcoach een persoonlijk stappenplan opgezet. Om draagvlak te creëren voor het *Vitaal programma* hebben we bijeenkomsten voor de ondernemingsraad, leidinggevenden en ten slotte de werknemers georganiseerd. De insteek was positief: vitaliteit en betrokkenheid stonden centraal. Daarnaast zijn alle werknemers persoonlijk benaderd om mee te doen aan het programma. De respons was hoog, 95% deed mee.

Door het *Vitaal programma* zijn medewerkers zich meer bewust geworden van de eigen verantwoordelijkheid voor de eigen levensstijl. Het programma brengt meer energie in de werknemers en dus in de organisatie. Wel moet je blijven investeren. Het kost nou eenmaal veel tijd en energie om mensen in beweging te krijgen. Maar de positieve reacties van collega's geven voldoende motivatie om door te gaan.

Bij het herhalingsonderzoek, nu twee jaar later, blijkt de waardering voor leidinggevenden verbeterd, is de onderlinge communicatie beter en zijn de persoonlijke energiebronnen gemiddeld op een hoger niveau gekomen. Dat het ziekteverzuim ook is gedaald, beschouwen we als een indirect resultaat van onze aandacht voor de vitaliteit.”

GEZONDE LEEFSTIJL INBEDDEN IN DE ORGANISATIE

Het uiteindelijke doel is om gezond gewicht en vitaliteit duurzaam in te bedden in de bedrijfscultuur. Een bedrijf kan een vitaliteitprogramma in het verlengde van het arbobeleid ontwikkelen, als onderdeel van het totale aanbod aan preventie- en zorgactiviteiten. Een dergelijk programma straalt het belang uit dat het bedrijf aan vitaliteit en gezond gewicht hecht.

Vitaliteitprogramma

In een vitaliteitprogramma zijn de activiteiten opgenomen die gedurende het jaar worden ondernomen om werknemers te stimuleren tot een gezonde leefstijl. Naast het gezonder maken van de bedrijfsomgeving krijgen de medewerkers inzicht in de eigen leefstijl. Dit kan zowel op groeps- als op individueel niveau.

Op groepsniveau kan op verschillende manieren aandacht gevraagd worden voor een gezonde leefstijl. Enkele mogelijkheden zijn personeelsbijeenkomsten, intranet, personeelsblad of posters. Inmiddels hebben veel bedrijven en instellingen al een jaarlijkse gezondheidsweek in het leven geroepen om het thema extra kracht bij te zetten. Een gezondheidscheck of vitaliteitsmeting kan hier een onderdeel van zijn.

Op individueel niveau kan een leefstijlcoach advies geven. Ook kan het onderwerp standaard ter sprake worden gebracht bij een functioneringsgesprek of tijdens het Periodiek Arbeid Gezondheidskundig Onderzoek (PAGO).

Voor kleine(re) bedrijven is het vaak niet mogelijk een dergelijke investering te doen. Maar, het stimuleren van gezonder eten en meer bewegen kan altijd. Dit geldt ook voor het doorvoeren van kleine aanpassingen (quick wins). Dat kan al een heel groot effect hebben op het veranderen van de persoonlijke leefstijl van de medewerkers.



JURIDISCHE ASPECTEN GEZONDE LEEFSTIJL OP DE WERKVLOER

Mag een werkgever zich bemoeien met de leefstijl van het personeel? Wanneer breekt een werkgever in op de persoonlijke levenssfeer? Dit zijn geen eenvoudige vragen. Maar wel vragen die aan de orde kunnen komen bij het invoeren van vitaliteitbeleid.

De verantwoordelijkheid voor een gezonde leefstijl ligt bij de werknemer zelf. De werkgever kan wel stimuleren en faciliteren maar niet dwingen. Van een werkgever mag worden verwacht dat hij de gezonde keuze aanbiedt: een gezond aanbod in het bedrijfsrestaurant en het faciliteren van bewegen op het werk.

Maar wanneer kan een werkgever een individuele werknemer ook aanspreken op zijn gewicht? Mag dit bijvoorbeeld als de werknemer ongeschikt dreigt te raken voor de uitoefening van zijn functie? Bijvoorbeeld als er strenge conditie-eisen gelden voor de functie? Voor bepaalde beroepen zijn hierover afspraken gemaakt. Meestal is dit echter niet het geval.

Wat als een te zwaar gewicht niet past bij het imago van het bedrijf? Mag bijvoorbeeld een werkgever in een fitnessbedrijf een te zware werknemer op zijn gewicht aanspreken?

In de (juridische) praktijk zal een afweging moeten worden gemaakt tussen het belang van de werkgever om bepaalde maatregelen te treffen en de mate van inbreuk op de persoonlijke levenssfeer van de werknemer. De balans tussen zorgplicht en bemoeizucht is nog een redelijk onontgonnen juridisch gebied.

Beter is dat werkgevers en werknemers samen optrekken bij het opzetten van een vitaliteitbeleid, passend bij de aard, grootte en cultuur van het bedrijf dan dat juridische procedures hierin klaarheid moeten brengen.

IHC MERWEDE BAGGERSCHEEPVAART EN OFFSHORE

Bert van der Sluis,
directeur P&O, IHC Merwede baggerscheepvaart en offshore

“Vitaliteit is al een aantal jaar het uitgangspunt van ons personeelsbeleid. We hanteren een integrale aanpak, waarbij ondernemingsraad, bedrijfsarts en gezondheidsprofessionals zoals fysiotherapeuten en psychologen nauw samenwerken. Maar ook de managers zijn betrokken. Inmiddels hebben we een gezondheidsmanager aangesteld die de verbinding moet maken tussen deskundige diensten, lijnmanagement/P&O en de medewerker. Constaten is één, opvolgen is twee. Dát moet de gezondheidsmanager realiseren.

Wellicht zit het in onze Rotterdams cultuur om werknemers óók rechtstreeks aan te spreken op hun gewicht. Met een beetje humor, maar het is wel serieus bedoeld. We voelen ons verantwoordelijk voor onze mensen en dat betekent ook dat het belang van een gezonde leefstijl in functioneringsgesprekken aan de orde kan komen. Soms vinden medewerkers dat niet leuk, maar het daagt ze wel uit.

Als je kijkt naar een gezond gewicht, dan kun je met kleine dingen al veel bereiken. Bijvoorbeeld een gezonde hap in de kantine aanbieden. We hebben een roeiploeg opgezet: meteen na het werk kan er in de boot “het Dikkertje” worden geroeid. En we hebben een fietsregeling, kortingsregelingen voor sportactiviteiten en een eigen fitnessruimte.

Wij zijn als directie zichtbaar betrokken en dat stimuleert mensen. We doen mee, investeren in faciliteiten en capaciteit, dragen de boodschap uit in beleid. We zien, in overleg met ondernemingsraad, toe op implementatie en uitvoering. Met ons vitaliteitsprogramma hebben we het ziekteverzuim teruggebracht naar 4%. Laatst vertelde iemand me dat hij door met de sportactiviteit mee te doen 17 kilo was afgevallen en meer zelfvertrouwen had gekregen omdat hij zich nu veel fitter voelt. Daar doe je het uiteindelijk toch voor?”



Bert van der Sluis,
directeur P&O, IHC Merwede baggerscheepvaart en offshore

QUICK WINS OP DE WERKVLOER

Kleine aanpassingen in de aanbodkant kunnen al een groot effect hebben (*quick wins*). Fruit op het werk maakt het een stuk makkelijker om elke dag fruit te eten. Minder vaak gefrituurde snacks in het bedrijfsrestaurant zorgt voor een gezondere lunch. En een paar mensen die een wandelingetje maken tijdens de lunchpauze kunnen ook collega's prikkelen om even de benen te strekken.

Kortom: Maak de gezonde keuze gemakkelijk, aantrekkelijk en vanzelfsprekend. Organisaties als het Nederlandse Instituut voor Sport en Beweging (NISB), het Voedingscentrum en Sport & Zaken kunnen hierbij ondersteunen.



VEEL GEBRUIKTE QUICK WINS OM GEZONDE LEEFSTIJL TE BEVORDEREN

Beweging

- Lunchwandelen stimuleren (bijvoorbeeld lunchpakketjes beschikbaar stellen);
- Fietsen naar het werk promoten (bijvoorbeeld deelname aan Nationale Fietsplan, douche – en/of kleedruimte beschikbaar stellen);
- Traplopen stimuleren;
- Printer en koffiezetapparaat op loopafstand van de werkplek;
- Korting op sportabonnement;
- Gezamenlijke sportactiviteiten zoals een hardloophclubje, bedrijfscompetitie of een sporttoernooi.

Voeding

- Fruit op de werkvloer;
- Minder snackautomaten;
- Verantwoord aanbod in bedrijfskantine:
 - Kleinere porties;
 - Minder producten met verborgen suikers;
 - Aanbieden van gezonde(re) producten die minder zout en verzadigde vetten bevatten;
 - Gezonde producten beter in zicht;
 - Korting op gezonde producten;
 - Salades met minder vette saus;
 - Minder frituren;
- Bedrijfsborrels en uitjes gezond(er) aankleden.

CNV VAKMENSEN

Jaap Jongejan,
voorzitter CNV Vakmensen

“Als het gaat om gezondheid en werk, dan moet het menselijk belang altijd voorop staan. Een werkgever kan er veel aan doen om zijn mensen gezond en veilig te laten werken. Denk aan goede stoelen achter het bureau, een gezonde lunch in de kantine en korting bij de sportschool. Stimuleren, meedenken en soms verder kijken dan puur economische belangen, dat is wat een werknemer van zijn werkgever mag verwachten. Van de werknemer mag je dan terug verwachten dat hij ook zijn eigen verantwoordelijkheid neemt om gezond te leven: gezond eten en meer bewegen. Werken én leven is belangrijk.

Laten we als werkgever en werknemer daarin ieder onze eigen verantwoordelijkheid nemen. Alleen op die manier komen we tot een duurzame oplossing”.



Jaap Jongejan,
voorzitter CNV Vakmensen

MEER INFORMATIE

|17

Bent u enthousiast geworden over het introduceren van een gezond gewicht op de werkvloer? Voor meer informatie verwijzen wij u naar:

Stichting van de Arbeid

Bezuidenhoutseweg 60
Postbus 90405
2509 LK Den Haag

T 070 3499 577

E info@stvda.nl

www.stvda.nl

Convenant Gezond Gewicht

Zeestraat 84
2518 AD Den Haag

T 070 3184 405

E info@convenantgezondgewicht.nl

www.convenantgezondgewicht.nl

ADRESSEN WERKGEVERS- EN WERKNEMERSORGANISATIES

Vereniging VNO-NCW

Bezuidenhoutseweg 12

Postbus 93002

2509 AA Den Haag

T 070 3490 349

E informatie@vno-ncw.nl

www.vno-ncw.nl

Kon. Ver. MKB-Nederland

Bezuidenhoutseweg 12

Postbus 93002

2509 AA Den Haag

T 015 2191 212

E bureau@mkb.nl

www.mkb.nl

Land- en Tuinbouw

Organisatie Nederland

Bezuidenhoutseweg 225

Postbus 29773

2502 LT Den Haag

T 070 3382 700

E secretariaat@lto.nl

www.lto.nl

Federatie Nederlandse Vakbeweging

Naritaweg 10

Postbus 8456

1005 AL Amsterdam

T 020 5816 300

E info@vc.fnv.nl

www.fnv.nl

Christelijk Nationaal Vakverbond

Tiberdreef 4

Postbus 2475

3500 GL Utrecht

T 030 7511 100

E cnvinfo@cnv.nl

www.cnv.nl

Vakcentrale voor midden- groepen en hoger personeel MHP

Multatulilaan 12

Postbus 575

4100 AN Culemborg

T 0345 851 900

E info@vc-mhp.nl

www.vakcentralemhp.nl

Stichting van de Arbeid
Bezuidenhoutseweg 60
Postbus 90405
2509 LK Den Haag

T 070 3499 577
E info@stvd.nl

www.stvda.nl

Convenant Gezond Gewicht
Zeestraat 84
2518 AD Den Haag

T 070 3184 444
E info@convenantgezondgewicht.nl

www.convenantgezondgewicht.nl