

bied

tegenwicht

aan overgewicht

aan overgewicht

tegenwicht

pijn

Overgewicht en werk

Overgewicht vormt steeds meer een maatschappelijk probleem waarmee de samenleving te maken krijgt. Dit geldt ook voor de ondernemingen en instellingen in ons land. Het aantal werknemers met overgewicht en ernstig overgewicht (obesitas) groeit fors. Inmiddels kampt 46 procent van de volwassenen met overgewicht en 11 procent met ernstig overgewicht. Overgewicht vormt een risicofactor voor de gezondheid. De kans op lichamelijke klachten en ziektes neemt toe. Ook verhoogt overgewicht de kans op psychosociale problemen.

Ziekten en aandoeningen waarvoor (ernstig) overgewicht een risicofactor vormt:

- diabetes type 2 en hart- en vaatziekten;
- bepaalde soorten kanker (hormoongerelateerde kanker zoals borst-, eierstokken-, baarmoeder- en prostaatkanker en kanker aan spijsverteringsorganen);
- aandoeningen aan het bewegingsstelsel (artrose in het knie- en heupgewicht);
- aandoeningen aan de ademhalingsorganen (verminderde longfunctie, slaapapneu);
- aandoeningen van de galblaas, menstruatiestoornissen, onvruchtbaarheid (vrouwen) en psycho-sociale problemen.

De Stichting van de Arbeid vindt het belangrijk dat het onderwerp overgewicht besproken wordt. Zowel werkgevers als werknemers hebben baat bij het voorkomen en tegengaan van overgewicht. Sleutelwoorden bij de aanpak daarvan zijn 'stimuleren' en 'faciliteren'; dit op basis van de eigen verantwoordelijkheid van iedereen in de arbeidsorganisatie.



— Preventie door een gezonde leefstijl

Gewichtstoename en overgewicht is te voorkomen door de voeding (de energieinname) en lichamelijke beweging (het energiegebruik) op elkaar af te stemmen. Hoe valt overgewicht het meest effectief tegen te gaan? Dit is mogelijk door de leefstijl aan te passen, waarbij de nadruk komt te liggen op anders en bewust(er) eten en (meer) bewegen.

Factoren die samenhangen met overgewicht:

- *lichamelijke inactiviteit;*
- *ongezonde leefstijl: bijvoorbeeld weinig bewegen, veel televisie kijken en computeren, grote porties voedsel/drank en snackgedrag;*
- *aanleg en erfelijkheid.*

Voedingsfactoren die in combinatie met bewegingsarmoede de kans op overconsumptie vergroten:

- *hoge inname van voedsel met hoge energiedichtheid (hoog percentage verzadigd vet en/of suikers);*
- *lage inname voedingsvezel;*
- *lage inname groente en fruit;*
- *hoge inname suikerhoudende frisdrank/vruchtensap.*

Een gezonde leefstijl zorgt voor meer vitaliteit, zowel thuis als op het werk. Fitte mensen hebben meer energie en functioneren met meer plezier. Bij ziekte herstellen zij sneller. Een gezonde leefstijl zorgt voor minder ziekteverzuim en uitval.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NGGB):

- *De NGGB voor volwassenen is dertig minuten matig intensieve beweging gedurende minstens 5 dagen per week. Regelmatig lichamelijk inspannen werkt beter dan een eenmalige piekbelasting. Het beste bij overgewicht is om alle dagen van de week minimaal 1 uur per dag matig intensief te bewegen. Voorbeelden daarvan zijn: stevig lopen, fietsen, boodschappen doen, stofzuigen, tuinieren of buiten spelen met de kinderen.*
- *Om af te vallen is het daarnaast nodig om 3 keer in de week twintig minuten intensief te bewegen. Voorbeelden van intensief bewegen zijn: traplopen, grasmaaien, joggen of hardlopen, snel fietsen of wielrennen, tennissen of squashen, zwemmen en teamsporten.*

Bedacht dient overigens te worden dat bij circa 10 procent van de mensen met overgewicht genetische factoren en/of specifieke aandoeningen een rol spelen.

— Samenwerken aan gezondheid en vitaliteit op het werk

De werkgever heeft een belangrijke taak om voor een goede en gezonde werkomgeving te zorgen. Een overmaat aan werkdruk en stress, zware arbeid, onregelmatig werken, nachtdiensten en/of zittend werk kunnen een werknemer namelijk aanleiding geven tot ongezond eetgedrag. Ook kan er onvoldoende tijd of energie zijn om voldoende te bewegen. Aandacht op het werk voor deze mogelijke oorzaken van overgewicht vanuit de werkomgeving is dan ook gewenst.

Werkgevers en werknemers kunnen samen tegenwicht aan overgewicht bieden door activiteiten te ontplooiën die bijdragen aan een gezonde leef/werkstijl. Werkgevers kunnen aan de hand van Preventief Medische Onderzoeken (PMO's) en contracten met de arbodienstverlening werknemers gericht ondersteunen dan wel in meer brede zin gezondheidsbeleid binnen de organisatie vorm en inhoud geven. Tevens bestaat de mogelijkheid om (in relatie tot het arbeidsvoorwaardenbeleid) afspraken te maken over het bevorderen van gezondheid en bewegen. Op het niveau van de arbeidsorganisatie kan dit bij uitstek invulling krijgen via betrokkenheid van de medezeggenschapsorganen.

Bij het maken van afspraken en het ontwikkelen van activiteiten over gezonde voeding en beweging zijn de volgende uitgangspunten aan te raden:

- iedereen is zelf verantwoordelijk om voor zichzelf een goede balans te vinden tussen eten en bewegen;
- de werkgever stimuleert en faciliteert gezonde voeding en beweging op het werk zonder dat dit leidt tot geboden en verboden;
- het is raadzaam om het stimuleren en faciliteren van gezonde voeding en beweging te integreren in het gezondheids- of vitaliteitbeleid van de onderneming.

Er zijn diverse mogelijkheden om een gezond en vitaal werkklimaat te scheppen. De manier om dit per bedrijf in te vullen, zal afhankelijk zijn van de grootte, aard, cultuur en financiële situatie van het bedrijf. Grote bedrijven zullen hun activiteiten anders invullen dan kleine en middelgrote bedrijven. Maatwerk werkt ook hier het beste.



Stapsgewijze aanpak om tot maatregelen en activiteiten te komen

Maatregelen en activiteiten om de gezondheid en vitaliteit van de werknemers te bevorderen, kunnen zowel in de preventieve als probleemoplossende sfeer liggen. In ieder geval is het raadzaam om bij de totstandkoming uit te gaan van een stapsgewijze aanpak. De volgende vragen bieden een houvast.

Vraag 1: Is er draagvlak bij de werknemers en de directie?

Om de activiteiten succesvol te laten zijn, is het noodzakelijk draagvlak te creëren. Het is belangrijk om nut en noodzaak van een gezonde leefstijl en van mogelijke maatregelen en activiteiten over het voetlicht te krijgen. Een goede communicatie met de werknemers is hierbij noodzaak. De ondernemingsraad kan bij een groot bedrijf zorgen voor draagvlak. In kleine of middelgrote bedrijven kan de werkgever dit zelf doen door bijvoorbeeld een gesprek tijdens de lunch of het werkoverleg.

Vraag 2: Welke maatregelen en activiteiten stimuleren gezond eten en meer bewegen?

Formuleer de beoogde verandering met de concrete maatregelen en activiteiten, doe dit op een heldere wijze en ga doelgericht aan de slag. Maatwerk is uitgangspunt voor succes.

Vraag 3: Hoe worden de werknemers betrokken bij de keuze?

Om de kans van slagen te vergroten, is het belangrijk om de werknemers te betrekken bij de invulling van de activiteiten door hun behoeften te peilen. Bijvoorbeeld door te vragen welke sport- en bewegingsactiviteiten zij leuk vinden, welke momenten het beste schikken en of zij bereid zijn een eigen bijdrage te betalen.

De aard van de werkzaamheden die verricht worden, kan (mede)bepalend zijn in de keuze van maatregelen en activiteiten. Bijvoorbeeld: in een branche waarin veel lichamelijke arbeid wordt verricht, is het beter de aandacht te richten op gezond eten en in een branche met veel zittend werk juist op meer bewegen.

Vraag 4: Wie zorgt voor de uitvoering?

Zet de gekozen maatregelen en activiteiten op een rij in een tijdsschema. Maak iemand in het bedrijf verantwoordelijk voor de uitvoering ervan. Deze persoon is tevens het aanspreekpunt.

Voorbeelden en tips voor activiteiten

Voorbeelden van bewegingsstimulering, binnen of buiten werktijd:

- *promoot lunchwandelen;*
- *promoot fietsen-naar-het-werk en/of stel fietsen hiervoor beschikbaar;*
- *bied een (kortings)regeling bij een sportschool of -vereniging aan;*
Tip: probeer deze kortingsregeling samen met andere kleine of middelgrote ondernemingen af te sluiten, of beding via de brancheorganisatie een zo hoog mogelijke collectiviteitskorting;
- *stel een team voor bedrijfssport samen;*
Tip: kleine of middelgrote bedrijven kunnen samen met andere bedrijven op een bedrijventerrein zorgen voor een team voor bedrijfssport;
- *stel een in pandige fitnessruimte open;*
- *organiseer 'sportdagen';*
- *moedig in grote bedrijven of bedrijfsverzamelgebouwen traplopen in plaats van liftgebruik aan;*
Tip: hang posters tussen trap en lift met teksten die werknemers aanmoedigen om de trap te nemen, en/of plak opvallende voetstapstickers op de vloer richting trappenhuis.

Voorbeelden van stimuleren gezonde voeding:

- *vestig de aandacht op het belang van gezonde en gevarieerde voeding in combinatie met voldoende beweging door het verspreiden van een folder of de start van een campagne via intranet;*
- *Tip: kies voor een gezondheidsweek bij de start van deze aanpak. In deze week kunnen mensen bijvoorbeeld deelnemen aan een fitheidstest, kennismaken met verschillende sporten (bijvoorbeeld Nordic Walking of salsadansen) en/of deelnemen aan een workshop over bewegen en voeding;*
Tip: gebruik een (digitaal) prikbord waarop werknemers en werkgever informatie over beweging en voeding kwijt kunnen.



Tip: wijs op het nut van een balansdag als handige manier om overgewicht te voorkomen en het gewicht in balans te houden. Principe is: als je de ene dag iets te veel calorieën binnengekegen hebt, kun je dat de volgende dag weer compenseren door dan goed op te letten op wat je eet en/of door meer te bewegen.

- *bied 'arbeidsvitamines' (fruit) aan als gemakkelijk en gezond tussendoortje;*
- *bied een 'gezond/verantwoord' aanbod in het bedrijfsrestaurant en maak eventueel kleinere porties;*

Tip: er zijn verschillende manieren om 'de gezonde keuze' gemakkelijker te maken.

- *vergroot het aanbod gezonde voeding en verklein dat van ongezonde voeding;*
- *leg gezonde producten meer in het zicht en ongezonde voeding minder in het zicht;*
- *maak de gezonde producten goedkoper (eventueel door middel van acties) en/of de ongezonde producten duurder;*
- *bied bij de warme maaltijd minder gefrituurde producten en meer groenten aan en zorg dat bij de saladebar de dressing apart wordt aangeboden.*

Voorbeelden van persoonlijke ondersteuning in geval van overgewicht:

- *stel binnen de onderneming een vertrouwenspersoon aan die goed geïnformeerd is en, op verzoek, deskundige adviezen kan geven met betrekking tot het voorkomen/oplossen van overgewichtproblemen;*
- *bied op vrijwillige basis van een lifestyle-check of beweegtest aan.*

Tip: op diverse sites worden testen aangeboden. Bijvoorbeeld op www.gezondlevencheck.nl en www.wateetenbeweegik.nl.



Meer informatie over overgewicht en bevorderen van een gezonde leefstijl

www.nationaalcompas.nl

*onder: gezondheidsdeterminanten/persoonsgebonden/
lichaamsgewicht*

www.convenantovergewicht.nl

www.voedingscentrum.nl

onder: eten & gezondheid/gewicht

www.obesitasvereniging.nl

*onder: overgewicht, onder: verantwoord bewegen
onder: verantwoord eten*

www.tno.nl

onder: bewegen

Meer informatie over activiteiten die bedrijven kunnen ondernemen

www.vno-ncw.nl

www.fnv.nl

www.mkb.nl

www.cnv.nl

www.lto.nl

www.vakcentralemhp.nl

Stichting van de Arbeid

Bezuidenhoutseweg 60

Postbus 90405

2509 LK DEN HAAG

tel.: 070 - 3 499 577

fax: 070 - 3 499 796

e-mail: info@stvda.nl

<http://www.stvda.nl>

© 2008, Stichting van de Arbeid

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.

Ontwerp en druk: Huisdrukkerij SER