

Sociale Verzekeringsbank



Marloes Voogsgeerd
Verpleegkundige

mei 2008

Gezondheidsbevordering op de werkplek



Gezondheids Bevordering op de Werkplek (GBW)

- Prevalentie overgewicht Curaçao
- GBW
- Resultaten Nederland
- “Antilles on the move”
- Conclusie

Prevalentie overgewicht

- 60% van de volwassenen overgewicht



- Gevolg: ziekten, zoals hypertensie, DM



- Meer ziekte verzuim



Gezondheidsbevordering op de werkplek



- Stapsgewijs proces
- Leefstijl van werknemer wordt beïnvloed
- Creeëren van gezonde en veilige werkomgeving voor de werknemers

Waarom investeren in GBW

Argumenten voor Werkgever

- Kostenbeheersing
- Winst optimalisatie
- Vermindering ongevallen
- Vermindering afwezigheid
- Minder verloop werknemers
- Positieve beeldvorming

Argumenten voor werknemer

- Minder ziekte
- Betere gezondheid
- Betere levenskwaliteit
- Meer job tevredenheid
- Minder ongevallen
- Verhoogde produktiviteit



Kortom:

Bij investering in gezondheidsbevordering ;

BATEN > KOSTEN



DOEL

- Door middel van investeren in gezondheid, de kwaliteit van leven, ook op het werk, versterken.



Het 7 stappen plan

1. Creëren van een draagvlak
2. Samenstellen werkgroep
3. Behoeften in kaart brengen
4. Projectplan uitschrijven
5. Projectplan uitvoeren
6. Gezondheidsproject evalueren
7. Gezondheidsproject aanpassen en verankeren

Resultaten Nederland

- In Nederland gestart met GBW rond 1985
- Vanwege, gezondheidsrisico's en ongezond gedrag
- Met als gevolg, ziekte en arbeidsuitval en produktieverlies

Resultaten Nederland

- Vraagstelling literatuuronderzoek:

Heeft het een positief effect om op het werk maatregelen te nemen t.a.v. voeding en bewegen?

VOEDING

- Primair effect: gedragsveranderingen
- Secundair effect: ziekteverzuim verlaagd

CONCLUSIE

1. Voedingsinterventies effectief
2. Interventie niet alleen richten op voeding
MAAR ook op leefstijl (bewegen)



BEWEGEN

CONCLUSIE

Bewegen heeft een positief effect op lichaamsvet percentage, uithoudingsvermogen, spierkracht en lenigheid



Bewegen

- Sporters verzuimen minder vaak dan niet sportende kollega's

Over periode van 4 jaar:

- Gemid. 25 dagen korter dan niet sporters

Bewegen

- Gunstige effecten op de gezondheid en daarmee op uw bedrijfs situatie!



Situatie Nederland

- 30% van bedrijven en instellingen bezig met GBW



- 35% heeft intentie hiermee te beginnen

Project “Antilles on the Move”

- Doel



- Bewustwordings proces inzake overgewicht
- Stimuleren van werkgevers om hun bedrijf gezonder te maken door meer bewegen

2 Projecten

- Let's walk again : eenmalige loopactie gepensioneerden
- “Stappen naar gezondheid”: Neem je verantwoordelijkheid en stimuleer beweging binnen je bedrijf

Hoe implementeren

- Beweegclubjes in bedrijven oprichten onder het motto “10.000 stappen per dag”

Normaliter 4000 tot 6000 stappen

Met iets meer moeite kan je dit opbouwen naar 10.000



Ondersteuning

- Inschrijving bij de SVB : stappenteller per deelnemer (afdeling PR).
- Inschrijving bij de Curacaose Hartstichting voor het project “Ban Move Awor “ (ondersteuning)
- Particuliere bewegingstherapeuten

Conclusie

- 60 % van de volwassenen heeft overgewicht
- Interventies: voeding EN bewegen
- GBW noodzakelijk om je bedrijf gezond te houden

Wie zich geen tijd gunt om
gezond te eten en te bewegen,
zal de tijd moeten nemen om
ziek te zijn.

Dank voor uw aandacht

