

Leefstijl en werk
Werken aan leefstijl

Nanne de Vries

Gezondheidsvoorlichting en -opvoeding
(Health Education and Health Promotion)

Gezondheidsbevordering op de werkplek/ Gezondheidsmanagement

- ◆ Gezondheidsbevordering als vanzelfsprekend onderdeel van bedrijfsvoering
- ◆ Gericht op de 95% gezonde mensen!
- ◆ Volgens NIPO-enquete is 25% van de bedrijven actief in GB

De ARBO voorbij?

- ◆ Traditioneel vooral ziekteverzuim
- ◆ Arbeidsomstandigheden en toxicologie
- ◆ Maar: een fitte werknemer is een productieve werknemer
- ◆ En: Maatschappelijk verantwoord ondernemen

Health Education and Promotion

GBW	Ziekteverzuimbeleid
Kansen - Proactief	Problemen- Risicobeheersing
Organisatie, mens en omgeving	Ziek personeel
Bedrijfs(economisch) perspectief	Medisch perspectief
Gezonde investering	Hoge kosten
Verantwoordelijkheid management	Personeelsmanagement

Een eerste voorbeeld: ING bank

- ◆ Bedrijfsfitness
- ◆ Investering van € 289.000
- ◆ Geschatte baten € 585.000
- ◆ Door: daling ziekteverzuim
- ◆ NIGZ: iedere euro levert 2,5 euro op

Een gezonde organisatie:

- ◆ heeft een balans tussen bedrijfs- en individuele doelstellingen
- ◆ bevordert actief de gezondheid van werknemers
- ◆ heeft een open, flexibele structuur
- ◆ zet zich in voor stressvermindering
- ◆ waardeert en beloont

En dat is niet onbaatzuchtig:

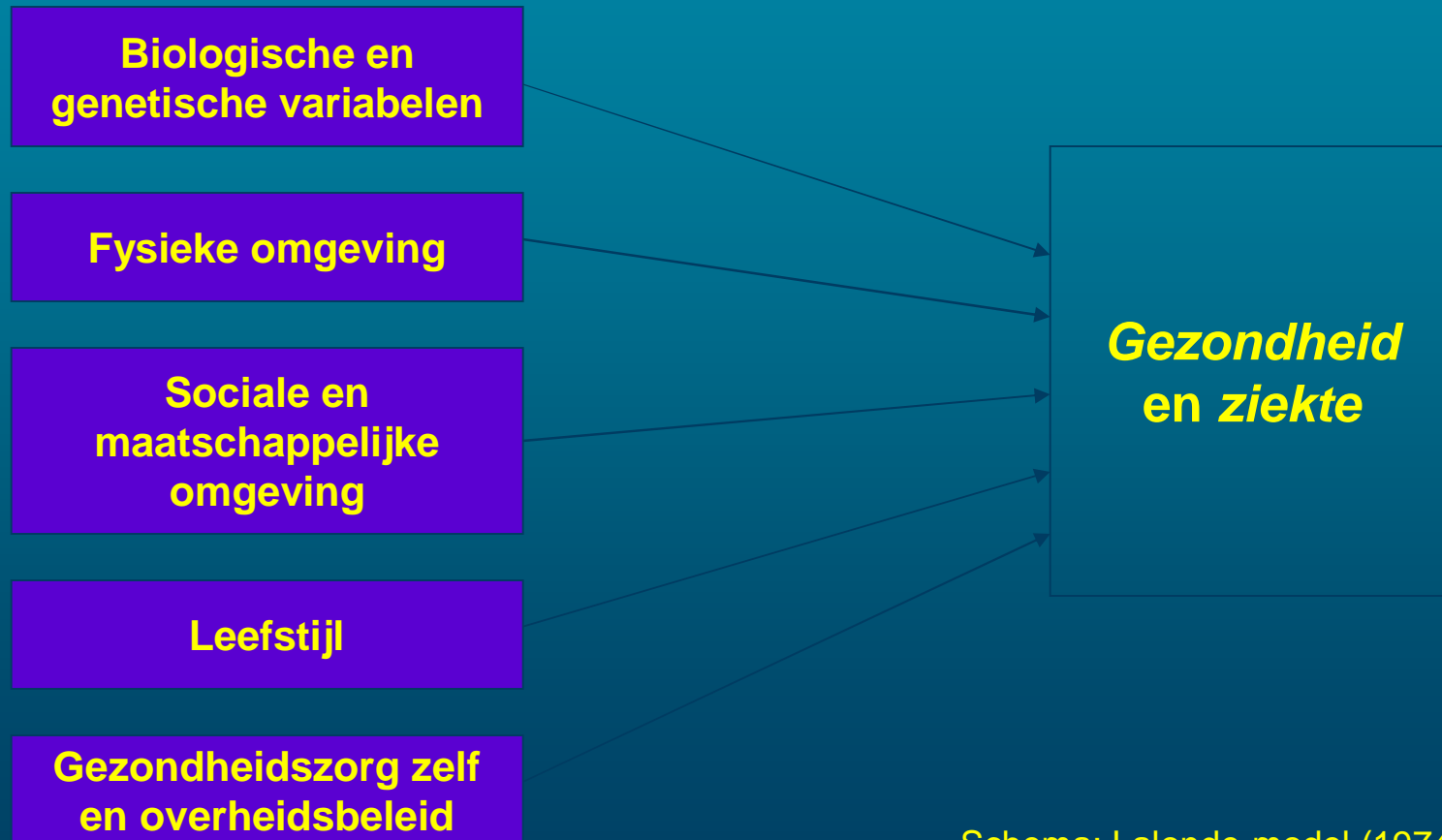
Baten voor werkgevers

- ◆ grotere inzet medewerkers
- ◆ betere moraal medewerkers
- ◆ meer aanwezigheid
- ◆ minder ongewenst verloop
- ◆ minder wervingskosten
- ◆ hogere productiviteit
- ◆ beter imago

Baten voor werknemers

- ◆ betere gezondheid
- ◆ meer energie
- ◆ meer motivatie
- ◆ betere arbeidsomstandigh.
- ◆ betere kwaliteit van leven

Wat bepaalt gezondheid?



Schema: Lalonde-model (1974)

$$G = f(P, O)$$

- ◆ Persoon – leefstijl
- ◆ Omgevingsinvloeden op persoonlijke voorkeuren
- ◆ Omgeving heeft ook directe invloed (wegenplan; lift of trap)

Overheid: gezonde leefstijl is gezond gedrag

- ◆ Bewegen
- ◆ Roken
- ◆ Alcohol
- ◆ Veiligheid
- ◆ Voeding
- ◆ BRAVVO

Leefstijlfactoren en gezondheid

Bewegen – HVZ, Diabetes, beroerte, osteoporose, hypertensie, depressie, gewrichten

Roken – kanker, HVZ, CARA

Alcohol – HVZ, chronische ziekten, ongevallen, psychisch, infectie, verslaving

Veiligheid – SOA, ongewenste zwangerschap / ongevallen

Voeding – HVZ, kanker, Diabetes, hypertensie, osteoporose

Voor GBW/Gezondheidsmanagement:

- ◆ De O van BRAVVO mag staan voor ontspanning (stress/burn-out preventie)
- ◆ De balans werk – privé hoort erbij.

GVO-benadering: planmatigheid

Probleem- en gedragsanalyse:

welk gezondheidsprobleem, epidemiologie, gedrags- en omgevingsfactoren

Determinanten-analyse:

wat zijn de factoren die dat gedrag veroorzaken, vanuit individu, groep, omgeving, maatschappij

Interventie-ontwikkeling

wat is een geschikte veranderingsstrategie (niet altijd voorlichting!)

Implementatie

Evaluatie

zie Brug e.a. 2000

Probleemanalyse: Overgewicht

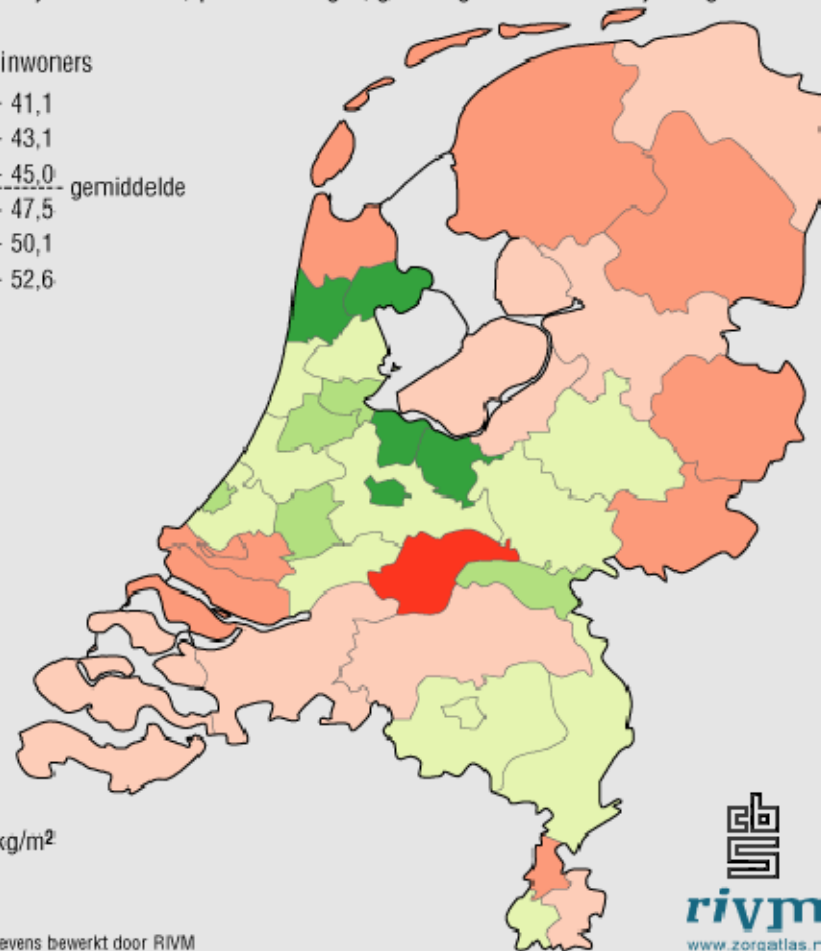
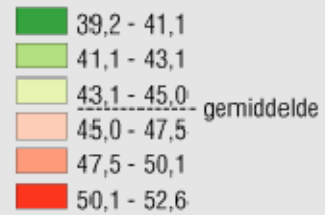
- ◆ Overgewicht richting 50 %
- ◆ Obesitas richting 10 %
- ◆ Leidt tot HVZ, hypertensie, diabetes, gewrichtsproblemen, psychosociaal, etcetera

Health Education and Promotion

Overgewicht, 2000-2003

bevolking 20 jaar en ouder, per GGD-regio, gecorrigeerd voor leeftijd en geslacht

Percentage inwoners



Bron: CBS; gegevens bewerkt door RIVM

Waardoor ontstaat overgewicht?

- ◆ Stofwisselingsstoornissen
- ◆ Schildklierafwijkingen

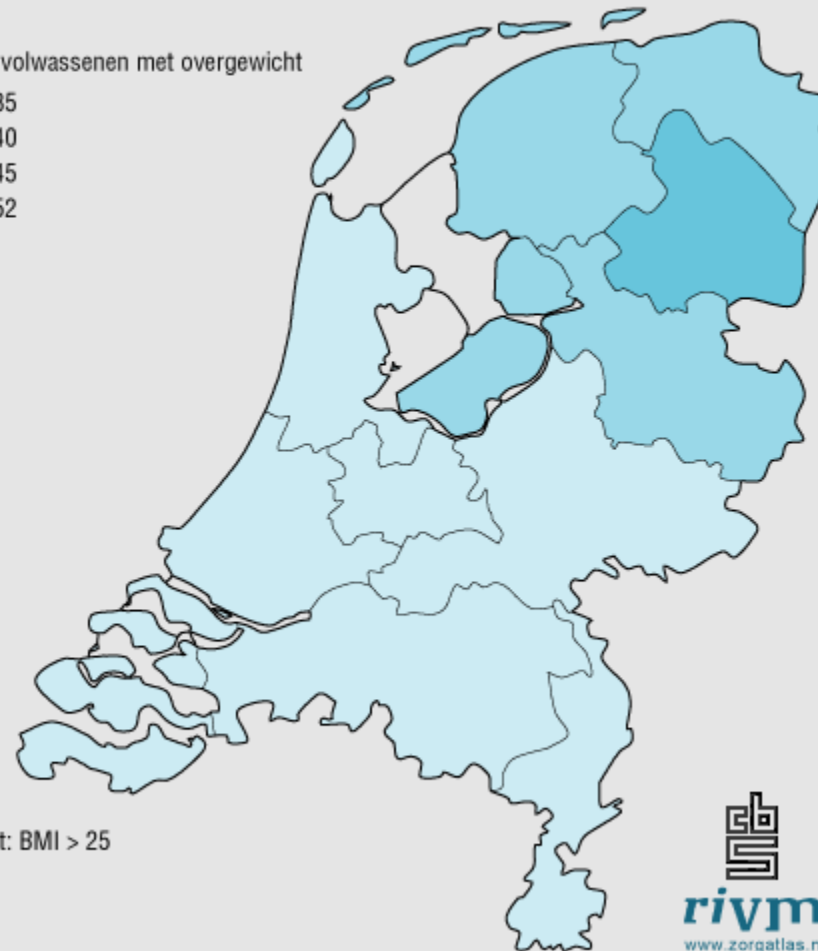
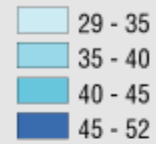
- ◆ Eetgewoonten - verzadigd vet
- ◆ Gebrek aan bewegen

- ◆ Moeilijke inschatting van deze balans

Health Education and Promotion

Overgewicht 1981-1983 per provincie

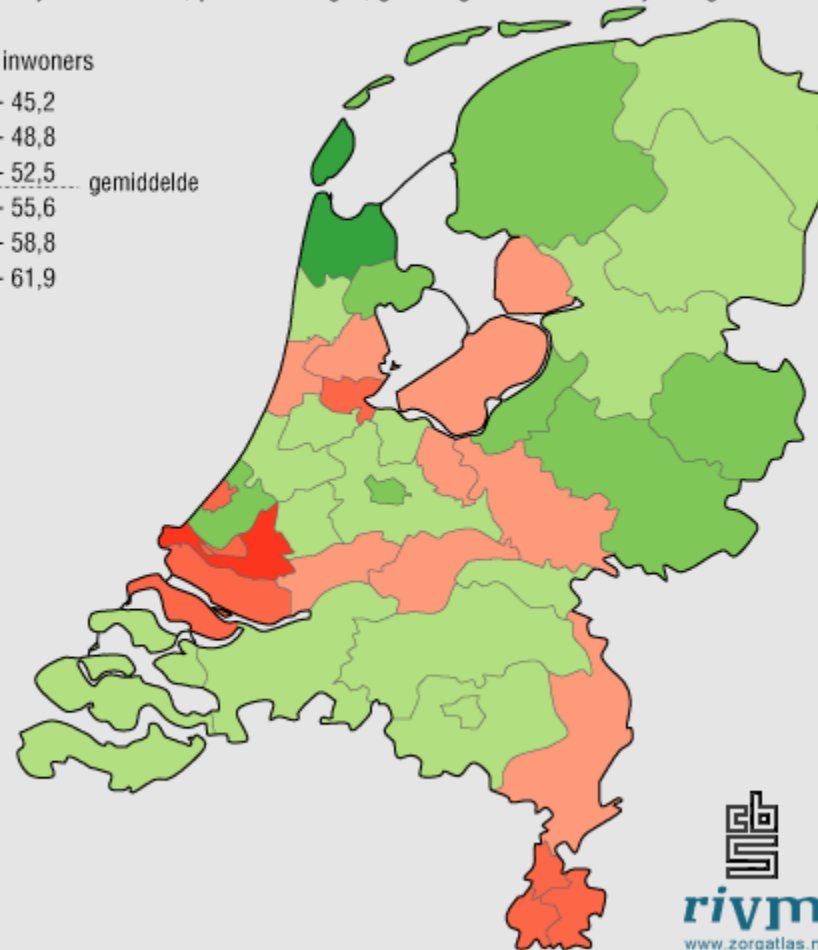
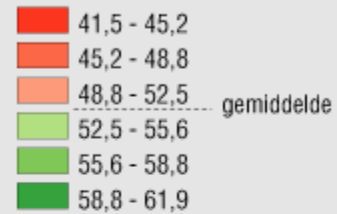
percentage volwassenen met overgewicht



Health Education and Promotion

Norm gezond bewegen 2001-2004 bevolking 12 jaar en ouder, per GGD-regio, gecorrigeerd voor leeftijd en geslacht

Percentage inwoners



Bron: CBS

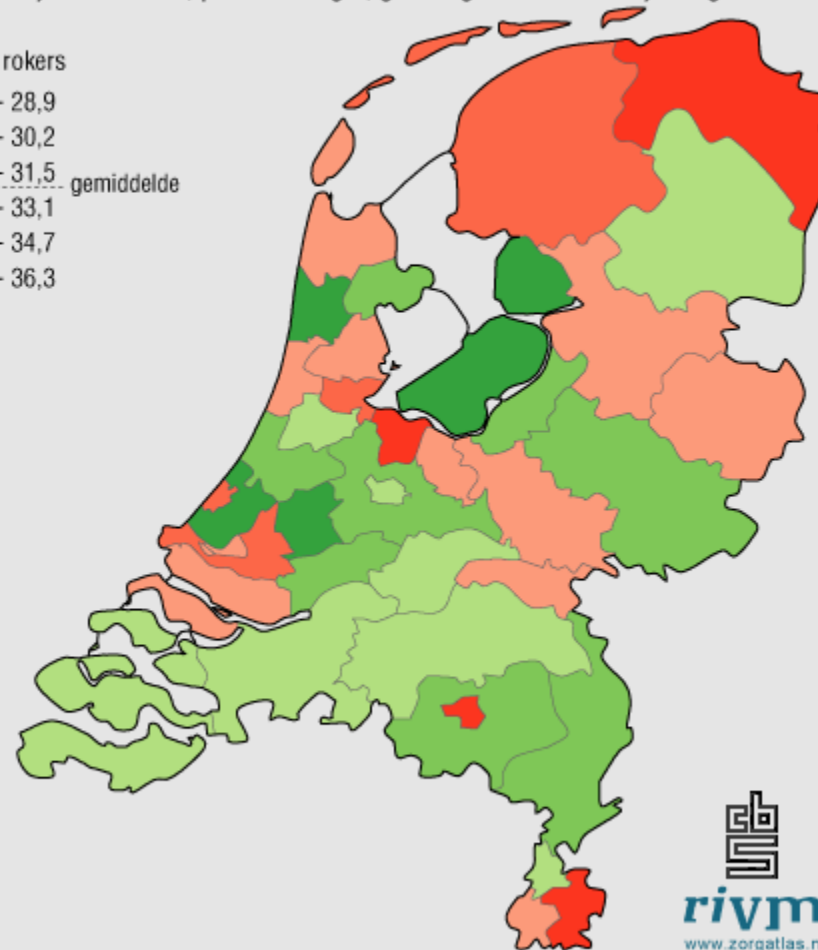
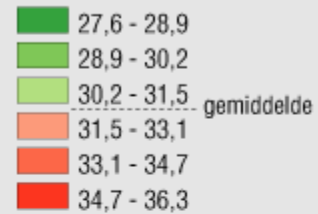

rivm
www.zorgatlas.nl

Health Education and Promotion

Rokers 2001-2004

bevolking 12 jaar en ouder, per GGD-regio, gecorrigeerd voor leeftijd en geslacht

Percentage rokers



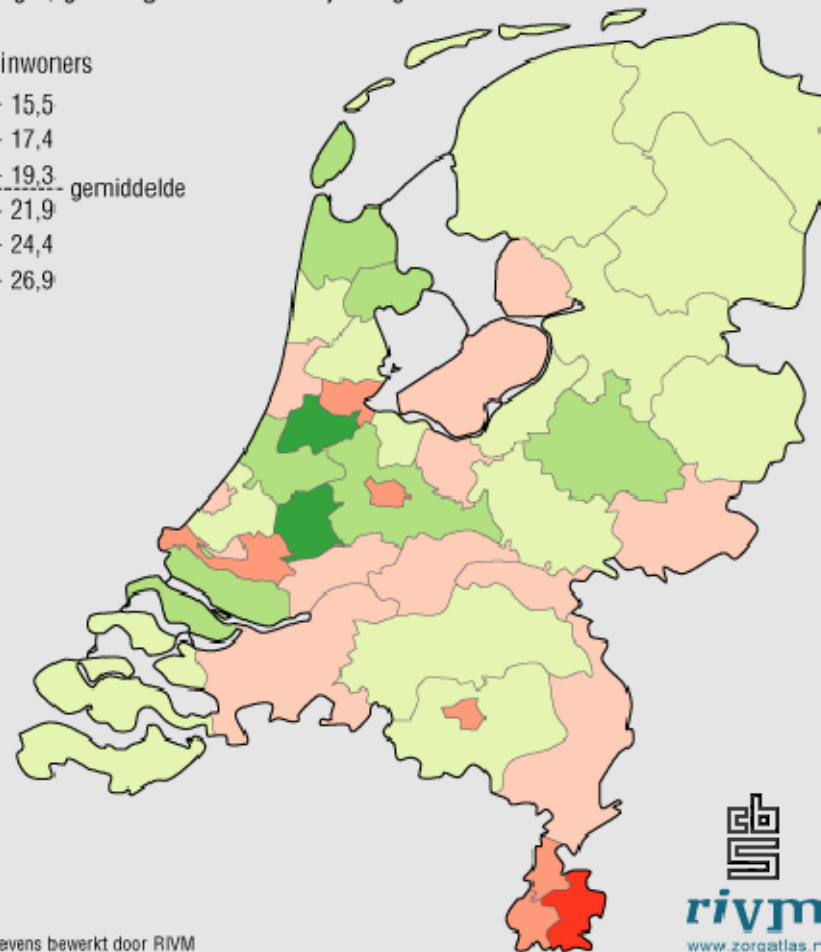
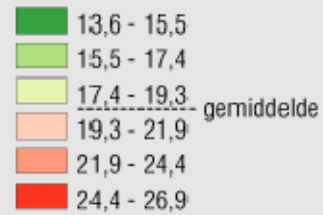
Bron: CBS


rivm
www.zorgatlas.nl

Health Education and Promotion

Minder goede ervaren gezondheid 2001-2003 per GGD-regio, gecorrigeerd voor leeftijd en geslacht

Percentage inwoners



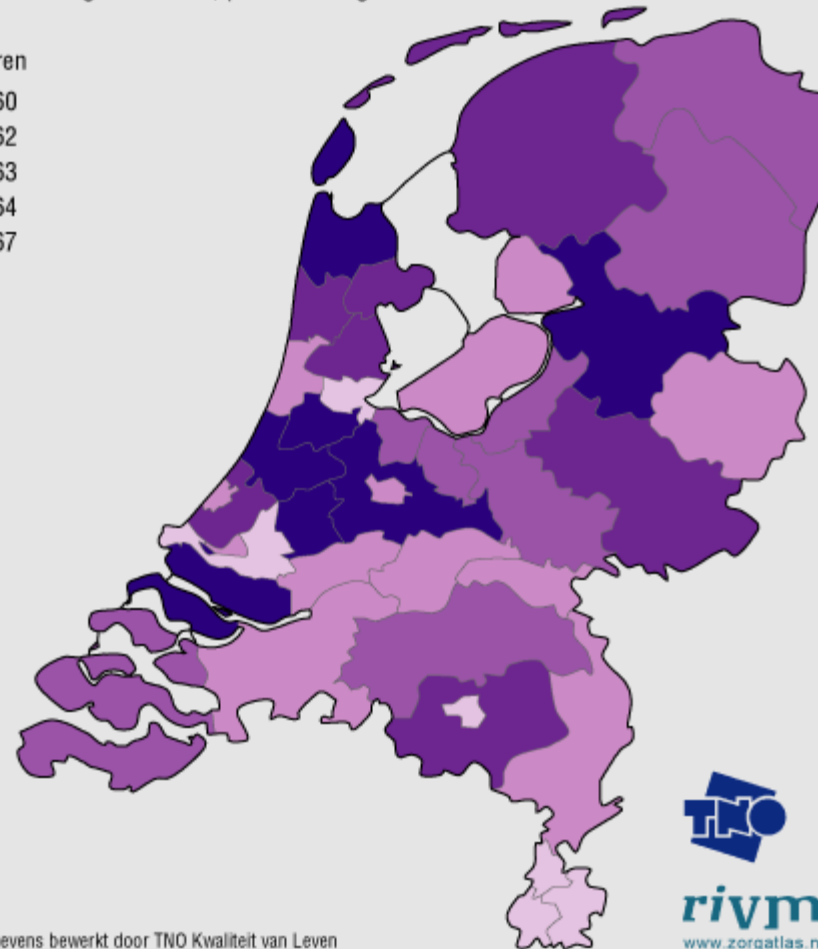
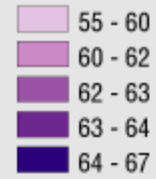
Bron: CBS; gegevens bewerkt door RIVM


rivm
www.zorgatlas.nl

Health Education and Promotion

Gezonde levensverwachting 2001-2004 in goede ervaren gezondheid, per GGD-regio

Gezonde jaren

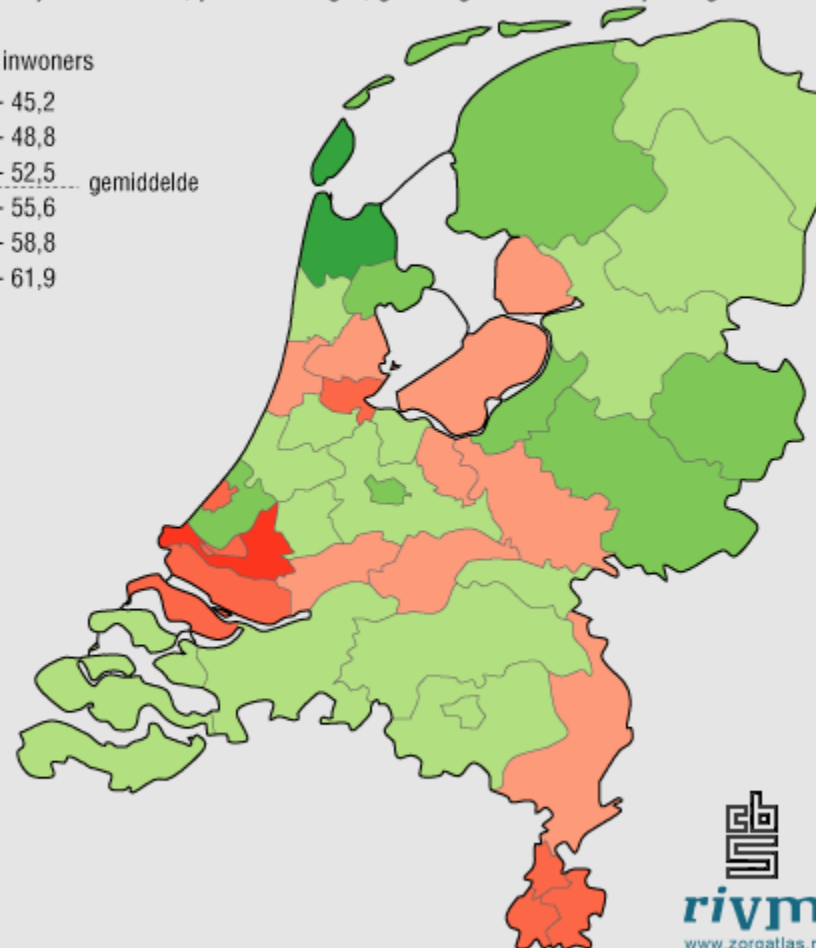
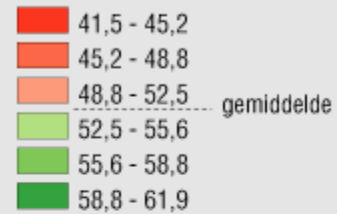


Bron: CBS, gegevens bewerkt door TNO Kwaliteit van Leven

Health Education and Promotion

Norm gezond bewegen 2001-2004
bevolking 12 jaar en ouder, per GGD-regio, gecorrigeerd voor leeftijd en geslacht

Percentage inwoners



Bron: CBS


rivm
www.zorgatlas.nl

Wat kan men doen via werk?

- ◆ De gezonde kantine
- ◆ Aanbod, prijsbeleid, plaatsing van producten

Wat kan men doen via werk?

- ◆ Fietsen naar werk
- ◆ Bewegen op het werk
 - ◆ Koffie, printer, trap, overleg
- ◆ Bewegen tussen het werk
 - ◆ Lunchwandeling
 - ◆ lopen
 - ◆ Fitness
 - ◆ Individueel en Groepstraining
- ◆ Bewegen na het werk
 - ◆ Fietsen , Schaatsen, Klimmen,
 - ◆ Sporten (PV-activiteiten)

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Minstens vijf dagen per week een half uur matig intensief bewegen
(stevig lopen, huishoudelijk werk, fietsen)

Beleid VWS

(Nota Sport, Bewegen en Gezondheid)

- ◆ Gezondheidswinst door bewegen geschat op 725 miljoen euro per jaar
- ◆ Stimuleren van een actieve leefstijl (verschillende campagnes)
- ◆ Stimuleren van bewegen naar en op het werk (wandelen, fietsen, fitness etc).
- ◆ Blessurepreventie (veilig sporten)
- ◆ 10 miljoen voor thema SBG

www.fietsnaarjewerk.nl

- ◆ Met elke dag 7 kilometer naar het werk fietsen is de beweegnorm van een half uur al gehaald
- ◆ Milieuvoordelen; parkeervoordelen
- ◆ In campagne gaat bedrag per km naar goed doel
- ◆ Werkgever moet stimuleren



Trappers.net

◆ **Fietsen is verdienen!**

Waarom Trappers?

Fietsende werknemers leveren geld op: ze verliezen geen kostbare tijd in de file, bezetten geen peperdure parkeerplaatsen en zijn gezonder en productiever! Het loont om het fietsgebruik binnen uw organisatie te stimuleren! Niet alleen uw onderneming profiteert, ook aan een beter milieu levert een goed fietsbeleid een bijdrage.

◆ **Wat is Trappers?**

Fietsen naar het werk en daarvoor beloond worden, dát is het principe van Trappers. Het daadwerkelijke fietsgebruik wordt gemeten en direct omgezet in waardepunten, Trappers, waarmee gespaard kan worden voor een beloning naar eigen keuze!

◆ **Trappers zonder kosten!**

Door optimaal gebruik te maken van de geldende fiscale reiskostenregeling voor woon-werkverkeer is het mogelijk Trappers geheel kostenneutraal in te voeren. Het kan u zelfs geld besparen! Lees meer over voordelen en mogelijkheden voor werkgever en werknemer:

Motiveren: veranderingsstadia

- ◆ Ongemotiveerden
- ◆ Overwegers
- ◆ Voorbereiders
- ◆ Probeerders
- ◆ Volhouders

Tailoring: Advies op Maat

- ◆ Voor iedere overgang in stadium andere strategie (bv: voor- en nadelen versus feedback)
- ◆ Motivational Interviewing:
- ◆ Samen haalbare doelen stellen
- ◆ Tijdens PGO?

Goede intenties: motivatie

◆ Lijnen:

- ◆ Lifetime prevalentie: 75% ♀, 47% ♂
- ◆ Doorsneemoment: 26% ♀, 13% ♂

◆ Gezonder eten:

- ◆ 25-60% wil
- ◆ 12-30% begint

◆ Roken: op ieder moment:

- ◆ 32% heeft intentie om te stoppen
- ◆ 33% heeft dat in afgelopen 12 maanden geprobeerd
- ◆ 23% is in afgelopen 12 maanden gerelapsed

- ◆ *(data voor lijnen en dieet van de Ridder, 2004; roken: STIVORO 2004)*

Kloof tussen intentie en gedrag

- ◆ Veel gezondheidsgedrag: verre doelen
- ◆ Time discounting

- ◆ Ongewenste gedrag:
 - ◆ Voordelen op korte termijn (honger gestild)
 - ◆ Nadelen op lange termijn (later ongezond)
- ◆ Gewenste gedrag:
 - ◆ Voordelen op lange termijn (gezondheid)
 - ◆ Nadelen op korte termijn (craving)

Waarom worden voornemens niet omgezet in gezonder gedrag?

Het is complex gedrag:

Want bestaat vaak uit meerdere gedragingen
(vgl eten, bewegen tegenover roken)

Waarover kennis vaak ontbreekt

Verandering moet langdurig plaatsvinden voor effect

Waarom worden voornemens niet omgezet in gezonder gedrag?

Bestaand gedrag is niet toevallig

Komt voort uit allerlei determinanten (zie Lalonde)

Als men er in slaagt mensen te motiveren veranderen die determinanten niet (automatisch) mee

Nieuw versus oud gedrag

Alternatieven voor beredeneerd gedrag

Impuls

Eén cue overheerst - heuristischeken

Emotionele responsen

“Random” gedrag

Gewoonte / ingesleten repertoires / automatismen

Herhaald interveniëren

Op verschillende manieren

Context/omgeving moet mee veranderen en faciliteren

Health Education and Promotion

$$G = f(P.O)$$

- ◆ Meer dan motiveren alleen
- ◆ Ook: in staat stellen, faciliteren
- ◆ Good Intentions are not enough

Implementatie-intenties: wanneer en hoe

- ◆ In plaats van alleen vaag voornemen concretere actieplannen, situatiegebonden
- ◆ Getting started – keeping on track
- ◆ Voorbeelden: vitaminepillen, BSE
- ◆ Toepasbaar in iedere praktijk

NIGZ en Provincie Overijssel

- ◆ Sinds 1998 is gezondheidsmanagement opgenomen in cyclus van gesprekken over persoonlijke ontwikkeling
- ◆ Centrale rol manager actief gesteund door bedrijfsarts en arbo-coördinator
- ◆ Iedere jaar onderzoek werkdruk
- ◆ Na onderzoek individuele gesprekken en team gesprekken
- ◆ Verzuim van 8% naar 3.4 % (Arboconvenant doel 6%)
- ◆ Principe van ' wederkerigheid': veel is mogelijk maar ook zelf wat doen

Wat kan men dus vanuit ARBO en werk?

- ◆ Faciliteren en mogelijk maken
- ◆ Probleemanalyse maken (meten is weten maar is niet doen!)
- ◆ Doelen stellen en omzetten in concrete plannen
- ◆ Collectief en individueel
- ◆ Waar bedrijf en werknemer wel bij vaart