

Houd je personeel GEZOND

Doet uw bedrijf al aan wandelbila's, is er een deskbike of werkt u met een online psycholoog? Vitale en gelukkige werknemers zijn flexibeler, creatiever en presteren beter. Bovendien voorkomt het uitval van personeel.

TEKST IVO ROODBERGEN ILLUSTRATIE MARC KOLLE

Ruim de helft van de medewerkers voelt zich door zijn werkgever niet gestimuleerd om fit en gezond te blijven, zo blijkt uit het tweejaarlijkse onderzoek van Zilveren Kruis. De uitkomst van het onderzoek naar gezondheidsbeleid op de werkvloer geeft in de ogen van de zorgverzekeraar stof tot nadenken. Vooral omdat de aandacht van werkgevers voor een gezonde werkomgeving voor werknemers blijkt af te nemen. Het gevolg: werknemers voelen zich steeds vaker belemmerd om het beste uit zichzelf te halen en de kans op uitval stijgt.

Stimuleren

Vitaliteit en duurzame inzetbaarheid zouden belangrijke pijlers moeten zijn in een organisatie, vindt Frederique Maring, adviseur Gezond ondernemen van Zilveren Kruis. 'Vitale en gelukkige medewerkers zijn flexibeler, creatiever en presteren zowel thuis als op het werk beter. Precies die dingen die een organisatie succesvoller zullen maken. Daarom is het ook zo belangrijk dat werkgevers een omgeving creëren die gezond en fit blijven stimuleert. Natuurlijk is de intrinsieke motivatie van de werknemer belangrijk, maar een werkomgeving moet dat blijven triggeren. Dan hoeft je als individu niet



helemaal op wilskracht te veranderen, maar gebeurt het bij wijze van spreken vanzelf', zegt Maring.

Wandelbila

Een gezonde werkomgeving creëren kun je als werkgever al met simpele kostenneutrale en laagdrempelige aanpassingen. Maring: 'Je kunt bij een bilateraal overleg bijvoorbeeld weer in het benauwde hokje links achterin op de tweede verdieping gaan zitten, of je kiest ervoor 'wandelbila's' te doen binnen of buiten je bedrijf. Ook belroutes, waarbij je lopend je telefoongesprek kunt voeren binnen het kantoor, zijn makkelijk te organiseren.' Daarnaast wint begeleiding op afstand aan terrein, weet Maring. 'In plaats van naar een psycholoog of fysiotherapeut toe te moeten, blijken werknemers liever online of telefonisch hulp in te schakelen. Veel laagdrempeliger.'



Deskbike

Als je als werkgever besluit te investeren in zoiets als de deskbike, waarbij je 'fietst' achter je bureau, realiseer je dan wel dat zoiets onderdeel van de bedrijfscultuur moet worden. 'Ik heb dat zelf bij Zilveren Kruis ervaren', zegt Maring, die begint te lachen. 'Dan stond er één deskbike op de afdeling. Maar ja, niemand die hem gebruikte. Simpelweg omdat niemand als enige op zo'n ding gaat zitten. Plaats zoiets dus altijd in groepjes. Want toen er drie deskbikes bij kwamen, gingen werknemers er plots wél gebruik van maken.' Het gaat er dan ook vooral om dat je werknemers stimuleert de regie van hun fysieke en mentale gezondheid in eigen hand te nemen. Hoe? Dat verschilt per doelgroep. Jongeren zullen misschien eerder gebruik willen maken van smartwatches of fitness trackers die de beweging, voeding en slaap monitoren.



Werknemers willen ervaren dat ze **een betere versie van zichzelf worden**

Maatwerk

Gezondheidsbeleid op de werkvloer is maatwerk, vindt Maring. 'Werkgevers moeten zich realiseren dat de werkvloer een plek is waar werknemers willen ervaren dat ze een betere versie van zichzelf kunnen worden. Lukt dat, dan treedt een sneeuwbal effect in werking. De werknemer ontwikkelt zich, voelt zich fysiek en mentaal vitaal en het bedrijf profiteert mee. Andersom: een ongelukkige werknemer kost geld. Gezondheidsbeleid op de werkvloer gaat dan ook verder dan een deskbike of online psycholoog, het is ook talenten benutten.' ■

ONLINE ZELFHULP POPULAIR

Online hulp wint terrein. Dat kan een-op-een, maar de online (zelfhulp)modules van Mirro maken de stap naar hulp nog laagdrempeliger. Als werkgever interessant, omdat ze vergoed worden vanuit de verzekering. Kijk op mirro.nl/producten voor meer informatie.