

Vitale mensen in gezonde bedrijven

22 november 2018

Eigen regie op gezondheid

Tinka van Vuuren
Open Universiteit



Als je weinig beweegt, heb je sneller een slecht humeur en geen zin om dingen te doen



Is dat waar?

Is dat niet waar?

Dat is **waar**

Van bewegen word je vrolijker. Dit komt doordat je lichaam bij beweging endorfine aanmaakt (Hartstichting).



Bewegen is ook goed voor het geheugen

Is dat waar?

Is dat niet waar?

Dat is **waar**

Bewegen zorgt voor goede doorbloeding van de hersenen, met name van de frontale hersenkwab. Deze is van invloed op je geheugenfunctie (Hersenstichting).

Een broodje kroket bevat net zoveel calorieën als een broodje kaas



Is dat waar?

Is dat niet waar?

Dat is **waar**

Een gemiddeld broodje kroket en broodje kaas bevatten ongeveer 310 calorieën.

Vergeleken met een broodje kaas bevat een broodje kroket minder ongezond verzadigd vet en iets meer ijzer. Kaas levert meer eiwit.

Inhoud

- Wat verstaan we onder gezondheid?
- Wat bevordert en belemmert gezondheid?
- Waaruit bestaat eigen regie?
- Hoe te bevorderen dat medewerkers eigen regie nemen op hun gezondheid?
- En hoe kunnen organisaties dit ondersteunen en versterken?



Gezondheid

- Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken. *(Wereldgezondheids-organisatie (WHO) 1948)*
- Gezondheid is het vermogen van mensen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven *(Machteld Huber, 2011)*

HEALTH is a state of COMPLETE physical, mental and social well-being and not merely the ABSENCE of disease or infirmity.

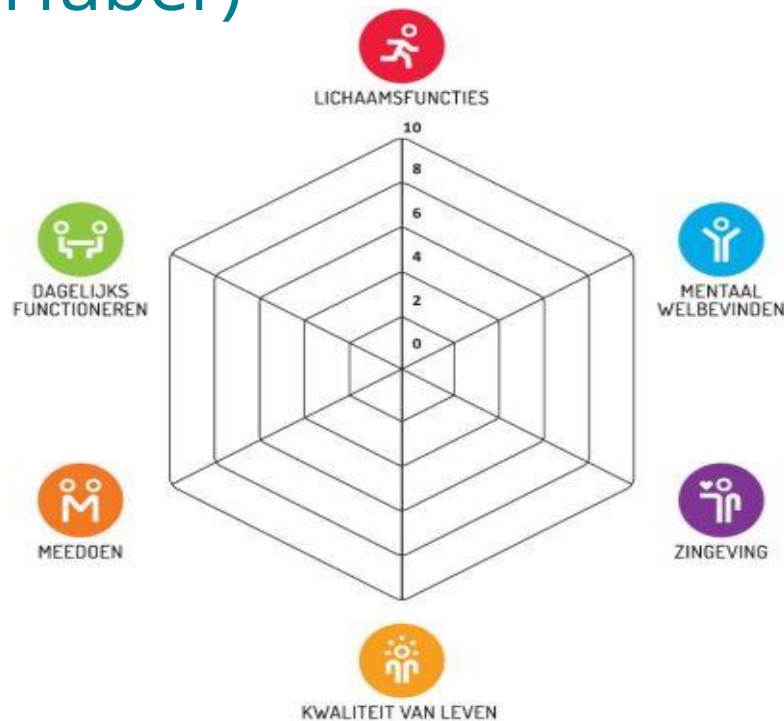
Hoe is het gesteld met uw gezondheid?



- Geef uzelf een cijfer tussen de 0 en de 10 waar 0 staat voor zeer onvoldoende en 10 voor zeer goed.
- Waar kijkt u naar om vast te stellen of u gezond bent?



Model van positieve gezondheid (Machteld Huber)





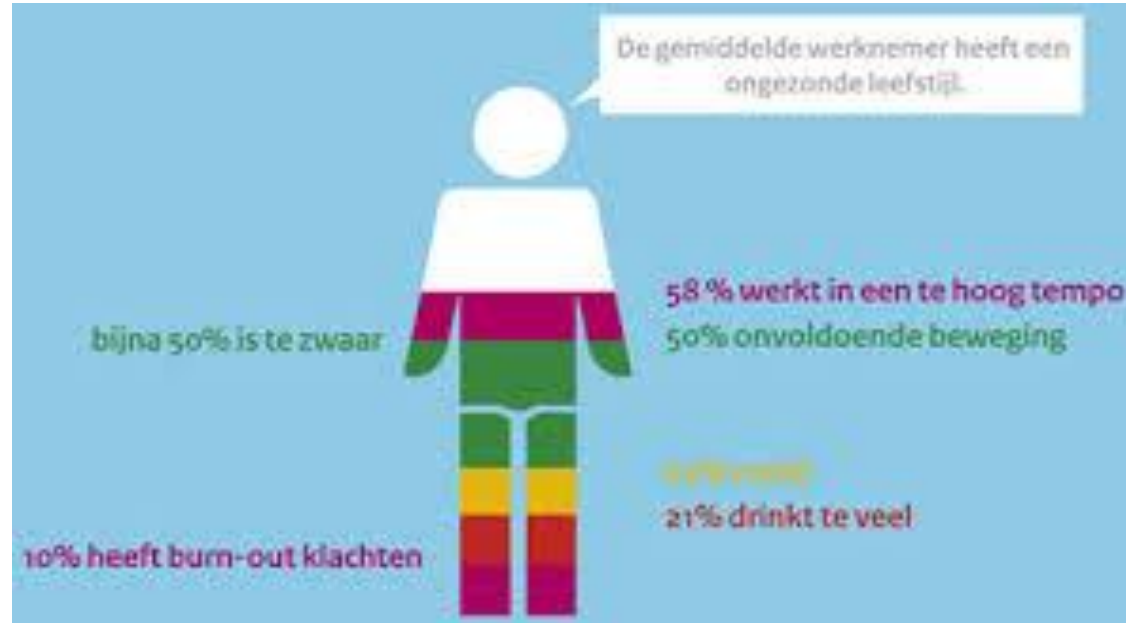
Hoe gezondheid te bevorderen?

Wat maakt en houdt u gezond?

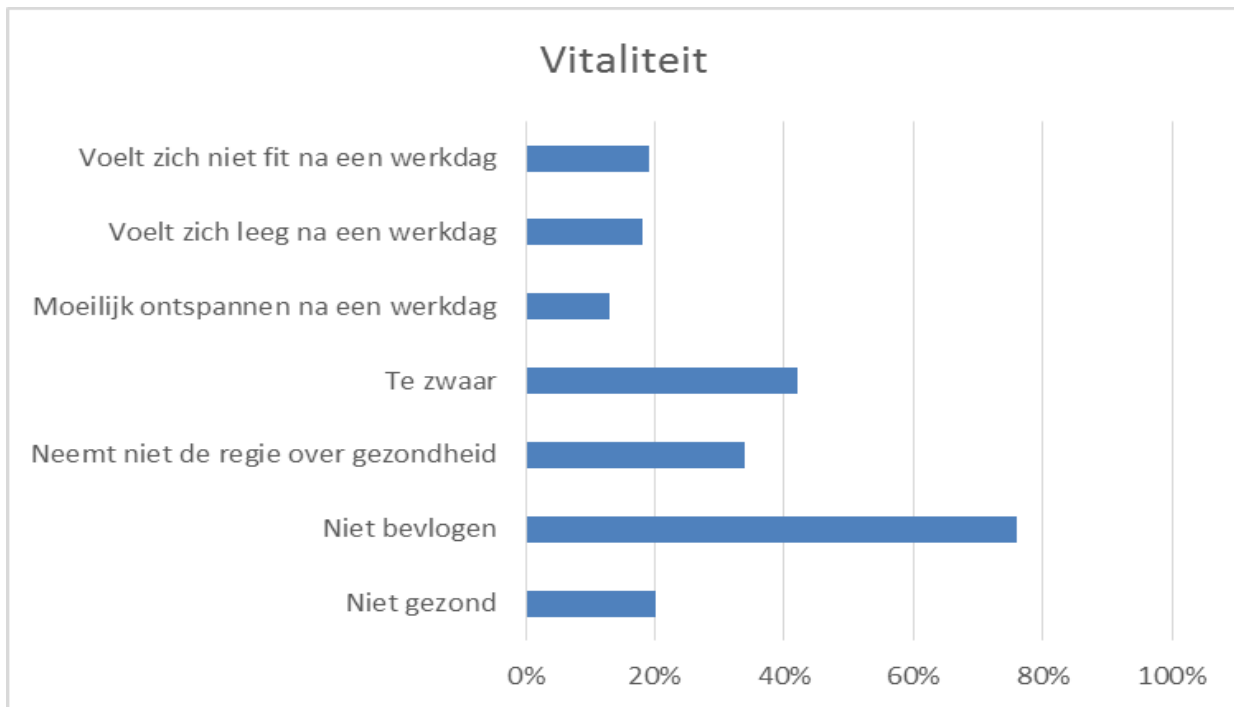


- Wat vindt u zelf de belangrijkste oorzaken van uw eigen gezondheid?





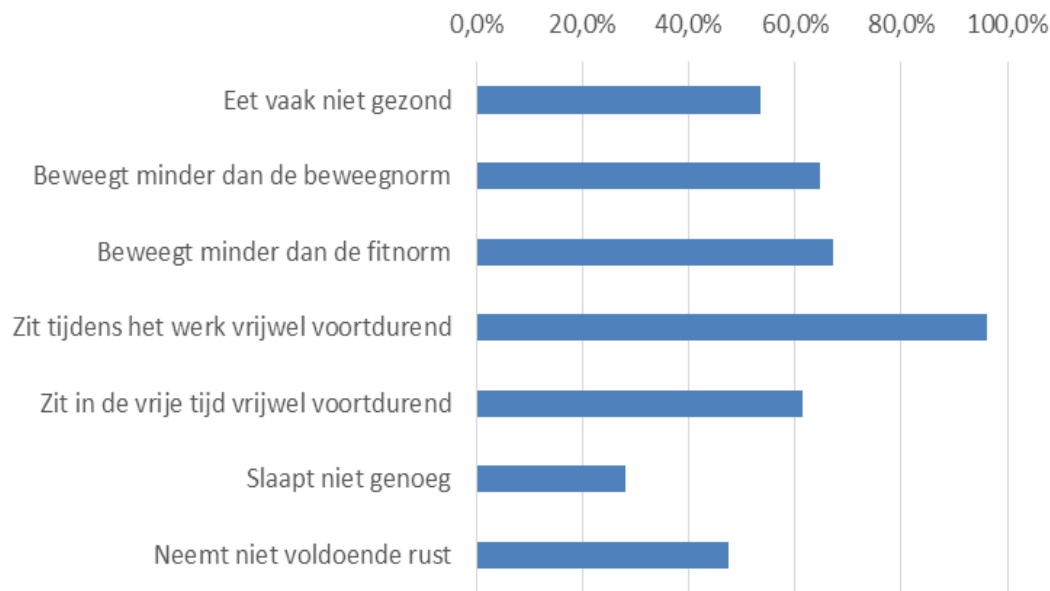
Resultaten van onderzoek Zilveren Kruis onder ca. 1000 werknemers



Resultaten van onderzoek Zilveren Kruis onder ca. 1000 werknemers



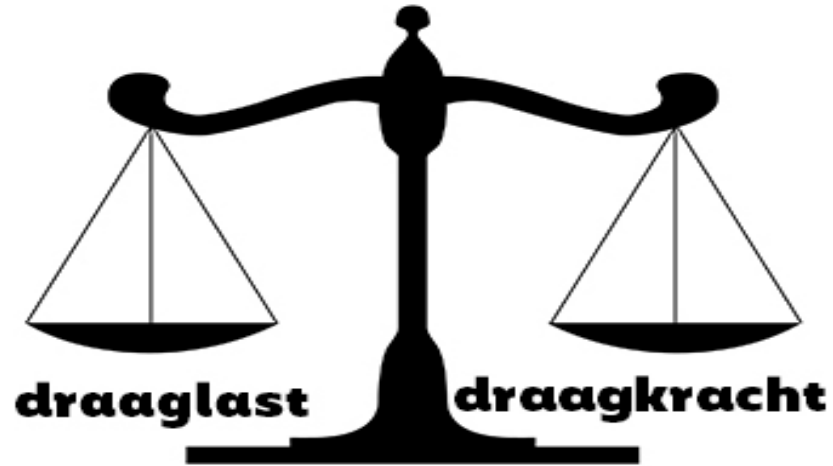
Ongezond gedrag





GEZOND EN VEILIG WERKEN

Balans draaglast en draagkracht





Meer dan curatie en preventie

- **Curatie gericht op 'zieke' werkende:**
Verzachten en verminderen van gevolgen van verminderde vitaliteit, werkvermogen en employability
- **Preventie gericht op risicogroepen:**
Voorkomen van verminderde vitaliteit, werkvermogen en employability
- **Amplitie gericht op alle werkenden:**
Versterken van vitaliteit, werkvermogen en employability



Voor iedereen



Door iedereen...



- Primaire verantwoordelijkheid bij werkende, in samenspraak met eventuele werkgever;
- Secundaire verantwoordelijkheid bij sociale partners en overheid;
- Eigen initiatief en zelfredzaamheid werkende belangrijk.



Eigen regie vraagt om zelfleiderschap

Wat is zelfleiderschap?

(Pauline van Dorssen, 2015)



Dat is jezelf zodanig beïnvloeden, dat je optimaal gemotiveerd bent, je eigen richting bepaalt en optimaal presteert.



Zie ook Manz, 1986; Neck & Houghton, 2010

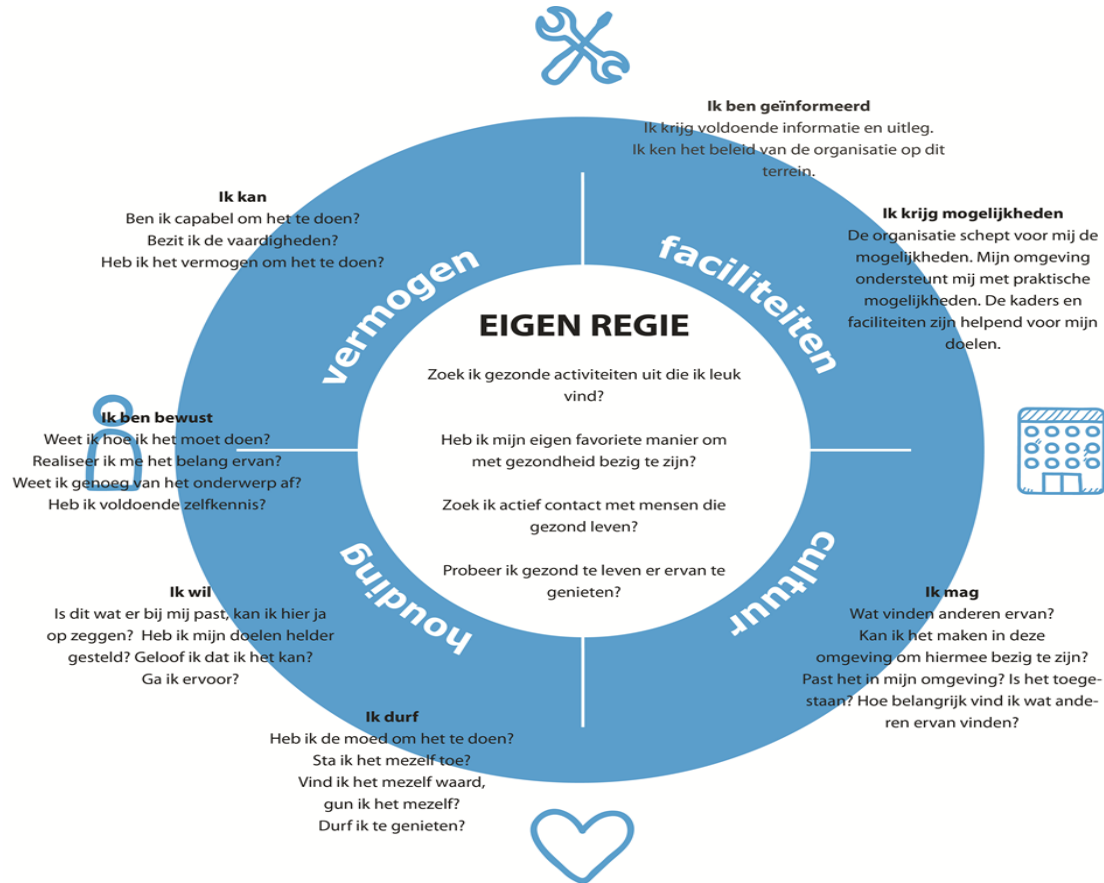
Wat is nodig voor zelfleiderschap?

(Pauline van Dorssen, 2015)

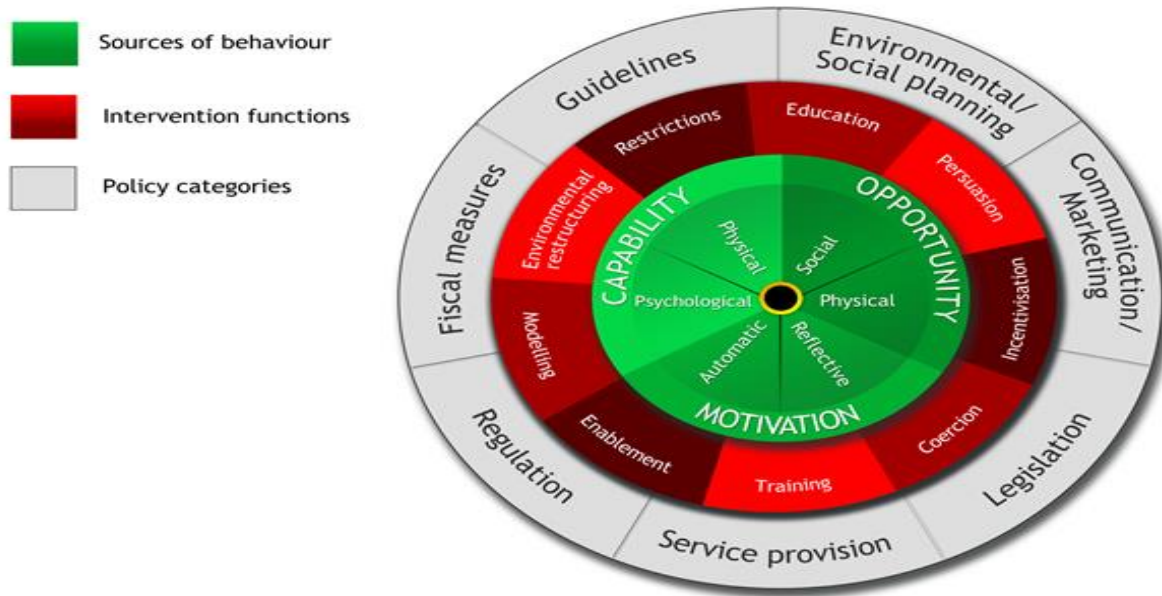




Als eigen initiatief en regie belangrijk is, welke factoren bevorderen dan de eigen regie op duurzame inzetbaarheid en welke factoren belemmeren dat?



Willen werkgevers en werknemers daadwerkelijk werk maken van gezondheid, dan is gedragsverandering nodig!



Is verandering zonder bewustwording mogelijk?

Nee



- Merendeel instrumenten gericht op aanreiken van kennis. Kennis werkt echter alleen als het gedrag van werkgevers en werknemers geen automatisme is.
- Ont-automatiseren is daarom nodig. Dit gebeurt al in de praktijk door de bewustwording van het 'probleem'. Voor werknemers worden hiervoor bijvoorbeeld de WAI (Work Ability Index) ingezet
- Werknemers komen meer in beweging als zij zelf meer eigen regie en/of inspraak hebben.

Is verandering zonder bewustwording mogelijk?

Ja



- Het merendeel van het menselijk gedrag (95%!) wordt gestuurd door onbewuste, automatische processen.
- Daarom gebruikmaken van automatismen in gedrag; bijvoorbeeld door middel van nudging - het op een slimme maar niet-dwingende wijze sturen van gedrag – zoals bijvoorbeeld het geval is door voetstappen die leiden naar de trap in plaats van de lift of - trap bij metro in Stockholm die muziek maakt als men er overloopt

Tips



- **Leuk voor nu, goed voor later**
 - Aantrekkelijke activiteiten aanbieden. Leuke activiteiten verhogen de intrinsieke motivatie
- **Praktische gelegenheid**
 - Deelname mogelijk maken tijdens werktijd, de activiteit op meerdere tijdstippen aanbieden en structuur en herkenbaarheid in aanbod
- **Niets anders dan het juiste kunnen doen**
 - De sociale en (cultuur) fysieke omgeving zo inrichten dat werkenden niets anders kunnen dan het goede gedrag te laten zien: statafels, printer ver weg zetten, lunch-wandelingen, wandel bila's etc.

TIPS



- **Maatwerk**
Houd rekening met de verschillen tussen werknemers
- **Draagkracht vergroten**
Vitaliseren is beter dan verlichten
- **Van brons, via zilver naar goud**
Vergroot bekendheid en gebruik maatregelen



**Hartelijk dank
voor uw aanwezigheid en inbreng!**

