



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Gezond Werk: Kansen voor gezondheids- bevordering op de werkplek

**Effectieve gezondheidsbevordering vraagt om een integrale aanpak waarin je mensen bereikt in de omgeving waar ze wonen, werken, leven en leren. Zo is de werkplek één van de kansrijke plaatsen om volwassenen en specifiek mensen met een lage SES te bereiken. Wat hebben professionals nodig om binnen hun organisatie hiermee aan de slag te gaan?**

Door vergrijzing, langer doorwerken en concurrentie op de arbeidsmarkt is het voor zowel werkgevers, werknemers als de maatschappij van belang dat werknemers fysiek en mentaal gezond blijven. Voordelen zijn een verhoogde kwaliteit van leven, meer werkplezier en een betere omgang met werkdruk. De meeste gezondheidswinst, in het bijzonder bij mensen met lage SES, is te behalen op leefstijlthema's als roken, (ernstig) overgewicht, gebrek aan beweging, depressie en diabetes (VTV, 2014). Een verbetering in de leefstijl draagt positief bij aan de duurzame inzetbaarheid en productiviteit van werknemers.

Ondanks deze positieve effecten, is implementatie van gezondheidsprogramma's op de werkvloer niet vanzelfsprekend. Inzicht in de ondersteuningsbehoefte van professionals is nodig, om hen gericht te kunnen voorzien van beschikbare kennis en expertise.



## Onderzoek

In overleg met het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport deed het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL) een verkenning naar de ondersteuningsbehoefte van professionals die werknemers 'fit for the job' willen houden. Het doel van het onderzoek was om te bepalen of de huidige informatie die Loketgezondleven.nl biedt toereikend is. Ook onderzocht CGL hoe zij haar kennis en expertise in kan zetten om bedrijven en professionals te versterken bij gezondheidsbevordering op het werk.

## Onderzoeksmethode

In het kwalitatieve onderzoek nam Van den Ende (2017) semigestructureerde interviews af bij tien HR- en arbo-professionals, twee werkgeversorganisaties, een brancheorganisatie, twee beroepsverenigingen, twee stichtingen en een gemeente. De interviews geven inzicht in de percepties rondom gezondheidsbevordering, de ervaren verantwoordelijkheden, de belemmeringen bij de implementatie van programma's op de werkvloer, en wat CGL kan betekenen in de gewenste ondersteuning.

## Toenemende aandacht voor gezondheid

Een conclusie uit de interviews is dat bedrijven in toenemende mate bezig zijn met de gezondheid van medewerkers. Gezondheid brengen ze daarbij in relatie met duurzame inzetbaarheid. Ze geven aan behoefte te hebben aan handvatten hoe zij deze brede begrippen kunnen vertalen naar concrete acties.

### Redenen om te investeren in gezonde medewerkers

- De populatie werknemers veroudert
- Verminderen van (langdurig) verzuim
- Het is goed voor het imago van het bedrijf
- Goed werkgeverschap

## Ervaringen van professionals

Alle geïnterviewden vinden dat de werknemer zelf verantwoordelijk is voor zijn gezondheid. De werkgever kan hierbij ondersteunen en gezond gedrag stimuleren door het creëren van een gezonde werkomgeving en organisatie. Dit vinden ze soms ook moeilijk, want waar ligt de grens tussen werk en privé?

Professionals ervaren draagvlak van het management als voorwaarde om gezondheidsbevordering in het bedrijf op te zetten. Ook geven zij aan dat ze veel kennis hebben over wat er speelt binnen een bedrijf, maar dat hun kennis over gezondheidsbevordering beperkt is.

Ze hebben diverse vragen die te maken hebben met het opstellen, uitvoeren of evalueren van een aanpak, zoals:

- Hoe krijg je inzicht in de gezondheidssituatie van medewerkers?
- Hoe kies je effectieve programma's die goed aansluiten bij behoefte van werknemer en werkgever?
- Welke tools kun je gebruiken om effecten meetbaar te maken?
- Hoe bereik en betrek je de doelgroep?

## Integrale aanpak Gezond Werk

Een integrale aanpak zet niet alleen in op de persoon, maar richt zich ook op de omgeving (model van Lalonde, 1974). Zo kan je op het werk de keuze voor gezond gedrag makkelijker en vanzelfsprekender maken door een trap in het zicht te plaatsen, ergonomische werkplekken in te richten, of een gezond aanbod in de kantine te realiseren. Ook de sociale werkomgeving, zoals een goede cultuur en sociale cohesie hebben invloed op de gezondheid.



## Ondersteuningsbehoefte

Professionals waarderen een website waar zij beschikbare (wetenschappelijke) kennis, interventies en goede voorbeelden kunnen vinden. Daarnaast noemen ze webinars en mini masterclasses als ontmoetingsplekken om ervaringen uit te wisselen en kennis op te doen.

## Ervaring CGL

De expertise van CGL sluit goed aan bij de ondersteuningsbehoefte van de geïnterviewde professionals. Het CGL voorziet via Loketgezondleven.nl professionals van (wetenschappelijke) kennis, een overzicht van (effectieve) interventies, materialen en praktijkvoorbeelden. Ook organiseert CGL voor diverse doelgroepen bijeenkomsten om kennisuitwisseling te stimuleren.

Daarnaast heeft zij ervaring met het ontwikkelen van een planmatige aanpak van gezondheidsbevordering in settings zoals Gezonde School, Gezonde Wijk en Gezonde Kinderopvang. Deze expertise kan zij ook inzetten voor Gezond Werk.

## Conclusie

Uit het onderzoek blijkt dat de huidige informatie op Loketgezondleven.nl gedeeltelijk aansluit bij de behoefte van professionals. Maar om hen voldoende handvatten te bieden om met resultaat aan de slag te gaan met Gezond Werk is uitbreiding van de bestaande informatie op Loketgezondleven.nl/gezond-werk én offline ondersteuning nodig.

## Referentielijst

- Adviesrapport 'Gezond Werken: Een verkenning naar de ondersteuningsbehoefte van professionals binnen bedrijven voor gezondheidsbevordering op de werkvloer', RIVM CGL 2017 (rapport is op te vragen via [centrumgezondleven@rivm.nl](mailto:centrumgezondleven@rivm.nl))
- Scriptieonderzoek 'MAKING WORKPLACE HEALTH PROMOTION WORK: An exploratory study on how professionals within businesses can be supported in implementing workplace health promotion programs in the Netherlands.' (van den Ende, 2017)
- Loketgezondleven.nl/gezond-werk
- Volksgezondheid Toekomst Verkenning RIVM, 2014. [www.eengezondnederland.nl](http://www.eengezondnederland.nl)



Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

**RIVM Centrum Gezond Leven**

[www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl)  
[centrumgezondleven@rivm.nl](mailto:centrumgezondleven@rivm.nl)  
(030) 274 85 73

*De zorg voor morgen* begint vandaag