



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

Maak werk van gezondheid



Waarom werken aan gezondheid?

De World Health Organization (WHO 2010) noemt de werkplek één van de belangrijkste settings voor gezondheidsbevordering in de 21e eeuw.

Argumenten

- Ontwikkelingen arbeidsmarkt
- Financieel
- Veiligheid en productiviteit
- Goed werkgeverschap / MVO





Ontwikkelingen in werkend Nederland





We worden ouder

Toenemende vergrijzing

Het aantal 65 plussers neemt toe van 3,0 miljoen in 2015 tot een hoogtepunt van 4,8 miljoen in 2042



Gemiddelde leeftijd op het werk hoger

Tussen 1990 en 2014 is de gemiddelde leeftijd van de werkzame beroepsbevolking met > 5 jaar gestegen tot 41,9 jaar.

Bron: CBS, Statline



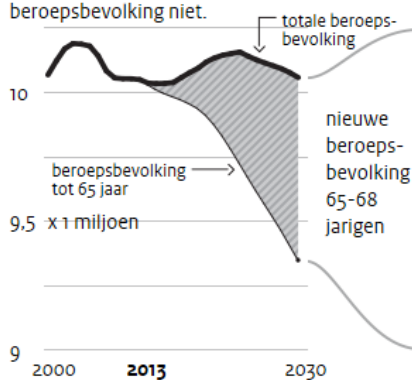
We werken langer door

Oudere beroepsbevolking

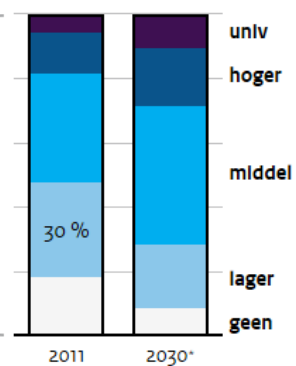
In 2030 werken mensen tot 68 jaar. De beroepsbevolking neemt hierdoor niet af, maar de gemiddelde leeftijd stijgt wel.

Nieuwe beroepsbevolking van 65-68 jaar

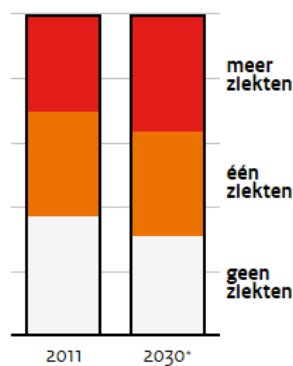
Dankzij meestijgende AOW leeftijd daalt de omvang van de totale beroepsbevolking niet.



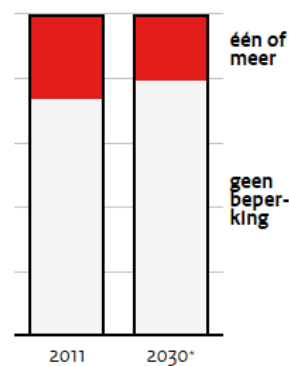
De nieuwe beroepsbevolking: is **hoger opgeleid**...



... heeft vaker een **chronische ziekte**...



... maar minder vaak een **beperking**.



Bron: VTV-2014

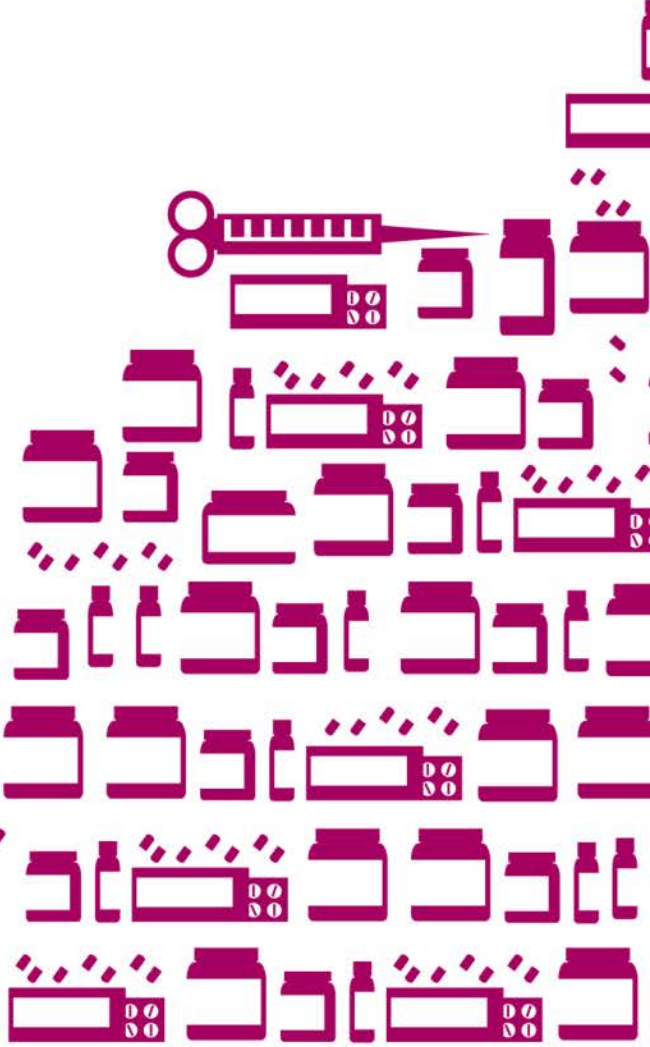
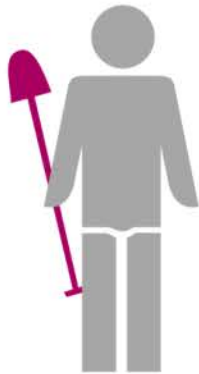


We worden zieker

Het aantal chronisch zieken neemt toe.

Investeer in gezonde medewerkers

Investeren in de gezondheid van medewerkers is belangrijk om ondanks deze ontwikkelingen werknemers duurzaam inzetbaar te houden.





Werken aan gezondheid loont

Duurzame inzetbaarheid

Gezondheidsproblemen zijn een belangrijke reden voor uitval of om eerder te stoppen met werken.

Re-integratie

Een goede lichamelijke gezondheid van medewerkers vergroot de kans dat zij hun werk sneller hervatten

Arbeidsproductiviteit

- Minder ziekteverzuim
- Betere werkprestaties en productiviteit





Gezondheid verkleint de kans op:

– Ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid

- 43,5% van langdurig verzuim bij mannen door klachten aan het bewegingsapparaat
- 38,3% van langdurig verzuim bij vrouwen door psychische aandoeningen

– Verlies aan productiviteit

– Hogere kosten





Wat levert investeren in gezonde leefstijl van medewerkers op?





Enkele feiten en cijfers

- Sporters verzuimen 5-12 dagen minder
- Rokers verzuimen gemiddeld 1,5 keer meer dagen dan niet-rokers
- Werkstress leidt jaarlijks tot 7,5 miljoen verzuimdagen en kost Nederland 1,8 miljard euro per jaar.
- Overgewicht veroorzaakt circa 10% productiviteitsverlies en 1,5 - 2 keer meer risico op arbeidsongeschiktheid
- Winst in termen van sociale cohesie door bijv. samen lunchwandelen.





Gezonde leefstijl bevorderen, maar hoe..?





Aan de slag in uw organisatie?

Loketgezondleven.nl biedt informatie, praktische tips en voorbeelden over gezondheidsbeleid op de werkvloer maken, uitvoeren en evalueren.

En themaspecifieke informatie over:

- Bewegen
- Voeding
- Mentale gezondheid
- Alcohol
- Roken
- Veiligheid
- Zwangerschap

Benieuwd naar ervaringen van andere organisaties? Lees de voorbeelden en praktijkverhalen.

The screenshot shows the website interface for Loketgezondleven.nl. At the top, there is a navigation menu with options: Home, Interventies, Gemeente, School, Werk, and Over ons. A search bar is located on the right side of the navigation bar. The main content area is titled 'Gezond Werk' and features a large image of a woman in a professional setting. Below this, there is a list of topics: Duurzame inzetbaarheid, Gezondheidsbeleid maken, Gezondheidsbeleid uitvoeren, Gezondheidsbeleid evalueren, Gezondheidsthema's, Praktijkverhalen Gezond Werk, and Advies en ondersteuning Gezond Werk. A featured article titled 'Fit voor de werkvloer' is highlighted, with a sub-headline 'Mentale gezondheid, hoe pak je dat aan?' and a brief description. Below the main content, there are sections for 'Gezond op het werk' and 'Veel bekeken pagina's'. The 'Gezond op het werk' section includes a sub-headline 'In tijden van vergrijzing, langer doorwerken en concurrentie op de arbeidsmarkt is het van belang om 'fit for the job' te blijven...' and a link to 'Starten met Gezond Werk'. The 'Veel bekeken pagina's' section lists 'Roken en werk', 'Gezondheidsbeleid op het werk evalueren', 'Bewegen en werk', 'Gezondheidsbeleid maken voor Gezond Werk', and 'Werkwijzen gezondheidsbevordering Gezond Werk'. A small image of three people is visible in the bottom right corner of the screenshot.



Activiteiten kiezen

Weten wat werkt?

- Het interventiedatabase Gezond en Actief Leven biedt overzicht van gezondheidsbevorderende activiteiten.
- Kwaliteitsbeoordeling: interventies worden beoordeeld (erkend) op effectiviteit.
- Het interventieoverzicht Werk biedt overzicht van interventies voor de werksetting

Interventieoverzicht Werk

Aanbevolen interventies
Aanbevolen en goed beschreven interventies

Overzicht Aanbevolen interventies voor Werk

| Naam | Eigenaar | Thema | Doel | Specifieke doelgroep | Beoordeling |
|---|--|---|---|--|-------------|
| Kleur je leven | Trimbos-instituut | Depressie; Eenzaamheid / bevorderen van sociale binding | Het hoofddoel van KJL is depressieve klachten bij volwassenen te verhelpen of verminderen en daarmee een toename van klachten dan wel een depressieve stoornis te voorkomen. | Ouderen; Volwassenerf | III |
| Drinktest.nl: een advies-op-maat over alcoholgebruik via internet | Trimbos-instituut | Alcohol; Algemene gezondheid; Verslaving | Het doel is preventie van overmatig alcoholgebruik bij regelmatige drinkers en het doen verminderen van de alcoholinname bij overmatige alcoholgebruik. | Algemeen publiek; Patiënten / cliënten; Verslaafden; Volwassenen | III |
| Jellinek Online Zelfhulp | Arkin, afdeling Jellinek | Alcohol; Drugs; Gokken; Roken; Verslaving | Het doel van de Jellinek Online Zelfhulp is het op een laagdrempelige wijze ondersteunen van deelnemers van zelfstandig minderen of stoppen met gebruik van alcohol, cannabis, cocaïne, tabak of gokken. | Algemeen publiek; Verslaafden | III |
| Minder drinken | Trimbos-instituut | Alcohol; Verslaving | Minder drinken heeft als doel om op een laagdrempelige wijze te ondersteunen bij het zelfstandig minderen of stoppen van het alcoholgebruik. | Verslaafden; Volwassenen | III |
| Negen Maanden Niet | Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid STAP | Alcohol; Zwangerschap / bevalling | Het doel van Negen Maanden Niet is dat zwangere vrouwen stoppen met het gebruik van alcohol. Negen Maanden Niet heeft de volgende subdoelen. Na deelname hebben zwangere vrouwen: meer kennis van de schadelijke effecten van alcoholgebruik tijdens d... | | III |
| Preventie van langdurig ziekteverzuim en depressie werknemers met een hoog risico | Universiteit Maastricht, Nijkgroep Epidemiologie | Depressie; Stressklachten / spanning / werkstress; Ziekteverzuim | Het doel van de preventieve interventie is tweeledig: ten eerste het voorkomen van langdurig ziekteverzuim en ten tweede het reduceren van depressieve klachten. | Werkenden | III |
| Psyfit.nl | Trimbos-instituut | Depressie; Stressklachten / spanning / werkstress; Eenzaamheid; sociale competentie | Het doel van de online interventie Psyfit.nl is het verbeteren van de mentale gezondheid van werknemers met een risico op depressie. | Algemeen publiek; Volwassenen | III |



De informatie op Loketgezondleven.nl komt tot stand met medewerking van:





Maak werk van gezondheid!