

BRAVO-wijzer



BRAVO-wijzer

B → meer **Bewegen**

R → stoppen met **Roken**

A → matig gebruik van **Alcohol**

V → gezonde **Voeding**

O → voldoende **Ontspanning**

Inleiding

BRAVO: sleutel tot het actief bevorderen van een gezonde leefstijl

Op het gebied van het bevorderen van de kwaliteit van leven van werknemers en daarbij het optimaliseren van inzetbaarheid, productiviteit en arbeidssatisfactie stelt CZ graag haar kennis, ervaring, relaties en andere beïnvloedingsmogelijkheden beschikbaar om dit doel te bereiken.

Met enige regelmaat verschijnen er artikelen waaruit blijkt dat de gemiddelde gezondheid van Nederlanders afneemt, ondanks dat de levensverwachting tussen 2003 en 2008 met twee jaar is gestegen. In de 'Volksgezondheid Toekomst-verkenning' (VTV) 2010 wordt gewaarschuwd dat de komende jaren steeds meer mensen chronische aandoeningen zullen ontwikkelen (nu al zijn er minimaal 4,5 miljoen Nederlanders met ten minste 1 chronische ziekte). Een ongezonde leefstijl is hiervan een van de grootste oorzaken met mede tot gevolg een hoog ziekteverzuim. Ongezonder gedrag is ook een van de oorzaken in de verschillen van levensverwachting. Nederland zakt op het gebied van gezondheid af naar de middenmoot in Europa. Het aantal rokers is in 2010 gestegen naar 28 procent. Bijna de helft van de Nederlanders is te zwaar en 50 procent haalt de norm van een half uur beweging per dag niet. Ruim 10 procent drinkt zoveel dat het de gezondheid kan schaden.

Gezonder leven door BRAVO

Bij het bevorderen van een gezonde leefstijl speelt het gedrag op de zogenaamde BRAVO-leefstijlthema's een grote rol. BRAVO staat voor (meer) Bewegen, (stoppen met) Roken, (matig gebruik van) Alcohol, (gezonde) Voeding en (voldoende) Ontspanning. De volgende (chronische) aandoeningen blijken met ongezond gedrag op de genoemde leefstijl-thema's samen te hangen: Hart- en vaatziekten, diabetes (type II), astma / COPD, bepaalde vormen van kanker, botontkalking, leverziekten, maar daarnaast ook (milde) depressie en angststoornissen. Voor werkgevers loont het dan ook de moeite gezond gedrag bij werknemers te stimuleren.

Preventie: lagere kosten, hogere productie

Preventief beleid, waarbij de werkgever helpt de leefstijl van zijn werknemers positief te veranderen, kan toekomstig verzuim voorkomen. Niet alleen goed voor de gezondheid van zijn werknemers, het bespaart hem ook veel kosten. Daarnaast blijkt preventie ook bij te dragen aan de productiviteit van de werknemers. Gezien het feit dat werknemers in de toekomst langer door moeten werken zal preventie bovendien een belangrijke rol gaan spelen in het bevorderen en behouden van het werkvermogen.

CZ stimuleert gezonde leefstijl

Ter ondersteuning van werkgevers met een collectieve zorgverzekering bij CZ, is de BRAVO-wijzer ontwikkeld. Voor elk BRAVO-thema heeft CZ met verschillende 'leefstijl'-aanbieders afspraken gemaakt. Te denken valt aan preventieve beweegprogramma's, cursussen stoppen met roken, begeleiding bij matigen of stoppen met drinken van alcohol, het geven van voedingsadviezen en bijvoorbeeld anti-stress trainingen. Hier kan de werkgever zijn werknemers gebruik van laten maken tegen een door CZ afgesproken gereduceerd tarief.

Preventief Onderzoek zorgt voor juiste BRAVO-interventies

CZ biedt werkgevers ook de mogelijkheid een Preventief Onderzoek in te zetten. Het Preventief Onderzoek brengt in kaart welke specifieke gezondheidsrisico's er binnen een organisatie spelen. Hier kan vervolgens met BRAVO-interventies, zowel op individueel als op groepsniveau, op worden ingespeeld. CZ adviseert de werkgever bij het inzetten van het juiste Preventief Onderzoek en de daarop aansluitende BRAVO-interventies.

Introductie BRAVO-wijzer

Opbouw BRAVO-wijzer

Per BRAVO-onderdeel, zijn de door CZ gecontracteerde providers in de wijzer opgenomen. Per provider wordt beschreven welk programma zij bieden.

De BRAVO-wijzer is een groeidocument, een eerste selectie programma's is hierin opgenomen. In de loop van de tijd, kunnen er providers bijkomen en/of afvallen.

Aanpassen aan eisen werkgever

Mocht u naast de BRAVO-thema's nog onderwerpen of trainingen missen, dan kunt dit aan uw accountmanager doorgeven. Vanuit CZ zal vervolgens gekeken worden of dat onderwerp in een aangepaste training op maat aangeboden kan worden.

Preventieve programma's uit de BRAVO-wijzer kunt u via CZ aanvragen. U krijgt een gedegen advies over de verschillende preventieve programma's en de eventuele financiële voordelen. Ook voor het aanvragen van offertes kunt u bij CZ terecht.

Indien u interesse hebt in een of meerdere programma's, dan kunt u contact opnemen met uw accountmanager of de CZ Bedrijvendesk, via telefoonnummer (076) 524 34 81.



Door te bewegen voelen werknemers zich fitter en kunnen ze het werk fysiek en ook mentaal beter aan, met minder uitval tot gevolg. Bewegen draagt dus bij aan vitale werknemers en daarmee aan een vitaal bedrijf.

Uit TNO Onderzoek¹ naar de relatie tussen verzuim en sport, blijkt dat het verzuim van sportende werknemers beduidend lager is dan dat van niet-sportende werknemers. Over een periode van vier jaar verzuimen sportende werknemers gemiddeld 20 dagen minder dan niet-sportende werknemers. Dit verschil is het grootst bij werknemers die zittend werk verrichten.

Het verband tussen bewegen en vitaliteit is sterk. Na roken is te weinig bewegen de grootste risicofactor voor het ontstaan van hart- en vaatziekten. Te weinig beweging leidt tevens tot klachten aan het bewegingsapparaat en tot een vergroot risico op obesitas.

Samen bewegen en sporten kan een positief effect hebben op de communicatie en samenwerking in een organisatie: werknemers komen op een andere manier met elkaar in contact. Directie en managers die meedoen aan beweegactiviteiten vergroten de kans op geloofwaardigheid en animo voor het beleid. Hun deelname kan ook een mogelijk (gevoelde) afstand tussen leiding en werknemers verkleinen.

¹http://www.nisb.nl/beleidsinstrumenten/bravo_kompas/bewegen/tno-artikel-relatie-verzuim-en-sport.pdf

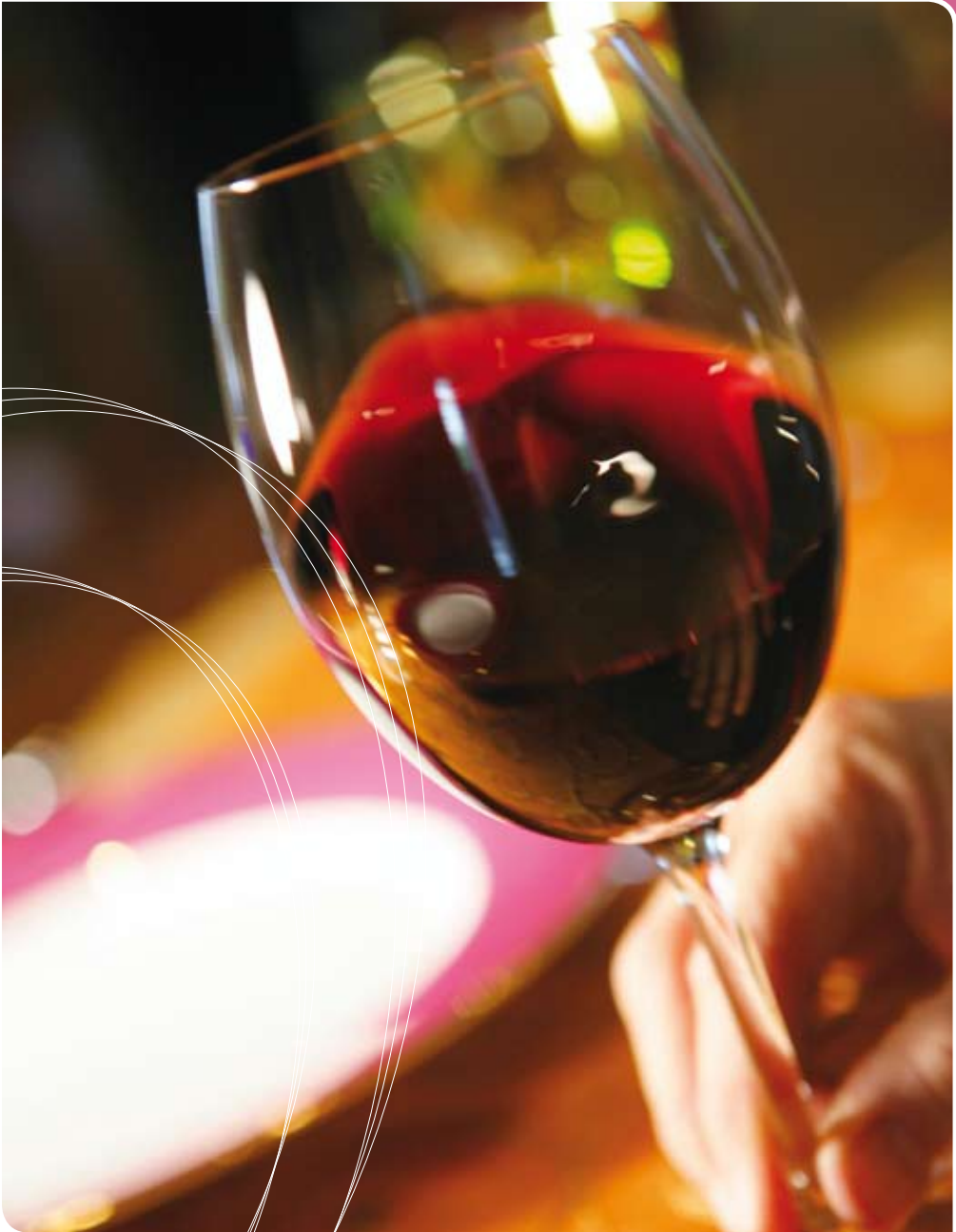


Er zijn diverse redenen om aandacht voor rokende werknemers te hebben:

- Tabaksrook is kankerverwekkend;
- Sinds 1 januari 2004 hebben werknemers recht op een rookvrije werkplek. Dit is bepaald bij een wijziging in de Tabakswet. Werkgevers moeten zorg dragen dat werknemers niet worden blootgesteld aan tabaksrook;
- Stoppen met roken is niet eenvoudig, maar wel mogelijk. 75% van de rokers wil stoppen en de kans op succes wordt groter als de rokers hulp(middelen) gebruiken bij het stoppen.

De financiële gevolgen van roken op het werk, zijn ook niet gering:

- Schoonmaakkosten: voor de rookruimtes, asbakken voor de deur en onvoorziene kosten als werknemers roken in ruimtes die daarvoor niet bestemd zijn;
- Rokers verzuimen gemiddeld 1,5 dag meer dan niet rokende werknemers. Ondersteuning van stoppen met roken loont dus voor een werkgever;
- Minder productief: rokers nemen gemiddeld vaker pauze (om te roken) dan een niet-roker.



Feit: 80 tot 90% van de volwassenen drinkt wel eens alcohol. En circa 4,2% daarvan drinkt voorafgaand of op het werk, waardoor mensen onder invloed werken.

Werken onder invloed van alcohol heeft gevolgen voor het functioneren. Van zich minder kunnen concentreren, te laat komen, niet nakomen van afspraken, verslechterd contact met werknemers en klanten tot ernstige bedrijfsongevallen en -ongelukken als gevolg van handelen onder invloed. Alcoholgebruik kan ook ontstaan door factoren in het werk zelf, zoals het continu werken onder hoge tijdsdruk of prestatienorm (overbelasting) of juist onderbelasting door een te weinig uitdagende functie, conflicten met werknemers en/of leidinggevenden of klantrelaties. Naast het (verslavings) gedrag van een werknemer die drinkt, is het dan ook van belang aandacht te hebben voor risico's in het werk zelf.

Gevolgen voor werk

Of het nu gaat om drinken op het werk of privé, de gevolgen van (veel) drinken zijn altijd in het werk te merken. (Overmatig) alcoholgebruik kan namelijk zorgen voor:

- Meer ziekteverzuim;
- Grotere kans op een ongeval (1 op de 7 bedrijfsongevallen hangt samen met alcoholgebruik voor of tijdens het werk);
- Verminderde productiviteit;
- Kwalitatief minder goed werk;
- Aantasting van de sfeer.

Dit alles kan zorgen voor een flinke kostenpost voor de werkgever. Zo werden in 2001 de totale kosten in Nederland (o.a. verzuim, ongevallen, minder productiviteit) voor de werkgever door alcoholgebruik van werknemers op 1,6 miljard euro geschat.



Goede voeding is van belang om in vorm te blijven, voor werk en privé. Een goede balans tussen gezond eten en voldoende bewegen (energiebalans) ondersteunt ook het op gewicht blijven. Dat is gunstig, ook voor een werkgever: een gezond gewicht vermindert het risico op diabetes en hart- en vaatziekten en daarmee het risico op uitvallen / verzuim.

Feit: 37% van alle werknemers in Nederland heeft overgewicht.

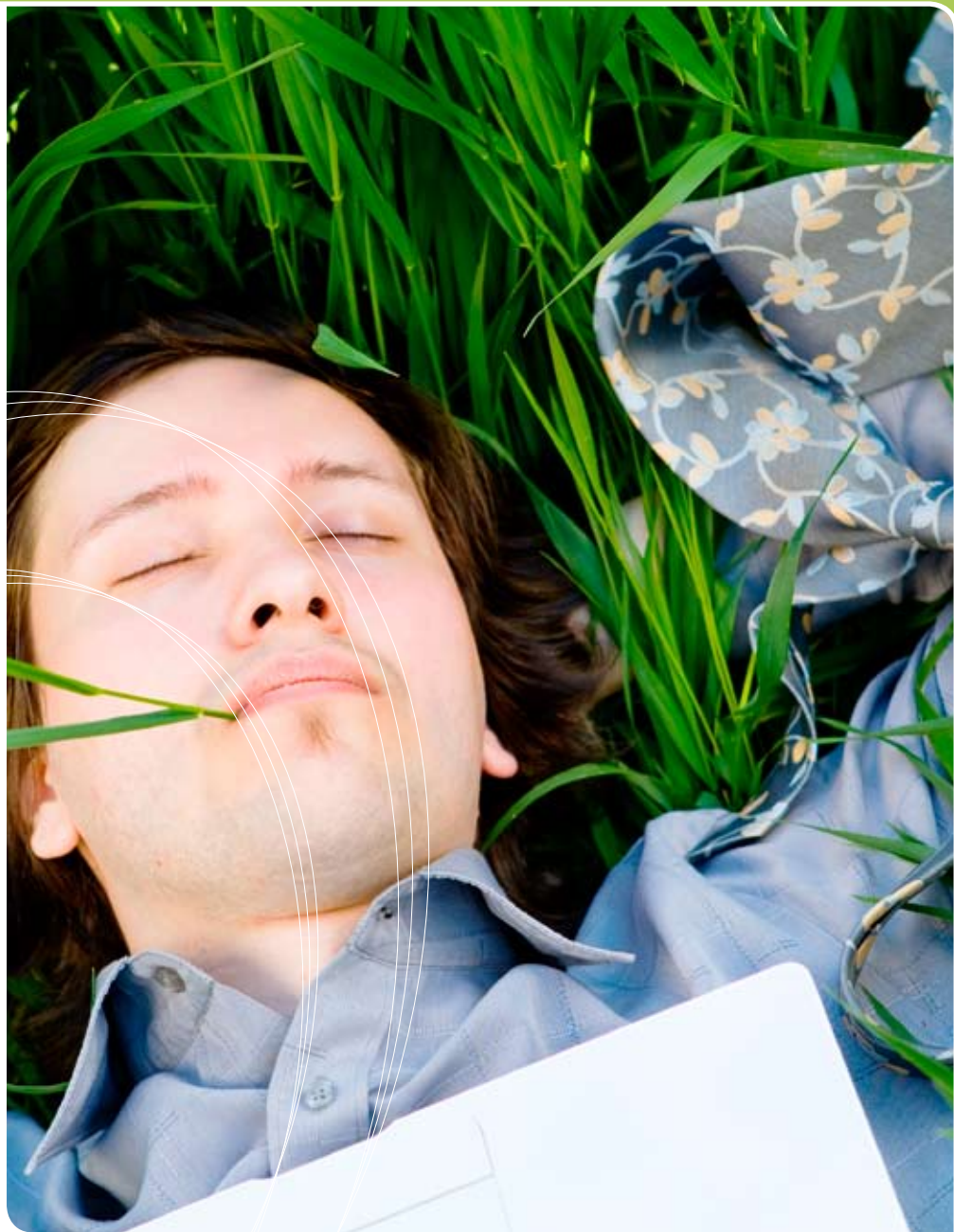
Waarom gezonde voeding via het werk?

- Voeding is zichtbaar, concreet en iedereen heeft er dagelijks mee te maken. Dat maakt voeding tot een goede ingang voor aandacht voor gezondheid op het werk.
- Een gezond aanbod in de kantine of het bedrijfsrestaurant onderstreept dat een organisatie aandacht en zorg heeft voor de gezondheid van werknemers: het restaurant is het 'visitekaartje' van de organisatie.
- Financieel aspect: door het voorkomen van overgewicht in combinatie met bewegen, komen bepaalde gezondheidsklachten minder voor. Denk hierbij aan klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat die gepaard kunnen gaan met verzuim, uitval en aanspraak (kunnen) maken op een (collectieve) zorgverzekering.
- Financieel praktische reden: het komt voor dat standaardmaten van meubilair niet langer volstaan voor werknemers. Het gaat dan niet om individuele aanpassingen, zoals bij overgewicht door ziekte. Het gaat bijvoorbeeld om het vervangen van chauffeursstoelen of aanschaffen van grotere machines, omdat een grote groep werknemers door overgewicht niet meer in de huidige stoelen / machines past.

- Eisen vanuit het werk: bij bepaalde functies gelden medische keuringen. Omdat in conditie blijven voor de uitvoering van dit werk belangrijk is, maakt het gewicht, voedings- en eetpatroon onderdeel uit van de keuring.

Uit een onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) komt naar voren dat werknemers met ernstig overgewicht (Body Mass Index hoger dan 30) gemiddeld bijna twee keer meer verzuimen dan werknemers met een gezond gewicht.

Ontspanning



De kern van een op ontspanning en stresspreventie gericht beleid, houdt rekening met de 'fit' tussen persoon, taak en omgeving.

Werknemers maken het verschil als een organisatie zich wil onderscheiden op een steeds meer concurrerende markt. Veranderingen binnen bedrijven, zoals fusies, reorganisaties, maar ook een ontwikkeling naar een meer dienstengerichte economie en het werken onder tijdsdruk, geven noodzaak ook aandacht te hebben voor mentale gezondheid van werknemers.

Een andere noodzakelijke reden is dat 1 op de 10 mensen te maken heeft met psychische klachten, ook op het werk. Daarvan belandt 1 op de 3 mensen in de WIA als gevolg van psychische problematiek

Er is ook een relatie met leefstijlgedrag en verzuim. Mensen die zich onder druk voelen staan, nemen geen tijd om te sporten of op een andere manier te ontspannen. En vertonen vaak 'compensatiegedrag' in de zin van meer roken en drinken. Het laatste kan zeker gevolgen hebben voor het functioneren op het werk. Het is van belang om andere leefstijlfactoren in acht te nemen binnen het op ontspannen te richten beleid.