

EEN GEZOND BEDRIJF LEVERT VEEL OP

Gezonde en vitale werknemers zijn de motor van een succesvol bedrijf. Ook in een klein mkb-bedrijf is het belangrijk uw werknemers fysiek en mentaal gezond te houden. Met deze beknopte, praktische gids kunt u direct aan de slag.



Meer info?

www.arboned.nl/gezondheid-bevorderen

ArboNed

Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.

Een financieel gezond bedrijf bestaat uit gezonde mensen

U bent ondernemer met een paar mensen in dienst. Natuurlijk weet u dan wel dat die ene monteur te veel rookt of uw office manager eigenlijk te zwaar is. Maar is dat uw probleem? Nee, officieel niet.

Maar wat als die verstokte roker uitvalt met longproblemen? Of diegene met overgewicht slecht slaapt vanwege slaapapneu en fouten maakt in de administratie? We kennen allemaal de (lange termijn) gevolgen van een ongezonde leefstijl en de risico's op vroeg overlijden. Of met forse beperkingen verder moeten leven met alle gevolgen van dien. Want naast het persoonlijke drama wordt het dan ook uw probleem. In het ergste geval komt uw werknemer niet meer terug op het werk en moet u (minstens) twee jaar het loon doorbetalen. Als iemand uitvalt bent u altijd samen met de werknemer verantwoordelijk voor de re-integratie. Hoewel u tegen de loondoorbetaling misschien bent verzekerd, komt er dus veel meer bij kijken. Het scheelt een hoop zorgen als u een positieve bijdrage kunt leveren aan een gezonde leefstijl van uw werknemer. Waarbij u natuurlijk wel rekening houdt met de privacy van uw werknemer.

“Wij zijn als kleine organisatie veel bezig met gezondheid en vitaliteit. Het begint al bij een maandelijkse bijeenkomst van het management over dit thema. Daarnaast zijn al onze werkplekken op orde met zit/sta-bureaus, is er dagelijks een gezonde lunch waarbij iedereen kan aanschuiven, krijgen we twee keer per week vers fruit geleverd op het werk, organiseren we elk kwartaal een sportclinic en hebben we een vitaliteitsprogramma. En we zien dat het werkt. We zitten met kantoor praktisch naast de McDonalds maar niemand die daar tijdens de lunch een hamburger haalt. Hier op kantoor is het eten gratis en het is ook nog gezellig.”



Nicole Dibbetz, management assistente
Bedrijf: Eleven
Plaats: Rijswijk
Aantal werknemers: 20

Gezonde en vitale mensen zijn gelukkiger én productiever

Mensen die goed in hun vel zitten, hebben daar niet alleen privé, maar ook op het werk voordeel van. Dat blijkt uit allerlei onderzoeken. Ze zijn minder snel gestrest, hebben meer energie en hebben meer zin om te werken. Vitale werknemers zijn productiever en minder vaak ziek. Voor u als werkgever zijn werknemers met een gezonde leefstijl dus heel waardevol en kostenbesparend.

U bent misschien toch nog niet helemaal overtuigd. Want wat leveren die investeringen in gezonde voeding in het bedrijf of leefstijlcoaching u nu daadwerkelijk op? Eerlijk, dat is lastig om concreet in euro's uit te drukken.

En overigens, gezondheid bevorderen binnen het bedrijf hoeft ook niet veel te kosten. In deze gids geven we u:

- ✓ een handig stappenplan
- ✓ inspirerende voorbeelden en
- ✓ praktische tips om uw bedrijf gezonder en vitaler te maken.

Gratis en voor niets.



Stappenplan voor een gezond en vitaal bedrijf

U kent uw mensen goed, bent betrokken en ondersteunt hen waar mogelijk. Toch vinden veel werkgevers het lastig om betrokkenheid te tonen op het gebied van leefstijl. Want is dat niet privé? En wat mag je wel en niet vragen volgens alle privacyregels?

Leefstijl is inderdaad een keuze van de werknemer en zijn gezondheidsgegevens zijn bijzondere persoonsgegevens waarover u als werkgever niet mag beschikken. Toch kunt u uw werknemers bewust maken hoe zij hun gezondheid positief kunnen beïnvloeden. Door gezondheid binnen uw bedrijf op de kaart te zetten. En dat hoeft helemaal niet met een wijzende vinger of een peperduur leefstijlprogramma. Maar gewoon door het onderwerp binnen uw bedrijf te laten leven, en levendig te houden. En dat is dus belangrijk, want als uw mensen gezond en vitaal zijn, maken ze minder fouten, gaan ze gelukkiger naar hun werk, slapen ze beter en leveren ze meer op. **Kortom, gezonde mensen zorgen voor een financieel gezond bedrijf.**

Met het onderstaande stappenplan kunt u een goede start maken om uw bedrijf nóg gezonder te maken:

Schrijf het op

1

Bedenk uw visie en ambitie voor de komende vijf jaar op het gebied van vitaliteit en leg dit vast. Denk niet alleen aan fysieke gezondheid maar sta ook eens stil bij mentale gezondheid en werkstress. Ga na of uw visie aansluit bij de behoeften van uw werknemers. Betrek hen vanaf de start en laat werknemers feedback geven op uw plannen.

Maak het integraal

Zorg voor een goed en up-to-date arbobeleid, met een actuele **Risico-inventarisatie & -evaluatie (RI&E)**, verzuimprotocol, duidelijke regels rondom arbeidstijden, de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) en voorwaarden rond vitaliteit (zoals leefstijlbevordering, scholing en ontwikkeling).

Stel het beleid op met uw medewerkers. U bent met een kleine club, dus doe het samen. Als de werknemers het beleid mede hebben vormgegeven, zijn ze daar trots op en dat motiveert. Belangrijk is om het er regelmatig over te blijven hebben. Zet het bijvoorbeeld eens per maand op de agenda tijdens een werkoverleg (dagstart / weekstart).

2

3

Ga aan de slag

Als u weet wat u in vijf jaar wilt bereiken, kunt u doelen stellen. Geef uw werknemers ook hierin een rol. Zorg voor langetermijndoelen

én kortetermijndoelen, die bovendien haalbaar zijn. 'Quick wins' zorgen ervoor dat werknemers er meer vertrouwen in krijgen dat zij gezonder en vitaler kunnen werken en leven (bekijk ook onze negen tips op pagina 6 en 7).

Houd het levend

Blijf werknemers informeren over de stand van zaken, óók als er nog niets is gebeurd. Stappen zetten naar een gezonde en vitale organisatie heeft te maken met gedragsverandering. Zo'n proces heeft tijd nodig. Verwacht niet dat u direct verschil merkt bij uw werknemers. U zet een beweging in gang die uiteindelijk moet leiden tot een blijvende gedragsverandering. Hier kunnen maanden, maar ook jaren overheen gaan.

4

“Ons bedrijf is VA-keur gecertificeerd en moet dus aan strenge veiligheids- en gezondheidseisen voor het personeel. Dat heeft voor mij alleen maar een meerwaarde. Ik zou collega-werkgevers aanraden een Preventief medisch onderzoek (PMO) aan te bieden aan hun werknemers. Dat biedt een meetpunt en voor de medewerker zelf is het ook prettig dat hij weet waar hij staat op het gebied van zijn gezondheid. En onze jongens vonden het leuk om aan het PMO deel te nemen. Als uit het PMO bijvoorbeeld blijkt dat hun ogen of oren achteruit zijn gegaan, kunnen we uitvinden waar dat aan ligt. Belangrijk voor de bedrijfsvoering en voor onze mensen.”



Jan Wijnker, directeur/eigenaar
Bedrijf: Wijnker Mechanisatie
Plaats: Breezand
Aantal werknemers: 8

Praktische tips die u direct in de praktijk kunt brengen

Pas deze tips direct toe om uw bedrijf zo gezond en vitaal mogelijk te maken:

- ✓ Vier uw successen met elkaar, bijvoorbeeld met een (gezonde) traktatie als een doel uit het actieplan is behaald.
- ✓ Begin eenvoudig. De eerste stappen naar een gezond en vitaal bedrijf kunt u bijvoorbeeld al zetten door uw werknemers gratis fruit aan te bieden of door afspraken te maken met een lokale sportschool over korting. Maar u zou ook de vrijdagmiddagborrel of het werkuitje met iets gezonds kunnen combineren.
- ✓ Houd het positief. Dus verbied roken niet per direct en schrap de ongezonde snacks en alcoholische dranken tijdens de borrel ook niet meteen. Voer dit soort maatregelen stapsgewijs in en in overleg. Zorg dat werknemers de maatregelen begrijpen en laat hen meedenken over de juiste aanpak.
- ✓ Goed voorbeeld doet volgen; geef als werkgever het goede voorbeeld door bijvoorbeeld zelf te gaan lunchwandelen en uw werknemers hiervoor uit te nodigen. Of door 's avonds na 18:00 uur geen werkgerelateerde mails of apps meer te sturen.
- ✓ U heeft als werkgever een voorbeeldrol, maar uw werknemers kunnen elkaar ook stimuleren. Is er een werknemer die zich betrokken voelt bij het thema vitaliteit en gezondheid? Geef hem/haar de kans om inhoudelijk mee te denken en stimuleer deze werknemer om collega's te enthousiasmeren.
- ✓ Zoals u weet, draait het niet alleen om fysieke gezondheid. Maak ontwikkeling bespreekbaar, bijvoorbeeld in een jaarlijks planningsgesprek. Zorg dat de werknemers die daar behoefte aan hebben, zich binnen of buiten de organisatie kunnen ontwikkelen en zo inhoudelijk meer expertise kunnen opdoen.



- ✓ Maak tijdens het een-op-een werkoverleg met uw werknemer standaard tijd vrij om onderwerpen rondom het arbobeleid en vitaliteit te bespreken (zoals: hoe gaat het op het werk/ thuis, is er voldoende werkplezier, zijn er knelpunten waar de medewerker tegenaan loopt en hoe is dat te verbeteren?).
- ✓ Zorg voor een goed inwerkprogramma voor nieuwe werknemers waarin ook het arbobeleid aan bod komt. Koppel de nieuwe medewerker bijvoorbeeld aan een buddy die al veel ervaring heeft in het vak én het goede voorbeeld kan geven.
- ✓ Bied een Preventief medisch onderzoek (PMO) aan. Met een PMO (soms ook wel PAGO genoemd) kunnen uw werknemers middels een online vragenlijst en/of fysieke onderzoeken zien hoe het staat met hun fysieke en mentale gezondheid. U bent dit wettelijk verplicht periodiek aan te bieden. Toch doen veel kleine ondernemers dit nog niet. Het aanbieden kan helpen het onderwerp van gezondheid en vitaliteit op de kaart te zetten. Als er gezondheidsrisico's zijn, wordt uw werknemer tijdig op de hoogte gesteld. De kosten van een PMO zijn verschillend. Ook zijn er verschillende samenwerkingen met brancheorganisaties mogelijk. Kijk voor meer informatie op www.arboned.nl/pmo.

“Als het goed gaat met je personeel, heb jij het als ondernemer ook goed. Ik denk niet dat iedereen zich realiseert hoe hoog de kosten zijn van een zieke werknemer. Maar je hebt als werkgever ook een morele verplichting naar je werknemers toe. Zij moeten hun werk in goede gezondheid kunnen doen. Ook de goede werksfeer draagt daar aan bij.”



Rolf Bouwman, adjunct directeur
Bedrijf: AG Ems Nederland
Plaats: Eemshaven
Aantal werknemers: 9

“Wij zorgen voor goed gereedschap dat regelmatig gekeurd wordt. Maar goed voor je mensen zorgen gaat verder dan alleen veilig werken. Zo deden we mee aan een traject rond duurzame inzetbaarheid en werksfeer. Grote woorden, omgezet in concrete daden. Want hoe meer je als persoon - dus ook als directielid - bij jezelf blijft, hoe makkelijker je het overdraagt op je personeel en daarmee ook draagvlak creëert. Zo was het personeelsfeest afgelopen jaar voor eerst een culinaire avond in een kookstudio met partners. Dit soort kleine dingen zorgen volgens ons voor het grote plaatje.”



Kees Becker, mede-eigenaar
Bedrijf: Voltech
Plaats: Baarn
Aantal werknemers: 16

Komt u er niet uit, staan wij voor u klaar

Met de tips uit deze gids zet u het belang van gezondheid binnen uw onderneming op de kaart. Wilt u een extra stap zetten en écht de vruchten plukken van gezonde en productieve mensen? Dan staan wij van ArboNed natuurlijk altijd voor u klaar. Onze vitaliteit- en gezondheidsdeskundigen werken door het hele land, dus is er altijd een expert bij u in de buurt. Iemand die u begrijpt. Iemand die snapt hoe het werkt in uw branche en die weet wat er in uw omgeving speelt. Die uw taal spreekt en wiens kennis en ervaring bewijzen dat hij er helemaal voor u is. Iemand die de zaken voor u regelt. Zaken die soms klein lijken, maar een grote impact kunnen hebben. Zaken die uw bedrijf gezond houden. Onder andere door de mensen in uw bedrijf gezond te houden.

**GEZOND
ONDERNEMEN.
DAAR ZIJN
WIJ VOOR.**



www.arboned.nl