



Gezond Werken

Jouw weg naar vitaliteit



OVER ONS

Waar staan wij bij Gezond-Werken voor?

Bij Gezond-Werken streven we naar een gelukkige en gezonde generatie door organisaties bewust te maken van hun rol op-, en de voordelen van een gezonder personeelsbestand.

Dit doen wij door op maat gemaakte tools aan te bieden om persoonlijke vitaliteitsdoelen te behalen.

De initiatiefnemers van Gezond-Werken



Rik Hoogendoorn

- Oprichter Gezond-Werken
- Ervaringsdeskundige arbeidsverzuim
- HBO Technische Bedrijfskunde
- Master Supply Chain Management



Troy Salomons

- Oprichter Gezond-Werken
- Fysiotherapeut bij Fernhout Fysiotherapie
- HBO Minor 'Gezond meedoen door sport en voeding'
- Certificaat Gezonde Leefstijl

PROBLEEM ANALYSE

Oorzaken en financiële gevolgen ziekteverzuim en verminderde arbeidsproductiviteit.

In de kolom hiernaast zijn wetenschappelijk onderbouwde oorzaken van ziekteverzuim en verminderde arbeidsproductiviteit weergegeven.



Oorzaken ziekteverzuim en verminderde arbeidsproductiviteit

- Bijna 16% van alle werknemers in Nederland heeft in hoge mate last van burn-outklachten. Verontrustend is bovendien dat dit vaak jonge werknemers zijn met nog een heel werkzaam leven voor zich: van de werknemers tussen de 25 en 34 jaar heeft maar liefst 19,5% burn-outklachten (TNO, 2021).
- 42% van arbeidsongeschiktheidsuitkeringen wordt veroorzaakt door psychische klachten (CBS, 2022).
- Data toont aan dat er samenhang is tussen slecht slapen en burn-out risico, vitaliteit en gemoedstoestand (Niped, 2022).
- 45,6% van de Nederlanders, ouder dan 15 jaar zit gemiddeld 7 uur of meer per dag. 11 uur per dag zitten is 'dodelijk' (Allesoversport, 2020).



Gevolgen

In 2019 waren er in totaal 11,1 miljoen verzuimdagen door werkstress gerelateerde klachten, wat resulteerde in gemiddeld €9300,- verzuimkosten per werknemer door deze klachten (TNO, 2021).

KOSTEN ZIEKTEVERZUIM

Ziekteverzuim en de kosten daarvan zijn vaak onduidelijk, daarom leggen we hier uit hoe de kosten zijn opgebouwd en geven wij een rekenvoorbeeld.

Kostenposten ziekteverzuim:

- Loonkosten zieke werknemer
- Kosten vervanging zieke werknemer
- Kosten door productieverlies
- Kosten voor verzuimbegeleiding en re-integratie

Voorbeeld

- Zoals je in het onderstaande rekenvoorbeeld kunt zien, hebben we de kosten in drie situaties geschetst (op basis van bruto jaarloon van medewerker €38.000,-):
- Situatie 1: De werknemer is 12 weken ziek
- Situatie 2: De werknemer is 26 weken ziek
- Situatie 3: De werknemer is 52 weken ziek

	Medewerker 1 <i>Aanpassen</i>	Medewerker 2 <i>Aanpassen</i>	Medewerker 3 <i>Aanpassen</i>
Kosten loondoorbetaling bij verzuim ⓘ	€ 12.768	€ 27.664	€ 55.328
Aantal weken verzuim ⓘ	12	26	52
<hr/>			
Productieverlies ⓘ	€ 0	€ 0	€ 0
Kosten vervanging ⓘ	€ 22.320	€ 48.360	€ 96.720
Verzuimmanagement ⓘ	€ 779	€ 1.688	€ 3.375
Totale kosten	€ 23.099	€ 50.048	€ 100.095

De berekening hierboven laat zien dat de kosten bij een zieke werknemer flink oplopen. Bedrijven zijn er dus veel aan gelegen om te preventief beleid te voeren zodat voorkomen kan worden dat werknemers langdurig uitvallen.

OPLOSSING

Hoe gaan wij deze problemen oplossen?

Voeding

Voeding speelt een cruciale rol in de gezondheid en het welzijn van medewerkers. Onze vitaliteitsprogramma's benadrukken het belang van gezonde voedingskeuzes en de impact ervan op zowel productiviteit als het verminderen van ziekteverzuim.

Verhoogde productiviteit

1 Onderzoek toont aan dat een gezond dieet de cognitieve functies en alertheid verbetert (Smith et al., 2010).

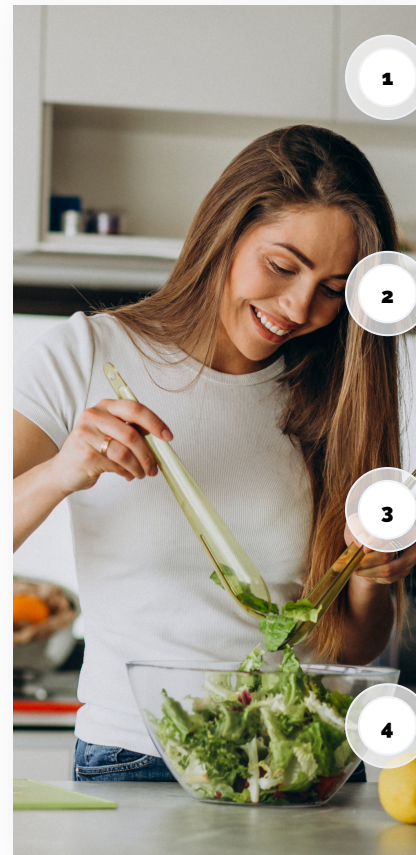
2 Een studie gepubliceerd in het "Journal of Occupational and Environmental Medicine" ontdekte dat werknemers die gezonder aten, 25% meer productief waren (Lerner & Henke, 2018).

Vermindering ziekteverzuim

3 Het eten van een voedzaam dieet versterkt het immuunsysteem en vermindert het risico op ziektes (Gombart et al., 2020).

4 Volgens het "National Business Group on Health" kan een gezond dieet het ziekteverzuim met wel 27% verminderen (NBGH, 2019).

Beweging



1 Actievere werknemers hebben een hogere arbeidsproductiviteit. Dit is te verklaren door een beter concentratievermogen en fitheid als mensen voldoen aan de beweegrichtlijnen (Steezman S, 2021).

2 Ook kan sport bijdragen aan de ontwikkeling van persoonlijke eigenschappen en vaardigheden, zoals verantwoordelijkheid en leiderschap, waardoor mensen productiever worden (Geijssen T, 2021).

3 Werknemers die voldoen aan de Nederlandse Norm van Gezond Bewegen hebben een significant kleinere kans op ziektes dan werknemers die niet of nauwelijks bewegen. Dat leidt tot een lager ziekteverzuim. Als een volwassene voldoet aan de beweegrichtlijnen, heeft die minder kans op fysieke aandoeningen zoals overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, osteoporose, nek- en rugklachten en darm- en borstkanker (RIVM, 2021).

4 Ook blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat meer bewegen een positief effect heeft op de geestelijke gezondheid, waaronder het minder ervaren van werkstress (Ommeren van K, 2021).

OPLOSSING

Hoe kan je de hierboven beschreven problemen aanpakken?

Ontspanning

Ontspanning blijft van essentieel belang voor het welzijn van medewerkers en heeft aantoonbare voordelen voor bedrijven. Ons vitaliteitsprogramma benadrukt het belang van recentelijk onderzochte ontspanningsmethoden voor een gezonde levensstijl.

1

Stressvermindering en Welzijn

- Recente studies tonen aan dat mindfulness-meditatie effectief is in het verminderen van werkgerelateerde stress en het bevorderen van welzijn bij werknemers (Hölzel et al., 2011).
- Het "Journal of Occupational Health Psychology" publiceerde een onderzoek waaruit blijkt dat ontspanningsinterventies de tevredenheid op het werk en het gevoel van welzijn vergroten (Hill et al., 2017).

2

Verbeterde Productiviteit en Creativiteit

- Recente onderzoeken benadrukken dat regelmatige ontspanning de productiviteit kan verhogen en de creatieve denkprocessen van medewerkers kan stimuleren (Tang et al., 2015).
- Het "Harvard Business Review" wijst op de positieve relatie tussen ontspanning en innovatief denken in de moderne werkomgeving (Friedman, 2020).

3

Werk-Privé Balans en Betrokkenheid

- Onderzoek toont aan dat het cultiveren van een gezonde werk-privé balans door middel van ontspanning bijdraagt aan de betrokkenheid en tevredenheid van werknemers (Sonnentag et al., 2017).
- Een evenwichtige levensstijl blijft van cruciaal belang voor het behoud van talent

6



ONZE PRODUCTEN EN SERVICES

EERSTE FASE

HERHALENDE FASES(6X)



Kick-off presentatie

- Wie zijn wij?
- Waarom vitaliteit?
- Uitleg voeding, beweging en ontspanning
- Wat gaan we dit traject doen?

Intakegesprek

- Formuleren persoonlijke doelstellingen
- Lichaamsanalyse
- Construeren persoonlijk beweegplan
- Construeren trainings- en voedingsplan
- Construeren persoonlijk ontspanningsplan
- Aanreiken van gezonde gewoontes
- App personaliseren naar persoonlijke doelstellingen
- Burn-out Assessment Tool

Presentatie over app gebruik

- Demo's app
- Uitleg app
- Examen app gebruik

Zoom-meeting

- Tussentijdse check-in
- Vragen beantwoorden

Evaluatie

- Lichaamsanalyse
- Evalueren en/of bijstellen persoonlijke doelstellingen
- Evalueren en/of bijstellen beweegplan
- Evalueren trainings- en voedingsplan
- Evalueren en/of bijstellen ontspanningsplan
- Evalueren gezonde gewoontes

ONS PRODUCT

Wat leveren wij op om de doelen van de medewerker te verwezenlijken?



Beweeplan

- Het beweegplan is volledig afgestemd op de Nederlandse Norm van Gezond Bewegen. Dit is een beweegrichtlijn vanuit het kenniscentrum sport en bewegen.
- Deze norm bevat 2.5 uur matig intensieve beweging (wandelen of fietsen) en 2x spier- en botversterkende activiteiten per week.
- Het naleven van de Nederlandse norm voor gezond bewegen leidt tot aanzienlijke verbeteringen in de fysieke conditie van werknemers. Dit omvat een verhoogd uithoudingsvermogen, verbeterde spierkracht en flexibiliteit, en een gezonder lichaamsgewicht. Bovendien helpt het om gezondheidsproblemen zoals obesitas, hoge bloeddruk en het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk te verminderen (Nederlandse Norm Gezond Bewegen).
- Ons beweegplan is een weekoverzicht waarin specifiek deze persoonsgebonden beweegdoelen geïntegreerd worden.

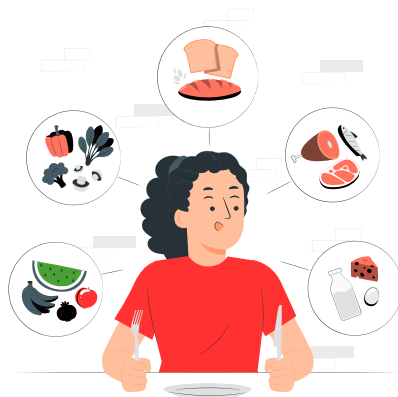


Trainingschema

- Spier- en botversterkende activiteiten zijn op verschillende manieren te bereiken.
- Fitness, voetbal, hardlopen, pilates en nog vele andere sporten zijn een goede en effectieve manier om dit te doen.
- Wij hebben een database van allerlei soorten schema's. Ook als je vaker wilt trainen dan de minimale norm kunnen wij deze schema's faciliteren.

ONS PRODUCT

Wat leveren wij op om de doelen van de medewerker te verwezenlijken?



Voedingsadvies

- Voor het intakegesprek plaatsvindt vragen wij de deelnemers om een schema te maken van hetgeen ze doordeweeks en in het weekend eten.
- Tijdens het intakegesprek analyseren we het ingevulde eetschema met onze Gezond-Eten score, en laten we de deelnemer zelf aanpassingen maken waar nodig. Op deze manier proberen het gezonde voedingspatroon zo duurzaam mogelijk te maken en dicht bij de deelnemer te houden.
- Indien we na deze interventie geen resultaat zien hebben we verschillende verdiepingsopties als een Gezond-Eten receptenboek, een caloriedagboek en een uitgewerkt voedingschema.



Ontspanningsplan

- Voorafgaand aan het intakegesprek verzoeken wij vriendelijk de deelnemers om een schema op te stellen van hun doordeweekse activiteiten, om een overzicht te krijgen van hun drukke dagen.
- Tijdens het intakegesprek gaan we dieper in op het stressniveau van de deelnemers en proberen we te achterhalen waar en wanneer deze stress zich voordoet.
- Met behulp van deze informatie zijn we in staat om de juiste ontspanningsoefeningen op maat voor elke deelnemer te selecteren. Bovendien kunnen we deze oefeningen op basis van hun dagelijkse schema en tijdsplanning aanbevelen, zodat de deelnemers op het juiste moment herinneringen ontvangen om te ontspannen, wat zou moeten bijdragen aan het verlagen van hun stressniveau.

ONZE PRODUCTEN EN SERVICES

Wat onderscheidt ons van andere vitaliteitsprogramma's?



8-wekelijkse meting en evaluatie

- Om motivatie te creëren onder de deelnemers is het van belang dat ze bewust zijn van de staat van hun lichaam. Daarom voeren wij tijdens het intake proces, en tevens op 8-wekelijkse basis, een lichaamsanalyse uit met behulp van een professionele weegschaal, bloeddruk- en hartslagmeter.
- Deze analyse brengt meetbare waarden voort waarop samen met de wensen en doelen van de deelnemer een plan wordt gevormd.
- Volgens de Zelfdeterminatie theorie worden werknemers gemotiveerder als hun gedrag wordt gekoppeld aan meetbare waarden.
- Dit creëert zowel positieve als negatieve feedback, wat een motivationele drijfveer is (de Bruykere, 2021).



Gecentraliseerde App

- Everfit is een app waarin instructievideo's persoonlijk aan individuen gekoppeld kunnen worden. In deze instructievideo's wordt inzichtelijk gemaakt hoe de oefeningen juist uitgevoerd worden.
- Daarnaast kunnen we dagelijkse taken als water drinken, mediteren en stretchen toevoegen aan de agenda.
- Deze app maakt het mogelijk om op afstand een coachende rol in te nemen zonder dat we op locatie aanwezig zijn.



Al je vragen beantwoordt

- Ook is het mogelijk om in de app vragen te stellen. Deze zullen wij minimaal binnen 2-3 werkdagen beantwoorden, zodat je altijd snel weer door kan met het programma.
- Daarnaast is het mogelijk om filmpjes van je eigen uitvoering binnen de app op te sturen zodat wij al je vragen rondom deze uitvoering kunnen beantwoorden.

WAT LEVERT HET OP?

Welke positieve secundaire financiële effecten heeft een vitaliteitsprogramma?

Verhoogde retentie
Betere secundaire arbeidsvoorwaarden voor de werknemers. Door aanbieden van een vitaliteitsprogramma zijn werknemers minder geneigd van baan te wisselen.



Ziekteverzuim
Ziekteverzuim is een van de grootste kostenposten onder bedrijven anno 2023. In 2019 was er per werknemer gemiddeld 9300 euro verzuimkosten door werkstress gerelateerde klachten (TNO, 2021). En dit is alleen maar meer geworden.

Onder aan de streep

Decisio is een economisch onderzoeksbureau gespecialiseerd in economische vraagstukken. Ze hebben onderzoek gedaan naar de besparingen en opbrengsten omtrent ziekteverzuim en arbeidsproductiviteit.

Decisio komt met de productiviteitswinst en vermindering van ziekteverzuim tot een besparing van € 1.959 per werknemer op jaarbasis (uitgaande van een gemiddelde arbeidsproductiviteit van € 30 per uur en 1.830 werkbare uren).

Arbeidsproductiviteit

Uit onderzoek van TNO, in samenwerking met NOC*NSF, blijkt dat je door te sporten 12,5% productiever bent op de werkvloer (TNO, 2021).

CASE STUDIES

Wat zijn de reacties van onze klanten



Mentaal sterker

"Vrouw, 63 jaar oud: 'Ik ben oprecht dankbaar voor de impact van het vitaliteitsprogramma op mijn mentale kracht. De meditaties en schrijf oefeningen hebben me geholpen om innerlijke rust te vinden en mijn mentale welzijn te versterken. Het programma heeft een verschil gemaakt in mijn leven en ik ben blij dat ik deze waardevolle tools heb kunnen gebruiken."



Fitter dan ooit

"Man van 57 jaar: 'In slechts 8 weken voel ik me fitter dan ooit, ben ik 5 kilo afgevallen zonder moeite en zit ik beter in mijn vel. Mijn collega's merken op dat ik ben afgevallen. Wat ik vooral waardeer, is dat ik me niet schuldig hoeft te voelen als ik af en toe een biertje drink of een kroket eet, omdat het programma zich richt op een duurzame levensstijl voor de komende jaren."



Gezondere gewoontes

"Ik, een 24-jarige vrouw, heb dankzij het vitaliteitsprogramma een dieper inzicht gekregen in wat goede voeding betekent. De gewoontes die ik via de app heb kunnen integreren, maken het eenvoudiger voor mij om mijn dagelijkse waterinname bij te houden en te bereiken. Wat nog opmerkelijker is, is dat ik op het handbalveld nu extra energie en kracht ervaar, wat mijn prestaties aanzienlijk verbetert."



Extra duwtje

"Man van 65 jaar: Als voormalig huisarts met 40 jaar ervaring wist ik genoeg over voeding en een gezonde levensstijl, maar ik was toch ongezond bezig en wilde dat niet toegeven. Doordat mijn lichaamsbeweging meer dan voldoende was hebben we vooral gekeken naar hoe ik mijn voedingspatroon kon verbeteren. Het bleek dat ik dagelijks veel te veel suiker consumeerde, iets waarvan ik wel wist hoe schadelijk het was, maar ik had een extra duwtje en het inzicht nodig om echt te veranderen. Nu, 4 weken later, ben ik verheugd te kunnen melden dat mijn vetpercentage en metabolische leeftijd respectievelijk met 3% en 10 jaar zijn gedaald. Geweldig!"