



Dik is duur

Wat werkgevers kunnen doen aan overgewicht

Eén op de twee Nederlanders is te zwaar; twintig jaar geleden was dat nog één op de drie.

Overgewicht wordt een steeds groter maatschappelijk én economisch probleem. Overgewicht leidt onder andere tot ziekteverzuim en dat kost ons jaarlijks naar schatting 600 miljoen euro.

Kunnen werkgevers iets doen om overgewicht onder werknemers tegen te gaan? Mòeten ondernemers zich daarmee bemoeien? Het Platform Gezond Gewicht van VNO-NCW (een groep van ondernemingen die direct bij dit onderwerp betrokken zijn) vindt van wel. Bestrijding van overgewicht hoort een prominente plaats te hebben in het gezondheidsbeleid van een onderneming. In deze folder zetten we op een rijtje hoe groot het probleem is en wat werkgevers concreet kunnen doen.

Wat is overgewicht?

Dat kunt u eenvoudig zelf vaststellen. Deel uw gewicht in kilo's door uw lengte in meters en deel de uitkomst nog een keer door de lengte in meters. Het resultaat is de Body Mass Index (BMI). Ligt deze BMI tussen 20 en 25, dan heeft u een normaal gewicht. Een BMI tussen 25 en 30 wijst op overgewicht en een BMI boven 30 wijst op riskant overgewicht (obesitas). Overgewicht ontstaat doordat mensen meer calorieën opnemen dan ze gebruiken. Zo simpel is het.

Hoe groot is het probleem van overgewicht?

Groter dan het ooit is geweest. De helft van de bevolking heeft overgewicht, 10 procent lijdt zelfs aan een ernstige vorm van overgewicht (obesitas). Daarmee zit Nederland ongeveer op het niveau waar de Verenigde Staten in 1970 zat. Dat is zorgwekkend.

Mensen met overgewicht en obesitas hebben een grotere kans op diabetes, hart- en vaatziekten, aandoeningen aan het bewegingsapparaat en kanker. Daarnaast leidt overgewicht tot beperkingen en ongemakken.

Het economenblad *ESB* heeft laatst globaal berekend wat het 'economisch gewicht' is van overgewicht: wat kost het ons? Een werknemer met overgewicht heeft jaarlijks gemiddeld 2,5 dag meer ziekteverzuim dan een werknemer met een normaal gewicht. En een werknemer met obesitas heeft gemiddeld zelfs 11,7 extra verzuimdagen. In geld uitgedrukt komt dat neer op 600 miljoen euro per jaar. En dan hebben we het nog niet over de kosten van minder productiviteit en vervroegde uittrekking (arbeidsongeschiktheid, sterfte).

Wat heeft een werkgever ermee te maken?

Alles. Het gaat om een gedeelde verantwoordelijkheid. Natuurlijk is een werknemer zelf verantwoordelijk voor zijn of haar inzetbaarheid. Dat noemen we goed werknemerschap. Een ongezonde leefstijl kan direct gevolgen hebben voor de inzetbaarheid. Tegelijk hebben werkgevers alle baat bij gezond gedrag en een gezond gewicht van medewerkers. Dus bemoeien steeds meer werkgevers zich met de gezonde leefstijl van hun medewerkers.

Dat blijkt ook uit onderzoek van het bureau MarketConcern (2008). Van alle werkgevers vindt 53 procent een gezonde leefstijl een belangrijk aandachtspunt, terwijl 56 procent het als zijn taak ziet ongezond gedrag van werknemers aan de kaak te stellen. Opvallend: één derde van de werkgevers houdt zich op dit moment bezig met de vitaliteit van werknemers (in 2007 was dat nog maar 14 procent).

Wat kunnen werkgevers concreet doen?

Overgewicht bestrijd je het beste via gedragsverandering. Afschrikwekkende voorbeelden veranderen het gedrag niet. Sluit liever aan bij waar mensen mee bezig zijn: baan, huis, kinderen, inkomen. Trek de aandacht en verleg de focus van ongezond naar gezond gedrag. Pas op voor stigmatisering.

- Zet het onderwerp leefstijl (dus vooral ook overgewicht en obesitas) op de agenda van het directie- of managementteam. Maak het tot een gezamenlijke uitdaging om het tij te keren.
- Stel in het overleg met arbodiensten en bedrijfsartsen, leefstijl en beweegactiviteiten aan de orde.
- Bespreek met de catering van het bedrijfsrestaurant – veelal een bedrijfscateraar – wat het aanbod moet zijn. Zorg dat dit gevarieerd en gezond is, let hierbij ook op de grootte van de porties. Een broodje kroket is prima, maar niet elke dag en afgewisseld met groenten en fruit.
- Zet het saladebuffet als eerste in 'de loop'.
- Maak duidelijk zichtbaar hoeveel calorieën in een product zitten.
- Geef aan hoeveel energie nodig is om de genuttigde calorieën te verbruiken; bijvoorbeeld “een gevulde koek verbrand je met 80 minuten fietsen” of “een tosti fiets je er in een half uur af”.
- Voer regelmatig gerichte acties rond gezonde voeding in lunchkamers en bedrijfsrestaurants.
- Stimuleer het energieverbruik. Bewegen en sporten kunnen worden gestimuleerd door bedrijfssport of -fitness (of door in de kosten daarvan tegemoet te komen).
- Stimuleer het gebruik van de fiets en de trap. Zorg voor een goede fietsstalling en zo mogelijk voor douchegelegenheden. Maak het trappenhuis aantrekkelijk door middel van geur, kleur en muziek. Maak ook het traplopen aantrekkelijker. Stel, waar mogelijk, de liften af en toe buiten gebruik (maak een uitzondering voor de medewerkers die slecht ter been zijn).
- Stimuleer het lunchwandelen. Dit kan ook prima in overleg met de cateraar.
- Bied fitheidstesten aan en zorg voor opvolging, begeleiding en continuïteit.
- Stel watertappunten of water in drankautomaten beschikbaar. Het drinken van 1,5 liter vocht per dag leidt tot een betere gezondheid.
- Geef zelf het goede voorbeeld.

Naast al deze maatregelen moet ook het gedrag van medewerkers bespreekbaar gemaakt worden. Dit vraagt om een goede werksfeer; een sfeer van vertrouwen. Niet alleen tussen werkgever en werknemer, maar ook tussen medewerkers onderling. Het bespreekbaar maken vraagt opnieuw aansluiting bij de leefsfeer. In feite gaat het om het tonen van belangstelling voor de medewerkers. Dat is iets van elke dag, maar ook een functioneringsgesprek of werkoverleg leent zich voor het bespreken van hoe een medewerker in zijn of haar vel zit.

Meer informatie?

Informatie over sport en bewegen:

www.30minutenbewegen.nl

www.nisb.nl (www.projectenbanksportenbewegen.nl)

Gezondheids- en vitaliteitsbeleid:

www.tno.nl/igem (integraal gezondheidsmanagement)

www.gezondheidsmanagement.nl

www.nigz.nl

Algemene (onderzoeks)informatie:

www.convenantovergewicht.nl

www.rivm.nl



V N O N C W

Postbus 93002, 2509 AA Den Haag

Telefoon 070 349 03 49

Fax 070 349 03 00

Ledennummer 070 349 03 66

(telefonische vraagbaak voor leden)

E-mail informatie@vno-ncw.nl

Internet www.vno-ncw.nl