

Een geïntegreerd welzijnsbeleid rond voeding, beweging en mentaal welbevinden

Karliën Devloo (Vlaams Instituut Gezond Leven)
Rosa Luyten (Vlaams Instituut Gezond Leven)
Femke De Meester (Vlaams Instituut Gezond Leven)
Marieke Impens (The Human Link)

19 mei 2022

THE
HUMAN LINK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

Programma

- Check-In
- Inleiding
- Driehoeken
- Thematische workshops

PAUZE

- Van losse acties naar een beleid
- Thematische inspiratiesessies
- Infopunt geïntegreerd welzijnsbeleid
- Afsluiter

Check-In

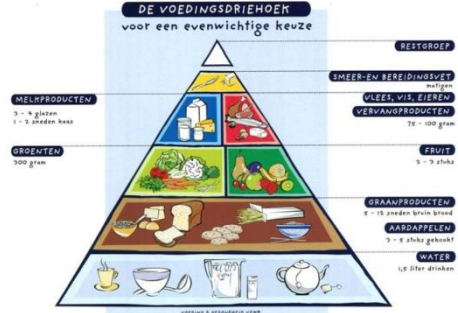
Inleiding

Driehoeken

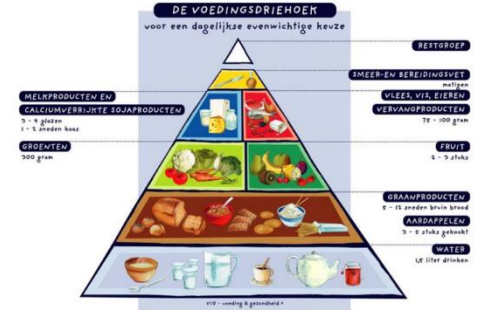
Historiek



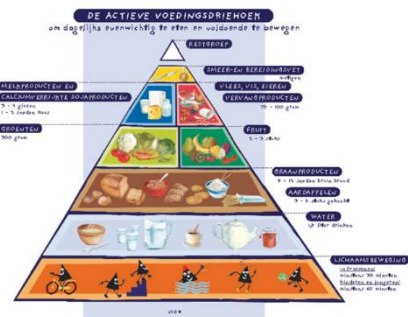
1967



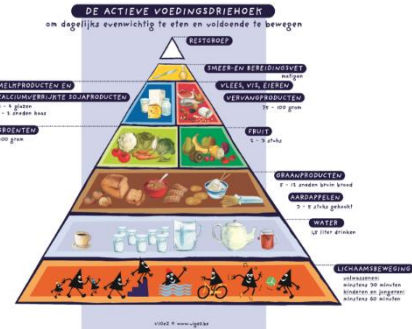
1997



2000

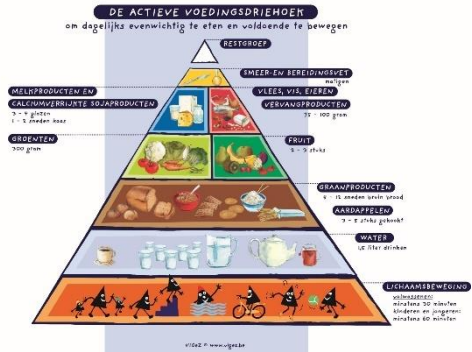


2004



2012

De driehoeken



BEWEGINGSDRIEHOEK
VLAMSE INSTITUUT GEZOND LEVEN

GELUKSDRIEHOEK
VLAMSE INSTITUUT GEZOND LEVEN

GEZOND LEVEN

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



**GEZOND
LEVEN**

Gezond Leven tips bij de voedingsdriehoek



DRINK VOORAL **KRAANWATER**

WATER IS DE BESTE DORSTLESSER.
KIES KRAANWATER I.P.V. FLESSENWATER



EET MEER **FRUIT EN GROENTEN**, BIJ VOORKEUR VAN HET SEIZOEN

LAAT JE INSPIREREN DOOR ONZE SEIZOENKALENDER



KIES **YAKER VOOR** **PEULYRUCHTEN, VOLLE GRANEN EN NOTEN**

GEEF DE VOORKEUR AAN WEINIG BEWERKTE VARIANTEN



EET MINDER **VLEES EN VERKIES** **GEVOGELTE, VIS EN EIEREN** **BOVEN ROOD EN BEWERKT VLEES**

EET MINDER VAAK VLEES, MATIG JE PORTIE
EN MAAK BETERE KEUZES



EET EN DRINK ZO WEINIG MOGELIJK **LEGE CALORIEËN**

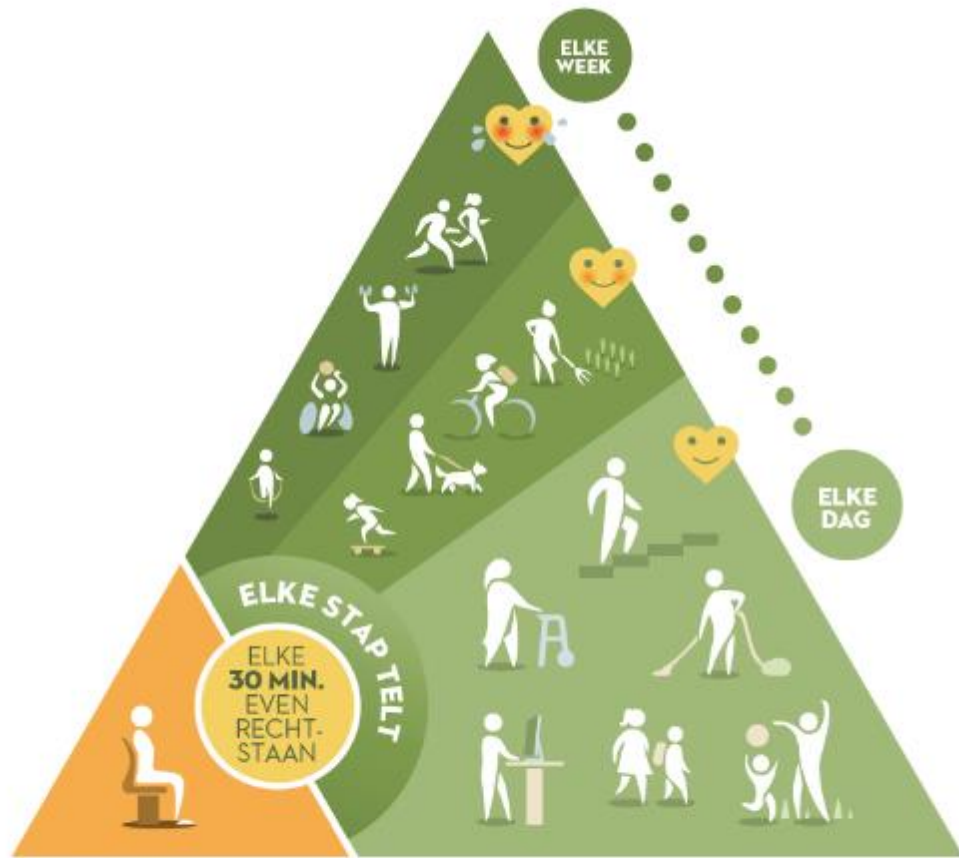
VERVANG ZE DOOR GEZONDERE VARIANTEN
UIT DE VOEDINGSDRIEHOEK



VERMIJD **VOEDSELVERLIES**



EET NIET MEER DAN JE LICHAAM NODIG HEEFT



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

**GEZOND
LEVEN**

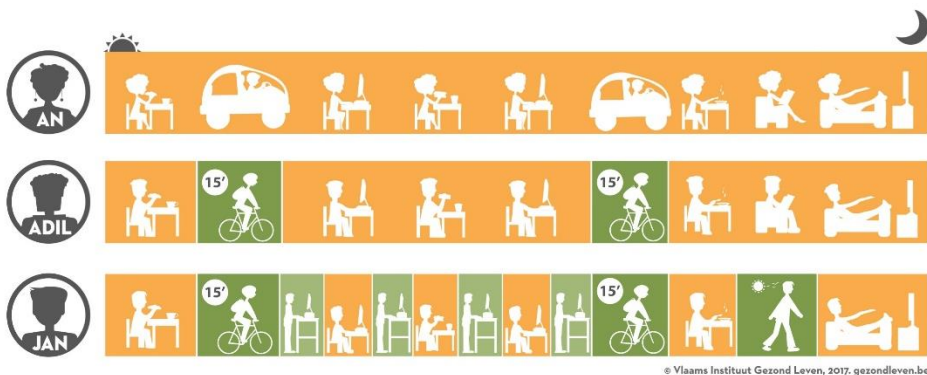
Lang stilzitten

Wat is lang stilzitten?





Lang stilzitten ≠ te weinig bewegen



© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017. gezondleven.be

Type activiteit



Stilzitten



Licht
intensief
bewegen



Matig/hog
intensief
bewegen



An zit lang stil
én ze beweegt
te weinig



Adil beweegt
voldoende (30'/dag)
maar hij zit wel lang stil



Jan zit niet lang stil
én hij beweegt
voldoende (30'/dag).

Voorbeeld voor volwassenen >18 jaar

Gezond Leven tips bij de bewegingsdriehoek

Wat doe je het best?

1. Zit minder lang stil én beweeg meer
2. Zet stap voor stap: bv. elk beetje beweging is beter dan niks
3. Ga elke dag voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen

Hoe kan je minder zitten en meer bewegen?

4. Varieer waar je beweegt en minder zit
5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes
6. Voel je goed
7. Denk vooruit en plan
8. Pas je omgeving aan



ELKE STAP TELT VOOR DAT GOED GEVOEL

BEWEGEN EN STILZITTEN: AANBEVELINGEN



VOOR WIE? VOOR IEDEREEN: **VOLWASSENEN EN OUDEREN (65 JAAR EN MEER)**

Deze aanbevelingen zijn van toepassing op **alle volwassenen en ouderen** en staan los van geslacht, cultuur, religie, achtergrond ...
Ook voor mensen met een beperking zijn ze relevant.

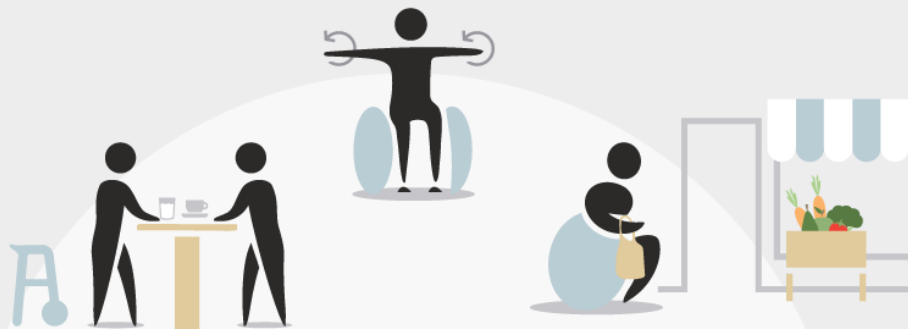
MINDER LANG STILZITTEN



Lang stilzitten
vervangen door beweging
is gezond.

URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig
(om de 20 minuten tot het half uur als het kan).



Ben je minder mobiel? Of zit je in een rolstoel?

Probeer dan ook de aanbevelingen te volgen,
maar luister altijd naar je lichaam.



**HET GROOTSTE
DEEL VAN DE DAG**

licht intensief



**MINSTENS
150 MIN/WEEK**

matig intensief



**MINSTENS
75 MIN/WEEK**

hoog intensief

EN

OF

OF EEN
COMBINATIE
VAN BEIDE

DOE JE 1 MINUUT AAN
HOGE INTENSITEIT?
DAN TELT
DIE DUBBEL!



**MEER
BEWEGEN**



TOT 300 MIN/WEEK

Extra bescherming tegen kanker, hartziekte of diabetes type 2

Verhoog geleidelijk het aantal keer en de duur van beweging, bv. 10 minuten extra, op 2 of 3 dagen per week.



KRACHT

VOOR STERKE
SPIEREN EN BOTTEN

VOLWASSENEN: 2X/WEEK

65 JAAR EN OUDER: 3X/WEEK

KAN ONDERDEEL ZIJN VAN DE WEKELIJKS
AANBEVOLEN BEWEGING VOOR 65+

EN

EN



**EVENWICHT
EN LENIGHEID**

OM DAGELIJKSE ACTIVITEITEN
ZELFSTANDIG TE KUNNEN
BLIJVEN DOEN EN OM VALLEN
TE VOORKOMEN

65 JAAR EN OUDER: 3X/WEEK

OF VERKIES JIJ
**STAPPEN
TELLEN?**

Dagelijks 10.000 stappen zetten is
optimaal, of 8.000 stappen als je
65 jaar of ouder bent.

**GEZOND
LEVEN**



GELUKSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.



Wat vind je belangrijk in je leven?



Waar ben je trots op?



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?



Bij wie vind je steun?



Hoe betekenen jij iets voor anderen?



Waar ben je dankbaar voor?



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



Ben je soms niet te streng voor jezelf?



Waar krijg je energie van?

**GEZOND
LEVEN**

GOED OMRINGD ZIJN



“Mensen zijn sociale dieren. Onderzoek toont telkens weer aan dat verbondenheid met anderen erg belangrijk is voor ons geluksgevoel.”



GOED OMRINGD ZIJN

Verwijst naar het gevoel dat je warme en vertrouwelijke relaties hebt met de mensen om je heen.

- ▶ Niet het aantal, maar de **kwaliteit van je relaties**
 - Oprecht betrokken zijn
 - Vragen hoe het écht gaat
 - Dingen kunnen delen
 - Tijd maken voor elkaar
- ▶ In **goede en slechte tijden**
 - Er zijn voor elkaar
 - Steun vinden bij elkaar



JEZELF KUNNEN ZIJN

JEZELF
KUNNEN ZIJN



GOED
OMRINGD ZIJN



JE GOED
VOELEN



PERFECT GELUK BESTAAT NIET.
SOMS BEN JE UIT BALANS EN DAT IS OK.

Als je jezelf aanvaardt zoals je bent, kan je gemakkelijker een richting kiezen in het leven.



JEZELF KUNNEN ZIJN

Gaat over jezelf aanvaarden en positief naar jezelf, je toekomst kunnen kijken.

- ▶ Begint bij **zelfkennis**
 - *Wie ben ik?*
 - *Waar ben ik trots op?*
 - *Waar in kan ik nog groeien?*

- ▶ Van daaruit een **richting kiezen** in het leven:
 - *Wat wil ik?*
 - *Wat is mijn doel?*
 - *Wat maakt mijn leven waardevol?*



JE GOED VOELEN



Bij 'je goed voelen' denken we snel aan vrolijke, blijde gevoelens. Maar het gaat even goed over tevreden zijn en moeilijke gevoelens een plekje geven.



JE GOED VOELEN

Gaat over je emotioneel goed in je vel voelen



▶ Positieve gevoelens

- *Blijdschap, enthousiasme, hoop, liefde, nieuwsgierigheid, ...*

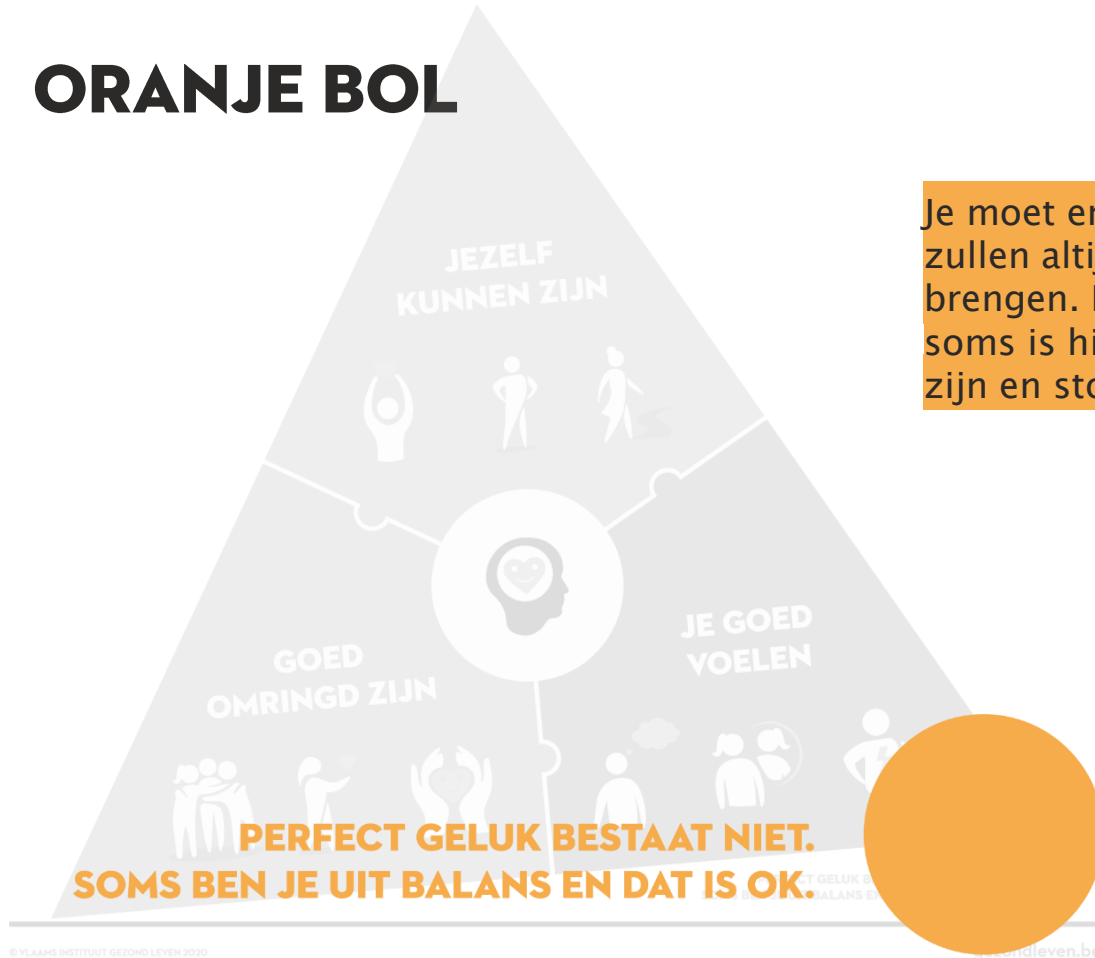
▶ Levenstevredenheid

- *Innerlijke rust en evenwicht*
- *Tevreden over wensen en behoeften*

▶ Negatieve gevoelens

- *Toelaten en mee leren omgaan*

ORANJE BOL



Je moet en kan je niet altijd gelukkig voelen. Er zullen altijd dingen zijn die je uit balans brengen. En dat is oké. Soms is de bol groter, soms is hij heel klein. Weet dat de bol er kan zijn en stoor je er niet aan.



Gezond Leven tips bij de geluksdriehoek

1. Streef de 'juiste' dingen na
2. Wordt meer bewust van wat je voelt...maar bewustwording is niet genoeg
3. Werk stap voor stap
4. Investeer in andere gezonde gewoontes
5. Pas je omgeving aan
6. Bereid je voor op tegenslagen



Toelichting thematische workshops

Thematische workshops

PAUZE

Van losse acties naar een beleid





Beleidsinstrument 1: Stappenplan voor ondernemingen

STAPPENPLAN GEZOND WERKEN

In 7 stappen naar een gezondheidsbeleid op het werk!



Stap 1: Creëren van draagvlak

Hoe creëer je draagvlak of hoe hebben jullie draagvlak gecreëerd?

- ▶ Aanleiding als argument
- ▶ Overtuig leidinggevenden, sleutelfiguren én werknemers
- ▶ Ondersteuning management
 - Argumentatie en bewustmaking via cijfergegevens
 - Gezondheidsbeleid binnen de visie
- ▶ Betrek de werkvloer
- ▶ Overlegstructuur of werkgroep?
- ▶ Communicatie



Stap 2: Breng de beginsituatie in kaart

Zowel van de medewerkers als van de organisatie

- ▶ Noden en behoeften / opportuniteiten, knelpunten, weerstanden van de medewerkers
 - Hoe ? Via bevraging (nieuwe of vragen aan bestaande vragenlijsten toevoegen), informele gesprekken, persoonlijke interviews, resultaten uit eerdere bevestigingen, ... (bijv. via Wellfie, Sport- en beweegscan, ...)
→ Gewenste output: rangschikking thema's + suggesties
- ▶ Doel en visie van het bedrijf?
 - Hoe ? Via bevraging, informele gesprekken, verslagen van meetings ...

Stap 2: Breng de beginsituatie in kaart

Zowel van de medewerkers als van de organisatie

- ▶ **Noden en behoeften / opportuniteiten, knelpunten, weerstanden van de medewerkers**
 - **Hoe ?** Via bevraging (nieuwe of vragen aan bestaande vragenlijsten toevoegen), informele gesprekken, resultaten uit eerdere bevestigingen, ... (bijv. via Wellfie, Sport- en beweegscan, ...)
- ▶ **Doel en visie van het bedrijf?**
 - **Hoe ?** Via bevraging, informele gesprekken, verslagen van meetings ...
- ▶ **Onderdelen van het beleid (acties / omgeving / afspraken en regels / deskundigheid)**
 - **Hoe ?** Gezondheidsmatrix

Beleidsinstrument 2: Gezondheidsmatrix

GEZONDHEIDSMATRIX GEZOND WERKEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	WERKNEMER (+ PRIORITAIRE OF RISICODOELGROEPEN)	AFDELING OF TEAM	BEDRIJF/ORGANISATIE (= ALLE WERKNEMERS EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE WERKCONTEX)	OMGEVING BUITEN HET BEDRIJF <small>(bv. gezin van werknemers, leveranciers, buurtbedrijven, gemeentebestuur, fietspaden, sectorgerichte acties ...)</small>
EDUCATIE				
<p><i>Probeer de acties die jullie ondernemen in jullie organisatie in de matrix op te nemen</i></p>				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

Educatie

► Motiveren en stimuleren van gezond gedrag


- Medewerkers informeren
- Vaardigheden en gewoontes trainen
- Sensibiliseren om een positieve relatie met gezondheid op te bouwen

GEZONDHEIDSMATRIX GEZOND WERKEN

<small>VLAAMS INSTITUUT</small> GEZOND LEVEN	WERKNEEMER (+ PRIORITAIRE OF RISICODOELGROEPEN)	AFDELING OF TEAM	BEDRIJF/ORGANISATIE (+ ALLE WERKNEEMERS EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE WERKCONTEXST)	OMGEVING BUITEN HET BEDRIJF <small>(de positie van medewerkers, leidinggevenden, beschikbaarheid van gezondheidsaanpak, leidinggevers, ...)</small>
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018






Hoeveel fruit eet je?

Een appel of perzik als tussendoortje? Verorber jij regelmatig fruit? Slim! Toch eten nog veel mensen eigenlijk te weinig fruit.

Test hier hoeveel fruit jij eet.

➔




Hoeveel groenten eet je?

Eet jij voldoende groenten? Of trek jij je neus op voor broccoli? Schuif je tomaten van je bord en spruiten in je servet? Veel mensen kiezen te weinig voor groenten.

Test hier hoeveel groenten jij eet.

➔



Hoeveel water drink je?

Drink jij elke dag voldoende water? Nee? Dan ben je net als bijna alle andere Vlamingen.

Test hier hoeveel water en andere dranken je drinkt.

➔



UMAN LINK

GEZOND LEVEN

Omgevingsinterventies

- ▶ Fysieke omgevingsinterventies
 - Inrichting van de omgeving
 - Makkelijke keuzes
- ▶ Ondersteunende bedrijfscultuur en sociaal klimaat
 - Voorbeeldgedrag

GEZONDHEIDSMATRIX GEZOND WERKEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	WERKNEEMER (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	AFDELING OF TEAM	BEDRIJF/ORGANISATIE (+ ALLE WERKNEEMERS EN HUN LEEF-OMGEVING BINNEN DE WERKCONTEXST)	OMGEVING BUITEN HET BEDRIJF <small>(In geen van de andere categorieën, beschouwd voor preventie van gezondheidsrisico's...)</small>
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018



MAN LINK



Afspraken en regels

- ▶ Gezondheidsbeleid op verschillende niveaus **promoten**
- ▶ **Regels en afspraken** rond gezondheid opstellen
- ▶ Voorzien in **randvoorwaarden**, zoals mankracht en financiële middelen

GEZONDHEIDSMATRIX GEZOND WERKEN

VLAKHS INSTITUUT GEZOND LEVEN	WERKNEMER (+ PRIORITAIRE OF RISICOELIGGROEPEN)	AFDELING OF TEAM	BEDRIJF/ORGANISATIE (+ ALLE WERKNEMERS EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE WERKCONTEX)	OMGEVING BUITEN HET BEDRIJF (In geen enkel geval, inclusief beoordeling gemeenschap, bedrijven, overheidsinstellingen...)
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

© VLAKHS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018



Zorg en begeleiding

- ▶ Organisatie van **begeleidingstrajecten**
 - externe partners
 - verwijzing naar specifieke zorg (bijv. begeleiding van werknemers met depressie of externe rookstopondersteuning)
- ▶ **Vroegtijdige detectie** van gezondheidsproblemen bij medewerkers (signaalfunctie van leidinggevenden bij verslavingsproblemen)



GEZONDHEIDSMATRIX GEZOND WERKEN

<small>VLAANS INSTITUUT</small> GEZOND LEVEN	<small>WERKNEMER (+ PRIORITAIRE OF REISCOEGELGROEPEN)</small>	<small>AFDELING OF TEAM</small>	<small>BEDRIJF/ORGANISATIE OF ALLE WERKNEMERS EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE WERKCONTEX</small>	<small>OMGEVING BUITEN HET BEDRIJF (In geen enkel geval, inclusief beoordeling van gemeenschap, landbouw, omgevingen, etc.)</small>
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				


© VLAANS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

Aan de slag!

Neem je matrix bij de hand

Is er een mix aan acties?

GEZONDHEIDSMATRIX GEZOND WERKEN

 VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	WERKNEMER (• PRIORITAIRE OF RISICODOELGROEPEN)	AFDELING OF TEAM	BEDRIJF/ORGANISATIE (= ALLE WERKNEMERS EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE WERKCONTEX)	OMGEVING BUITEN HET BEDRIJF (bv. gezin van werknemers, leveranciers, buurbedrijven, gemeentebestuur, fietspaden, sectorgerichte acties...)
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

wissel werken

DAT IS ELK HALF UUR
EVEN RECHTSTAAN.

THE
HUMAN LINK

GEZOND
LEVEN

Stap 3: Bepaal prioriteiten en doelstellingen

- ▶ Neem resultaten van **matrix én bevraging** erbij en bepaal **prioriteiten en doelstelling**
- ▶ Maak dit zo **concreet** mogelijk
- ▶ **Haalbare** doelstellingen
- ▶ **Realistische** timing
- ▶ **Visie** in het achterhoofd
- ▶ Mix van **korte en lange termijn**

- *Tegen het einde van dit jaar is er een overdekte fietsenstalling*
- *Vanaf volgende maand is er water en soep ter beschikking op alle afdelingen.*
- *Tegen het einde van dit jaar is x procent van de medewerkers tevreden over het aanbod in het bedrijfsrestaurant.*



Choose where
your energy
goes

STAP 4: Werk acties uit



- ▶ Werk met een mix van acties (obv. beginsituatie en prioriteiten)
 - Toets de acties af met de directie/medewerkers
- ▶ Leg doelgroep, timing, budget en werkafspraken vast
- ▶ Bepaal eindverantwoordelijke voor elke actie
- ▶ Giet dit in een actieplan en laat dit goedkeuren door directie/management.

ENKELE TIPS

- Geleidelijk aan werken, vermijd kans op weerstand
- Gebruik nudgingtechnieken (gezonde keuze evidente keuze maken)
- Denk aan plezier en fun (belangrijk aspect!)
- Kies voor laagdrempelige initiatieven (start to)
- Competitie/goede doel of werken met duidelijk einddoel kan eens werken
- Beloningen kunnen helpen

Stap 4: Werk acties uit

ACTIE	TO DO	TIMING	MIDDELEN	EVALUATIE& OPVOLGING
Omschrijf de actie in 1 zin			Omgevingsmogelijkheden	Wat zijn de doelstellingen van deze actie?
Strategie			Communicatiemiddelen voor de bekendmaking van de groep	Wat is de link tussen deze actie en de overkoepelende doelstelling en de doelstellingen per gezondheidsthema?
Doelgroep en aantal deelnemers			Opsomming inkomsten (kans op subsidies, fiscaal voordeel, delen, materiële hulp, ...)	Hoe ga je de resultaten meten? Hoe ga je evalueren?
Verantwoordelijke voor de actie			Opsomming uitgaven	Wat als het onderweg niet goed loopt? Hoe kan je bijsturen?

Stap 5: Voer acties uit

- ▶ **Heldere communicatie**
 - Extra aandacht aan kick off of startmoment
 - Management
 - Mix aan communicatiekanalen
 - Ambassadeurs
 - Succesverhalen en voorbeeldverhalen
- ▶ **Evalueer en stuur bij** en cours de route
 - Hindernissen



Stap 6: Evalueer en stuur bij



► Waarom?

- Wat levert het gezondheidsbeleid op?
- Wat werkt niet en moet je niet herhalen?
- Hoe bijsturen?
- Opnieuw motiveren van werknemers (levert iets op!)
- Nieuwe investeringen bij het management argumenteren

► Hoe? Via Informele gesprekken met medewerkers / Vragenlijsten / Posts op intern kanaal (Teams, ...)

- Tevredenheid
- Proces
- Effect
- Kennis, gedrag en vaardigheden, levensstijl
- Productiviteit, absenteïsme en teamsfeer

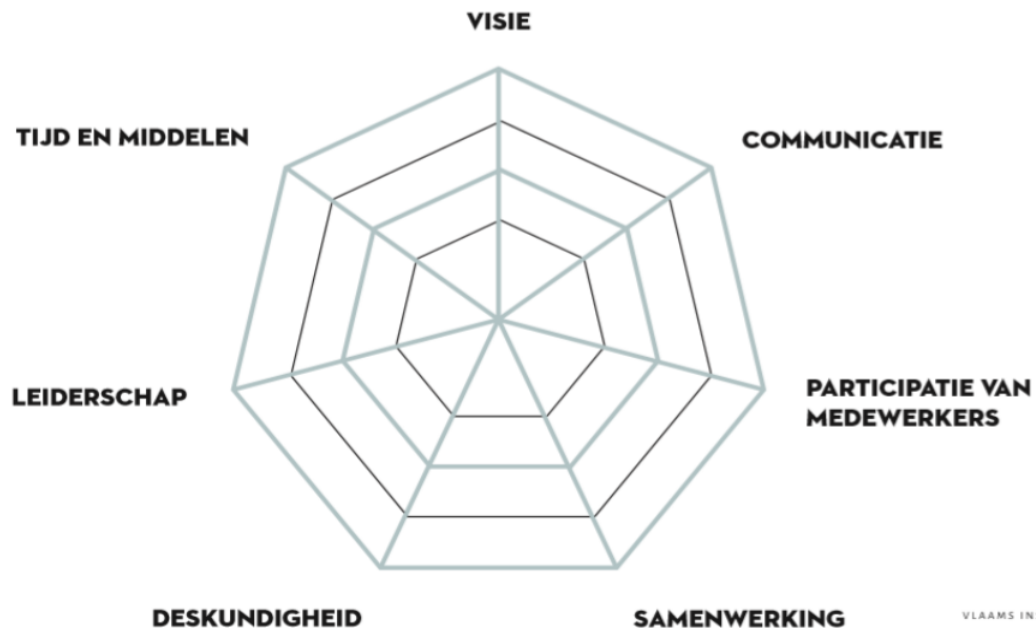
Stap 7: Pas aan en veranker



- ▶ **Duurzame inspanningen** -> duurzame effecten
- ▶ **Acties aanpassen** obv. evaluatierapport uit stap 6 (cyclisch proces)
- ▶ **Integreren van gezondheidsbeleid in visie en strategische bedrijfsdoelstellingen** van de organisatie
- ▶ **Interne samenwerkingsverbanden**
 - *Inspelen op jaarlijks terugkomende campagnes (gezondheidskalender)*
 - *Gezondheid als vast punt op de bedrijfsagenda: verantwoordelijke manager*
 - *Integreer gezonde voeding in de dagdagelijkse routine, steeds gezonde alternatieven aanbieden, vaste rubriek in personeelsblad, ...)*
 - *Integreer succesvolle acties in het beleid en laat deze jaarlijks terugkomen*
 - *Voeg ook regelmatig nieuwe acties toe (cfr matrix)*

Beleidsinstrument 3: Succesfactoren

SPINNENWEBMODEL GEZOND WERKEN



Thematische inspiratiesessie

Infopunt geïntegreerd welzijnsbeleid

Afsluiter

Bedankt!

Meer info:

► [Gezondleven.be](https://gezondleven.be)

karlien.devloo@gezondleven.be

02 486 78 06



Vlaams Instituut Gezond Leven



www.gezondwerken.be
Nieuwsbrief gezond werken



**GEZOND
LEVEN**