

Tips voor gezond en fit personeel

Houd je onderneming scherp

Via je arboplan probeer je ziekte en arbeidsongeschiktheid onder je medewerkers te voorkomen. Maar je kunt ook zélf wat betekenen voor de gezondheid van je personeel. Daarmee verklein je de kans op verzuim.

Tip 1: Geef je werknemers een uitdaging

Saai werk is ongezond. Werknemers die zich vaak vervelen op het werk, grijpen snel naar ongezond voedsel zoals chocolade. Ook koffie en alcohol vormen een grotere verleiding voor deze werknemers dan voor werknemers die zich op een uitdaging kunnen storten. Dit blijkt uit een Britse studie van psycholoog Sandi Mann. Je kunt dit patroon als werkgever doorbreken door je werknemers een nieuwe, uitdagende opdracht te geven. Vraag hierbij ook vooral aan je werknemer wat hij wil bereiken in zijn functie.

Tip 2. Goede balans tussen werk en privé

Ook al steek jij als ondernemer het liefst al je tijd in jouw bedrijf om zo succesvol mogelijk te worden, je zult rekening moeten houden met [het privéleven van je werknemers](#). Bij een kwart van de werknemers is de verhouding tussen werk en privé zoek. Ze weten niet hoe ze werk moeten combineren met etentjes, het sportteam, de kinderen en hun partner. Je kunt je werknemers tegemoet komen door flexibel om te gaan met werktijden en -plekken: [voer Het Nieuwe Werke](#) in. Hierdoor kunnen werknemers zelf bepalen wanneer ze werken en of ze dat op kantoor of thuis willen doen.

Tip 3. Promoot bewegen

Bewegen jouw werknemer te weinig? Stimuleer ze dan en promoot bewegen. Je kunt werknemers bedrijfsfitness aanbieden, of een fiets van de zaak. Daarnaast kun je de locatie van jouw kantoor uitbuiten: zit het kantoor aan een park, dan is de stap om een stuk te wandelen tijdens de lunch snel genomen. Ook kun je zorgen voor bordjes of stickers met stimulerende teksten, zoals 'Pak de trap'.

Tip 4. Gezonde werkplek

Niet alleen je werknemers zijn verantwoordelijk voor hun gezondheid. Jij kunt ook je steentje bijdragen. Want gezondheid draait niet alleen om een gezonde levensstijl met een gezond voedingspatroon en voldoende beweging: ook een gezonde werkplek is van belang. Hier brengt een werknemers immers veel van zijn tijd door. Veel kwaaltjes zoals allergieën, hoofdpijn en spierklachten ontstaan op de werkvloer. De oorzaak is vaak een stoffige, benauwde werkomgeving en een slecht afgestelde werkplek.

Tip 5. Goede werksfeer

[Agressie, seksuele intimidatie en pesten](#) beïnvloeden de werksfeer op een negatieve manier. Ook discriminatie en een te hoge werkdruk kunnen een goed presterende werknemer stress en een ongelukkig gevoel bezorgen. Gezondheidsklachten die hieruit kunnen voorkomen zijn angstgevoelens, [slaapstoornissen](#), stress en lichamelijke klachten door psychische spanningen.

Wees dit soort problemen voor, door beleid te ontwikkelen rond deze thema's.

Bron: [Arboportaal](#)