

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

 **Vlaanderen**  
is zorg



# INSPIRATIEGIDS

**VOOR EEN KWALITEITSVOL PREVENTIEF GEZONDHEIDSBELEID  
BIJ ONDERNEMINGEN**



A photograph of three people riding bicycles on a city street. On the left, a woman with long blonde hair, wearing a black leather jacket and a red scarf, is riding a black bicycle. In the middle, a woman in a beige jacket and brown pants is riding a black bicycle. On the right, a man in a blue cycling jacket and black shorts, wearing a blue helmet and carrying a large blue backpack, is riding a blue road bicycle. The background shows a city street with a concrete wall and trees under an overcast sky.

## KRIEBELT HET OM TE WERKEN ROND GEZONDHEID IN JOUW ONDERNEMING?

Fantastisch!  
Welke gezondheidsthema's wil je  
graag aanpakken? En waar en hoe  
start je daarmee?

Deze gids is een goed begin, want  
hij zit boordevol inspiratie voor  
het opzetten van een kwaliteitsvol  
preventief gezondheidsbeleid  
in ondernemingen. Zo vind  
je hier concrete tips waarmee  
je meteen aan de slag kan,  
ondersteuningsmaterialen  
die je kan raadplegen en ook  
boeiende vormingen. En dat voor  
élk gezondheidsthema dat in de  
[Preventiepeiling](#) aan bod komt!

## HOE IS DEZE INSPIRATIEGIDS OPGEBOUWD?

Deze 'inspiratie'gids heeft zijn naam niet gestolen: hij barst echt van de **inspirerende ideeën**.

De inspiratiegids is opgebouwd rond de thema's die bevestigd worden in de Preventiepeiling:

**VOEDING** **MENTAAL WELBEVINDEN**

**BEWEGING** **LANG STILZITTEN**

**ROKEN** **ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS**

Per gezondheidsthema krijg je:

- **concrete tips** van de **meest effectieve en zinvolle initiatieven** die je als school kan nemen om te komen tot een **kwaliteitsvol beleid**;
- een overzicht van **ondersteuningsmaterialen, handvaten en informatie** om met dat thema aan de slag te gaan;
- suggesties voor **interessante vormingen**.

Op het einde van de gids gaan we dieper in op **drie basisinstrumenten** die je helpen om stap voor stap te evolueren van losse gezondheidsacties naar een samenhangend gezondheidsbeleid.

## VOOR WIE IS DEZE INSPIRATIEGIDS BEDOELD?

Medewerkers in ondernemingen die betrokken zijn bij het preventieve gezondheidsbeleid - zoals HR-medewerkers, preventieadviseurs ... - en inspiratie willen opdoen om in te zetten op een of meerdere gezondheidsthema's. Met als doel: de gezondheid van de medewerkers positief beïnvloeden.

---

## VAN WIE GAAT DEZE GIDS UIT?

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw biedt deze inspiratiegids aan in het kader van de Preventiepeiling.

In samenwerking met:

- de Vlaamse lokale gezondheidsoverleggen (Logo's)
- het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)
- het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV)
- Gezonde Mond - Vlaams Instituut Mondgezondheid

Met de steun van het Agentschap Zorg en Gezondheid.





# VOEDING

---

**Als onderneming heb je er alle belang bij dat je medewerkers gezond eten. Als je medewerkers gezond eten, ondervinden ze niet alleen een positieve impact op hun fysieke gezondheid. Ze krijgen ook meer energie, kunnen zich beter concentreren en zijn productiever.**

**Gezonde snacks aanbieden op recepties en tijdens vergaderingen, waterfonteintjes op drukke plaatsen zetten, als leidinggevenden het goede voorbeeld geven, een prijsbeleid voeren: het zijn allemaal mooie voorbeelden van hoe je je werknemers warm maakt voor gezonde voeding.**



# HAPKLARE TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL VOEDINGSBELEID

## OMGEVINGSINTERVENTIES

- Bied elke dag **kraanwater** aan.
- Op zoek naar **initiatieven** die gezonde voeding bij werknemers **stimuleren**? Voer een prijsbeleid: maak gezonde opties goedkoper en ongezonde duurder. Spreek met de uitbaters van de automaten af welke producten er aangeboden worden. Vraag leidinggevenden om het goede voorbeeld te geven. Zet in op nudging (bv. waterfonteintjes op drukke plaatsen) ...
- Heb je een **tussendoortjes- en drankenaanbod**? Vermijd dan dranken en voedingsmiddelen uit de **rode bol van de voedingsdriehoek** (bv. frisdrank, koeken). Bied in plaats daarvan gezonde opties aan (bv. fruit, groenten, ongezoete yoghurt of ongezouten noten).
- Bied je **broodjes** aan? Neem dan **gezonde opties** op in het aanbod, zoals bruine broodjes, groenten, plantaardig beleg, fruit, onbewerkte kip of kalkoen.
- Indien je onderneming **warme maaltijden** serveert, bied dan meer dan één keer per week een **volwaardige groenteportie** aan (1/2 bord), bied wekelijks een **plantaardige vleesvervanger** aan en **beperk gefrituurde aardappelproducten** tot minder dan één keer per week.

## EDUCATIE

- **Informeer** je werknemers over gezonde voeding, bv. via infosessies, professioneel advies, informatiemateriaal ...



## ZORG EN BEGELEIDING

- Zorg dat werknemers met bijzondere noden gerelateerd aan voeding (bv. diabetes) **ondersteuning** kunnen krijgen via een interne arbeidsarts of -verpleegkundige of andere deskundige, of verwijs hen door naar externe ondersteuning (bv. arbeidsarts, externe preventieadviseur, diëtist).

## AFSPRAKEN EN REGELS

- Maak **schriftelijke afspraken en regels**. Bijvoorbeeld afspraken rond het voedings- en drankenaanbod tijdens vergaderingen, of een beleid i.v.m. het aanbieden van vers fruit op de werkvloer of het installeren van drinkfonteinnetjes. **Communiceer die afspraken en regels ook naar het personeel.**

## KEN JE DE VOEDINGSDRIEHOEK AL?



# ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

Op zoek naar **materialen** waar je als werkgever mee aan de slag kan? Hier alvast een voorsmaakje van ons aanbod:

- [Materialen bij de voedingsdriehoek \(placemats, folders, ...\)](#)
- Willen jullie je gezond voedingsaanbod meer in de kijker zetten? Dat gaat makkelijk met de handige [nudging- en communicatiematerialen](#).
- [Box Gezond vergaderen](#)
- [Flyer: Water... ook op het werk](#)
- Test hoe jij eet en beweegt op [Mijn Gezond Leven](#)
- Organiseer de [Gezondheidsrally](#): een quizwandeling doorheen de bewegingsvoedingsdriehoek.
- Richtlijnen voor een gezond voedingsaanbod:
  - Richtlijnen en checklist aanbod [dranken](#)
  - Richtlijnen en checklist aanbod [tussendoortjes](#)
  - Richtlijnen en checklist aanbod [\(broodjes\)lunches](#)
  - Richtlijnen en checklist aanbod [warme maaltijden](#)

Op zoek naar materialen op maat van jullie werknemers zelf? Ook die vind je op [Gezond Werken](#). Wat dacht je van informatie over [gezond eten tijdens ploegenarbeid](#), [tips om meer water te drinken](#), ideeën voor [gezonde snacks voor onderweg](#)? Bekijk zeker [de website van Gezond Leven](#) voor meer.



Op [Gezond Werken](#) vind je heel wat tips voor een gezond voedingsbeleid op het werk, en materialen om mee aan de slag te gaan.



Een gezond voedingsaanbod installeren is één ding, er ook voor zorgen dat de medewerkers hiervoor kiezen vergt soms een extra duwtje in de rug. Maar wanneer je het gezonde aanbod in de smaak laat vallen, loont dat voor alle betrokkenen.



- Rosa Luyten, stafmedewerker voeding bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

## ZET JE TANDEN IN ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormen op de [Gezond Leven Academie](#).

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw onderneming** aanvragen!

**MEER INFO**



Neem zeker een kijkje op de [webshop van Gezond Leven](#): daar vind je heel wat materialen waar je zo mee aan de slag kan.





# MENTAAL WELBEVINDEN

---

De voordelen van een beleid rond mentaal welbevinden op het werk? Tevreden medewerkers die zich goed in hun vel voelen, die optimaal functioneren én met veel goesting hun job doen.

Teams die veerkrachtig omspringen met elke uitdaging.  
Collega's die steun vinden bij elkaar en hun leidinggevenden. Jouw onderneming die meedeint met alle veranderingen en kwaliteitsvol werk blijft leveren.

Het klinkt fantastisch, maar is het ook realiseerbaar? Ja! Op voorwaarde dat je als onderneming inzet op mentaal welbevinden op het werk.

# TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BELEID ROND MENTAAL WELBEVINDEN

## OMGEVINGSINTERVENTIES

- Creëer een **fysieke omgeving** waar werknemers
  - **zich goed kunnen voelen.** Voorzie bijvoorbeeld planten of een groene buitenruimte. Zorg voor voldoende natuurlijk daglicht op de werkvloer. Voorzie aangename pauze- en ontspanningsplekken en ook rustige werkplekken;
  - **zichzelf kunnen zijn.** Voorzie bijvoorbeeld 'freestyle' plekken waar werknemers de ruimte en het materiaal krijgen om, los van het takenpakket, creatief en samen met andere werknemers zaken te kunnen ontwikkelen of ontwerpen;
  - **zich goed omringd voelen.** Voorzie bijvoorbeeld ruimte waar er samen gepauzeerd en gebabbeld kan worden: ontmoetingsplekken of 'social lounges' of 'maker commons';
  - **leren omgaan met moeilijke momenten, stress en tegenslag.** Voorzie plekken waar werknemers terecht kunnen als ze willen praten over moeilijke momenten, stress en tegenslag;
- Creëer een **sociale omgeving** waar werknemers
  - **zich goed kunnen voelen.** Leid bijvoorbeeld het (middel)management en de directie op tot goede peoplemanagers. Waak over de balans tussen werk en. Geef alle werknemers een duidelijke taakomschrijving en opdracht. Zet in op onboarding voor nieuwe werknemers...;
  - **zichzelf kunnen zijn.** Geef werknemers inspraak in het bedrijfsgebeuren en betrek hen actief bij beslissingen. Stimuleer hun groei. Voorzie mogelijkheden waarin werknemers hun talenten kunnen ontplooiën. Geef positieve feedback en vier (kleine) successen. Plan regelmatig evaluatiecycli en tussentijdse feedbackmomenten in;
  - **zich goed omringd voelen.** Zet actief in op groeps- en teamvorming tussen werknemers (bv. teamcoaching, planningsdagen rond gemeenschappelijke doelen ...). Koppel nieuwe werknemers (of met een nieuw takenpakket) aan een meer ervaren collega. Formuleer gemeenschappelijke teamdoelstellingen;
  - **leren omgaan met moeilijke momenten, stress en tegenslag.** Laat bijvoorbeeld de leidinggevendenden alert reageren op moeilijke situaties (bv. pesten, grensoverschrijdend gedrag ...) en toon zelf het goede voorbeeld door je kwetsbaar te durven opstellen. Ga constructief om met mislukkingen of fouten;





## EDUCATIE

- **Informeer je werknemers** over mentaal welbevinden en geestelijke gezondheid (bv. via informatiemateriaal, informatiemateriaal, infosessies, digitale communicatiekanalen, professioneel advies ...).
  - Maak het **ondersteunings- en hulpverleningsaanbod** rond mentaal welbevinden en geestelijke gezondheid bekend bij werknemers (bv. interne vertrouwenspersonen, EDPW).
- 

## AFSPRAKEN EN REGELS

- **Stel gedragsregels op** om een veilig bedrijfsklimaat te creëren (bv. “wij tolereren geen machtsmisbruik”, “wij respecteren elkaars verschillen” ...) en maak duidelijke afspraken over bij wie/waar de medewerkers terecht kunnen bij overtreding van de afgesproken regels en over wat de gevolgen zijn.
- 

## ZORG EN BEGELEIDING

- Zet in op **vroeginterventie van werknemers die zich niet goed in hun vel voelen**. Wees als leidinggevende bijvoorbeeld aandachtig voor signalen van verminderd mentaal welbevinden. Je kan ook binnen de onderneming een vertrouwenspersoon aanstellen voor personeelsleden die zich niet goed in hun vel voelen. Verwijs werknemers met extra zorgnoden door naar externe diensten (bv. externe psychologen, EDPW ...).



# ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

Op [Gezond Werken](#) vind je heel wat tips voor een beleid rond mentaal welbevinden op het werk. Je vindt er ook heel wat nuttige materialen.

- Informeer en inspireer je medewerkers met de [geluksdriehoek](#).
- Gebruik de box '[Gezond vergaderen](#)'.
- Zet een actie op tijdens de [10-daagse van de Geestelijke Gezondheid](#).

## CHECK ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormen op de [Gezond Leven Academie](#).

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw onderneming** aanvragen!

MEER INFO



Op zoek naar materialen?  
Neem zeker een kijkje op de [webshop van Gezond Leven](#)

“Mentaal welbevinden op de werkvloer is niet louter een individueel verhaal. Door consequent te investeren in fysieke en sociale omgevingsinterventies, draag je mee zorg voor het mentaal welbevinden van alle werknemers.



- Dr. Veerle Soyez, senior stafmedewerker mentaal welbevinden bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

## KEN JE DE GELUKSDRIEHOEK AL?





# BEWEGING

---

**Wie beweegt, die wint. Het maakt je hoofd leeg en geeft je meer energie. Als je regelmatig beweegt, ben je alerter, productiever en stressbestendiger. En je jobtevredenheid neemt toe!**

**Wandelvergaderingen organiseren, het gebruik van de trap stimuleren, een fietsvergoeding betalen en een goede fietsstalling voorzien, bewegingspauzes binnen de werkuren toestaan... Het zijn stuk voor stuk waardevolle voorbeelden die een plaats kunnen krijgen in het bewegingsbeleid van jouw onderneming.  
Gebruik onze informatie en materialen en vlieg erin!**

# TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BEWEGINGSBELEID

## OMGEVINGSINTERVENTIES

- Wil je je werknemers **stimuleren** om meer te bewegen? Enkele mogelijke initiatieven zijn: spel- en sportmaterialen (bv. pingpongtafel) ter beschikking stellen, lunch-wandelactiviteiten of wandelgroepen, korte bewegingssessies van een 10-tal minuten (stretching, activerende bewegingstussendoortjes), aanmoedigen van trapgebruik (o.a. door toegankelijke trappen of het aanduiden van de trap) ...
- Voorzie **faciliteiten** die **actieve verplaatsing** aanmoedigen. Stel bijvoorbeeld fietsen ter beschikking, voorzie een fietsenstalling of werk een gepersonaliseerd transportplan uit om fietsen en wandelen te promoten.



## AFSPRAKEN EN REGELS

- Maak **schriftelijke afspraken en/of regels** om werknemers tot beweging aan te moedigen. Zoals: afspraken die bewegen buiten de onderneming toelaat binnen de werkuren, bewegingspauzes binnen de werkuren, het betalen van een fietsvergoeding, het aanbieden van een bedrijfsfiets ... **En communiceer die regels ook naar de medewerkers.**
- 

## ZORG EN BEGELEIDING

- Voorzie **ondersteuning voor werknemers met bijzondere noden rond beweging** (zoals nek- en rugklachten, obesitas), bijvoorbeeld via een interne arbeidsarts of -verpleegkundige of een andere deskundige zoals een ergonom, preventieadviseur, kinesist of andere gekwalificeerde bewegingsdeskundige. Of verwijz die werknemers door voor externe ondersteuning, zoals een externe arbeidsarts, externe preventieadviseur psychosociale aspecten, ergonom, kinesist of andere gekwalificeerde bewegingsdeskundige.
- 

## EDUCATIE

- **Informeer** je werknemers regelmatig en op verschillende manieren over beweging. Bv. via infosessies, professioneel advies, informatiemateriaal, ...

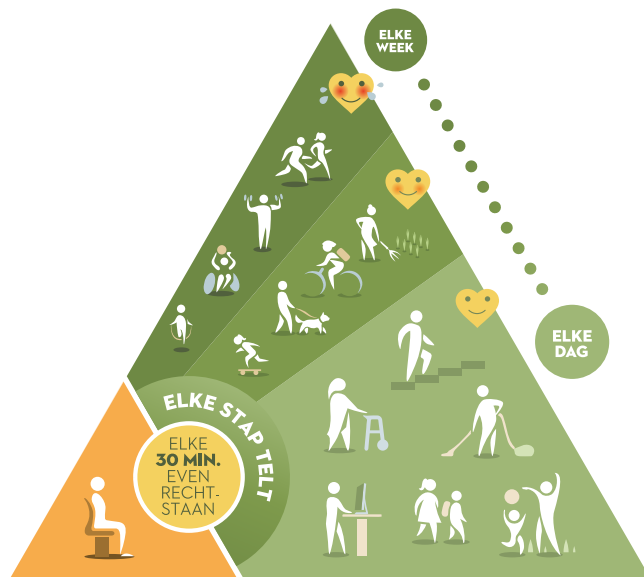


# KEN JE DE BEWEEGAANBEVELINGEN VOOR VOLWASSENEN?

MEER INFO

## STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies? Check [www.gezondleven.be/meer-beweging](http://www.gezondleven.be/meer-beweging)



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2007

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

ELKE VOORUITGANG TELT

KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

## STAP 2: GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.



### OF VERKIESS JIJ STAPPEN TELLEN?

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

# ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

Zin om er in te vliegen maar nood aan materiaal? Een greep uit het aanbod.

- Moedig werknemers aan om 10.000 stappen per dag te zetten, want elke stap telt.
- Ga voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen met de materialen van de bewegingsdriehoek.
- Gebruik de materialen van Bewegen Op Verwijzing om je werknemers warm te maken voor méér beweging.
- Organiseer de Gezondheidsrally: een quizwandeling doorheen de bewegingsvoedingsdriehoek.
- Gebruik de gezondheidscalculator “modal shift”: je kan er mee berekenen wat de maatschappelijke winst is van projecten die mensen aanzetten om te fietsen of te wandelen in plaats van de auto te nemen.
- Test hoe jij eet en beweegt op Mijn Gezond Leven

Meer inspiratie nodig? Die vind je hier.



Kijk zeker eens op Gezond Werken onder het thema beweging voor meer info, tips en materialen om een bewegingsbeleid uit te bouwen in je onderneming.



Beweging heeft ijzersterke ‘co-benefits’ voor ondernemingen. Meer bewegen op en naar het werk vermindert het absentisme. Een beweegaanbod op maat van je werknemers versterkt bovendien de productiviteit, de teamspirit én het imago van je onderneming. Leiders in duurzaam ondernemen kiezen daarom 100% voor de ondersteuning van verplaatsingen per (elektrische) fiets en te voet naar het werk.



**- Dr. Ragnar Van Acker, senior stafmedewerker beweging en sedentair gedrag bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

## STA RECHT VOOR ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormen op de Gezond Leven Academie.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw onderneming** aanvragen!

MEER INFO



Op zoek naar andere materialen? Duik dan zeker eens in de webshop van Gezond Leven: je vindt er meer dan je zoekt.



# LANG STILZITTEN

---

**Lang stilzitten of sedentair gedrag leidt tot gezondheidsrisico's, zelfs wanneer volwassenen voldoende bewegen (minstens 150 minuten matig intensief per week). Daarom is een beleid rond minder lang stilzitten op het werk belangrijk.**

**Statafels, printers op afstand, wandelvergaderingen, variatie in taken, ...  
Het zijn stuk voor stuk voorbeelden die een plaats kunnen krijgen binnen jullie  
beleid rond minder lang stilzitten.**



# TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BELEID ROND MINDER LANG STILZITTEN

## OMGEVINGSINTERVENTIES

- Enkele **mogelijke maatregelen** om het lange stilzitten bij het personeel te beperken: flexibele werkroosters (bv. tijdens de werkdag 30 minuten gaan wandelen en daarop 's avonds 30 minuten langer werken), variatie in taken (om houdingen af te wisselen), mobiliteitsbudget inzetten om autogebruik te ontmoedigen, maatregelen om de bereikbaarheid met het openbaar vervoer en voor fietsers en voetgangers te bevorderen in de nabije omgeving ...
- Voorzie **faciliteiten om het lange stilzitten te beperken** bij werknemers met een zittend beroep, bv. zit-stabureaus voor bureauwerk, statafels voor vergaderingen, printers op afstand, wandelvergaderingen ...
- Geef als leidinggevende het **goede voorbeeld**, bijvoorbeeld door zelf recht te staan tijdens vergaderingen, tijdens de lunch ...

## AFSPRAKEN EN REGELS

- Maak **schriftelijke afspraken en/of regels** om werknemers op regelmatige tijdstippen tot beweging aan te moedigen tijdens het werk of vergaderingen (bv. afspraken rond stapauzes, variatie in taken om houdingen af te wisselen ...) en **communiceer deze regels**.



## EDUCATIE

- **Informeer** je werknemers regelmatig en op verschillende manieren over lang stilzitten. Bijvoorbeeld via informatiemateriaal, infosessies, professioneel advies ...

## ZORG EN BEGELEIDING

- Voorzie **ondersteuning voor werknemers met bijzondere noden op het vlak van lang stilzitten** (zoals nek- en rugklachten, obesitas), bijvoorbeeld via een interne arbeidsarts of -verpleegkundige of een andere deskundige zoals een ergonoom, preventieadviseur, kinesist of andere gekwalificeerde bewegingsdeskundige. Of verwijs die werknemers door voor externe ondersteuning, zoals een externe arbeidsarts, externe preventieadviseur psychosociale aspecten, ergonoom, kinesist of andere gekwalificeerde bewegingsdeskundige.

## KEN JE DE AANBEVELINGEN VOOR VOLWASSENEN?

MEER INFO

### STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

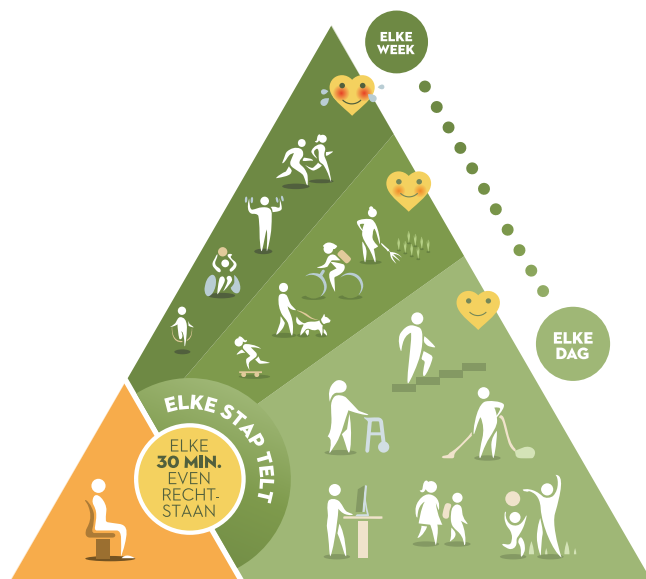
Op zoek naar meer tips en advies?  
Check [www.gezondleven.be/meer-beweging](http://www.gezondleven.be/meer-beweging)



KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

### STAP 2: GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

### 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.

# ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

Er bestaan heel wat materialen en projecten om rond lang stilzitten te werken in jouw onderneming:

- Elk half uur even rechtstaan werkt: verspreid de materialen van [Wisselwerken](#).
- Ga voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen met de materialen van de [bewegingsdriehoek](#).
- Organiseer de [Gezondheidsrally](#): een quizwandeling doorheen de bewegings- of voedingsdriehoek.
- Vergader gezond met de [Gezond Vergaderen Box](#) en de ondersteunende materialen.
- Doe mee aan de [10-10-10 campagne](#): sta op 10 oktober om 10u met alle collega's 10 minuten recht!

Meer inspiratie nodig? Die vind je [hier](#).



Kijk zeker eens op [Gezond Werken](#) onder het thema 'lang stilzitten' voor meer info, tips en materialen om een beleid uit te bouwen in je onderneming.



“ Een gezonde, actieve leefstijl waarbij het lang stilzitten wordt beperkt, zorgt ervoor dat personen niet alleen alerter zijn, maar ook productiever en stressbestendiger. Dit komt niet alleen de medewerkers ten goede, maar ook de onderneming zelf. Ondersteun je werknemers door hen zelf te 'empoweren' én een gezonde werkomgeving te creëren.

- **Dr. Femke De Meester, senior stafmedewerker sedentair gedrag bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

---

## STA RECHT VOOR ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormen op de [Gezond Leven Academie](#).

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw onderneming** aanvragen!

MEER INFO



Op zoek naar andere materialen? Duik dan zeker in de [webshop van Gezond Leven](#): je vindt er meer dan je zoekt.



# ROKEN

---

Iedereen weet dat roken ongezond is. Toch rookt ongeveer 22% van de Vlamingen. Een cijfer dat in sommige sectoren zelfs oploopt tot 40%. Maar wist je dat de meeste rokers willen stoppen?

De professionele context kan hen daarin ondersteunen. Een medewerker spendeert veel tijd op het werk en met collega's. Met de juiste aanpak kan jij je medewerkers die roken dus helpen om te stoppen. Een initiatief dat iedereen zal appreciëren én goed is voor het imago van je onderneming!



# TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL ROOKBELEID

## OMGEVINGSINTERVENTIES & AFSPRAKEN EN REGELS

- Maak **schriftelijke afspraken en/of regels** over roken op het werk en **communiceer** er ook over.
- Maak de site van je onderneming **rookvrij**. Voorzie eventueel rookzones.

## ZORG EN BEGELEIDING

- Verwijs medewerkers door naar **rookstophulp**.



Op de **website van Gezond Leven** vind je nog meer nuttige materialen. Ga er zeker eens kijken!

# ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

- Bescherm medewerkers die in privéwoningen werken met 'Jouw huis, mijn werkplek'.
- Help rokende medewerkers die willen stoppen met een groepscursus 'stoppen met roken'.
- Laat je rokende medewerkers kennismaken met een tabakoloog.
- Met deze test achterhalen rokende medewerkers hoe afhankelijk ze zijn van nicotine.
- En met deze test ontdekken ze hun motivatie om te stoppen met roken.
- Maak je onderneming rookvrij. Gebruik daarvoor dit handige stappenplan.
- Ook met de gezondheidsmatrix kan je succesvolle acties opzetten.

“ Medewerkers ondersteunen om iets aan hun rookgedrag is een goede investering. Ze voelen zich gelukkiger, zijn productiever, minder ziek... Voordelen voor hen, maar ook voor de onderneming.



**- Dries Vandenbempt, senior stafmedewerker tabak bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**





# ALCOHOL EN ILLEGALE DRUGS

---

**Je organisatie en je medewerkers hebben baat bij een preventief alcohol- en drugbeleid.**

**Met zo'n beleid kunnen functioneringsproblemen ten gevolge van alcohol- of ander druggebruik immers voorkomen of snel opgespoord worden. Dat is slechts één van de vele argumenten voor een beleidsmatige aanpak van werkgerelateerd alcohol- en ander druggebruik.**

**De werkplek is ook een interessant terrein voor preventie-initiatieven. We vinden onze job immers belangrijk: het biedt ons een inkomen, het geeft structuur, het draagt vaak bij tot ons gevoel van zelfwaarde. Niemand verliest graag zijn werk. Daarom kan de werkcontext helpen om medewerkers met alcohol- of drugproblemen aan te sporen om hun gedrag te veranderen.**



# TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL ALCOHOL- EN DRUGSBELEID

## EDUCATIE

- **Informeer** je werknemers geregeld op verschillende manieren over de effecten van alcohol- en ander druggebruik op hun veiligheid en gezondheid (bv. via informatiemateriaal, infosessies, professioneel advies)
- **Leid leidinggevenden en andere sleutelfiguren (bv. bedrijfshulpverleners) op** over de rol die ze hebben in een alcohol- en drugbeleid.

## AFSPRAKEN EN REGELS

- **Maak afspraken en/of regels over werkgerelateerd alcohol- en ander druggebruik** en **communiceer** die **actief** naar de werknemers (bv. niet onder invloed zijn van alcohol bij aankomst op het werk, geen gebruik tijdens de diensturen, bepalen van momenten waarop alcohol toegelaten is) en **communiceer** deze regels **actief** naar de werknemers.
- **Treed op** als de regels omtrent alcohol- en druggebruik overtreden worden.
- Voorzie **procedures voor werknemers met functioneringsproblemen** ten gevolge van acuut en/of chronisch alcohol- en illegaal druggebruik.

## ZORG EN BEGELEIDING

- Zorg dat werknemers bij iemand terecht kunnen voor **hulpverlening en ondersteuning**. Dat kan via **doorverwijzing** naar **interne hulpverlening** (bv. bedrijfsarts, arbeidsverpleegkundige, vertrouwenspersoon ...) of **externe hulpverlening** (bv. externe bedrijfsarts, externe preventieadviseur psychosociale aspecten, psycholoog ...).





# ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

- Als onderneming doe je er goed aan om een **preventief alcohol- en drugbeleid** op te stellen: een geheel van **afspraken, regels, hulp** en **preventieve maatregelen** over alcohol, illegale drugs, en psychoactieve medicatie. De website **QADO** ondersteunt ondernemingen bij het opstellen van zo'n beleid.
- Er bestaan heel wat **juridische regels** omtrent het omgaan met alcohol en andere drugs in het kader van het werk. Wil je er wegwijs in raken? **Dit document** bevat een overzicht van de relevante wetgeving.



## VORMINGEN EN VRAGEN OP MAAT

Ontdek alle **vormingen, studiedagen en online cursussen** over de thema's alcohol en illegale drugs op het [vormingsplatform van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs \(VAD\)](#).

Voor **vragen op maat** omtrent de aanmaak en uitwerking van een alcohol- en drugbeleid op het werk, en voor **consult en coaching** in je bedrijf zelf, kan je ook bij VAD terecht. Stuur een mailtje naar [marie-claire.lambrechts@vad.be](mailto:marie-claire.lambrechts@vad.be).

“ Focus op de gevolgen op het werk, niet op het alcohol- en druggebruik zelf.

- Marie-Claire Lambrechts, coördinator sector arbeid bij het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)



Neem een kijkje op de website van het **Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)** voor meer **informatie, advies en materialen** over alcohol en illegale drugs.



# GEZOND WERKEN

---

Gezond Werken is een kader voor elke onderneming die werk wil maken van gezondere medewerkers. Het richt zich op alle mogelijke stakeholders van het gezondheidsbeleid in een onderneming. Denk maar aan leidinggevenden, het management, hr-professionals, preventieadviseurs, arbeidsgeneesheren, bedrijfsverpleegkundigen, vakbondsafgevaardigden en werknemers.

Wat jouw functie in de organisatie ook is, je kan altijd het initiatief nemen om een preventief gezondheidsbeleid uit te bouwen. En door met z'n allen samen te werken, bereik je nog een pak meer!

Een Gezonde Onderneming streeft ernaar om stap voor stap te evolueren van losse acties naar een samenhangende en gestructureerde werking rond gezondheid, rekening houdend met een aantal succesfactoren.

# BASISINSTRUMENTEN

Gezond Werken biedt **drie basisinstrumenten** aan die op elk gezondheidsthema toepasbaar zijn. Die instrumenten zijn bruikbaar in elk type onderneming. Dus ook in de jouwe!

## 1 IN 7 STAPPEN NAAR GEZOND WERKEN

Een werking rond gezondheid uitrollen doe je niet in een-twee-drie. Het is een langdurig proces waarin je – best samen met je werknemers – **stap voor stap** evolueert **van losse gezondheidsacties naar een samenhangende en gestructureerde werking**.

Het **zevenstappenplan** is zo ontworpen dat je kan **instappen in om het even welke fase**. Waar je begint, hangt af van je huidige situatie. Het is wél belangrijk dat je alle zeven stappen in het proces meeneemt. Doorloop bij voorkeur de verschillende stappen per thema of project.

MEER INFO

## STAPPENPLAN GEZOND WERKEN



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

Neem zeker een kijkje op **Gezond Werken** voor meer informatie.

# 2

## DE GEZONDHEIDSMATRIX: MÉÉR DAN EEN ACTIE VOOR GEZONDHEID

Misschien neem je al initiatieven om het lange stilzitten te onderbreken bij werknemers of voorzie je gezonde tussendoortjes. Dat is een geweldig begin, maar het wordt nóg beter als je die **losse acties onderbrengt in een samenhangende en gestructureerde werking**.

Een werking rond gezondheid kan je concreet maken aan de hand van de **gezondheidsmatrix**. Het is een schematische voorstelling van de verschillende strategieën en niveaus waarmee je rekening moet houden in je werking.

Gebruik de gezondheidsmatrix om de **beginsituatie** van je ondernemingen **in kaart te brengen**. Vul de matrix bij voorkeur in per thema en werk het ook per thema uit. Zo voorkom je onbestemde of losse acties. Vraag je af wat je onderneming al doet rond een bepaald gezondheidsthema en geef het een plaats in de matrix. Zo krijg je een **globaal overzicht van jouw werking rond dat thema**. Ontdek rond welke strategieën en op welke niveaus er al veel gedaan wordt, en waar er nog hiaten zijn. Zoek dan acties om die hiaten in te vullen.

Een **mooi gevulde matrix**, met dus een **mix van acties** binnen verschillende strategieën en op verschillende niveaus, wijst op een mooie, samenhangende en gestructureerde werking.

**MEER INFO**

### GEZONDHEIDSMATRIX GEZOND WERKEN

VLAAMS INSTITUUT <b>GEZOND LEVEN</b>	<b>WERKNEMER</b> (= PRIORITAIRE OF RISICODOELGROEPEN)	<b>AFDELING OF TEAM</b>	<b>BEDRIJF / ORGANISATIE</b> (= ALLE WERKNEMERS EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE WERKCONTEXT)	<b>OMGEVING BUITEN HET BEDRIJF</b> (bv. gezin van werknemers, leveranciers, buurtbedrijven, gemeentebestuur, fietspaden, sectorgerichte acties ...)
<b>EDUCATIE</b>				
<b>OMGEVINGS- INTERVENTIES</b>				
<b>AFSPRAKEN EN REGELS</b>				
<b>ZORG EN BEGELEIDING</b>				



# 3

## DE SUCCESFACTOREN: WAT DOET EEN ACTIE SLAGEN?

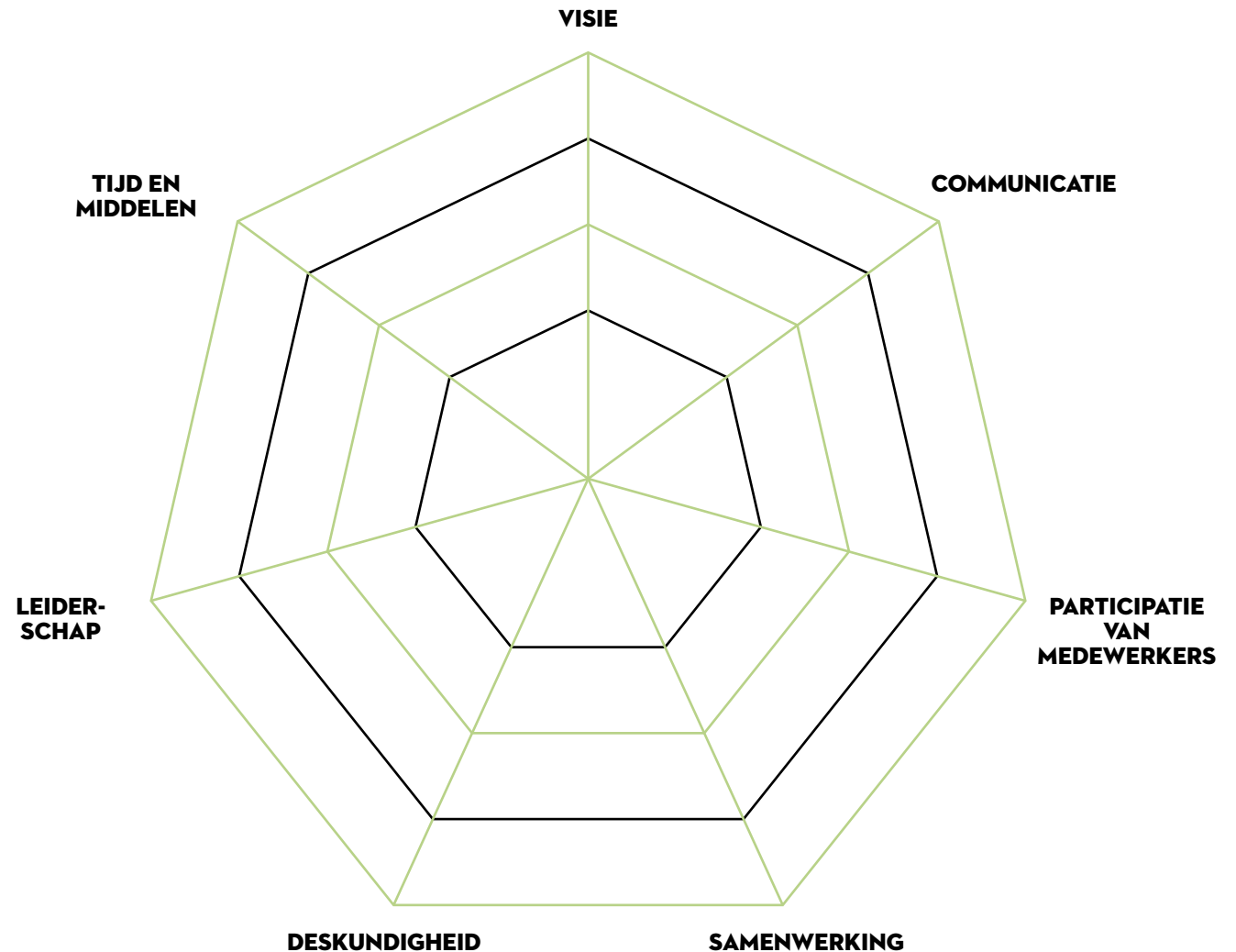
Of het preventieve gezondheidsbeleid van jouw onderneming al dan niet een succes wordt, hangt af van heel wat zaken. Zeven factoren spelen daarbij alvast een cruciale rol.

Het **spinnenwebmodel** geeft **7 succesfactoren** weer die de **slaagkansen van het gezondheidsbeleid** in jouw onderneming kunnen **verhogen**. Via een checklist kan je nagaan hoe goed jouw onderneming scoort. Zet je op een of meerdere van die succesfactoren te weinig in? Dan formuleer je hier bij voorkeur een **doelstelling** rond.

In deze succesfactoren zit veel groeipotentieel want ze zijn **minimaal of maximaal in te vullen naargelang de eigen lokale noden, mogelijkheden én ambities**.

MEER INFO

## SPINNENWEBMODEL GEZOND WERKEN



# BLIJF JE GRAAG OP DE HOOGTE?



SCHRIJF JE IN OP ONZE GEZOND WERKEN NIEUWSBRIEF.

**SURF NAAR PREVENTIEPEILING.BE OM TE WETEN HOE ANDERE ONDERNEMINGEN  
IN VLAANDEREN INZETTEN OP PREVENTIEVE GEZONDHEID.**

**HEB JE EEN VRAAG? MAIL NAAR PREVENTIEPEILING@GEZONDLEVEN.BE**

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND  
LEVEN**

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)