

# WERKKNEMERSKRANT

OVER WERK EN GEZOND LEVEN; OP IEDERS LIJF GESCHREVEN

Vakcentrales: leefstijl is eigen verantwoordelijkheid werknemers

## PROFITEER VAN EEN GEZOND LEEFGEDRAG OP DE ARBEIDSMARKT

► Een vraaggesprek met drie woordvoerders van FNV, CNV en MHP maakt duidelijk dat zij unaniem vinden dat het belang van gezondheid de komende jaren steeds belangrijker wordt. We leven langer en we werken langer. Volgens de vakcentrales is de keuze voor een gezonde leefstijl de eigen verantwoordelijkheid van werknemers. Werkgevers kunnen stimuleren en ondersteunen om werknemers te prikkelen. De mensen zullen zelf in hun gezondheid investeren. Wettelijk hebben werkgevers geen zeggenschap over die keuze, dat is het recht op privacy van de werknemer.

Maurice Limmen, vice-voorzitter CNV en beleidsbestuurder CNV, zegt dat het CNV grote waarde hecht aan het feit dat mensen zelf kunnen investeren in hun eigen gezondheid en zelf keuzes kunnen maken. 'Niet opgelegd door werkgevers en sociale druk, maar omdat zij dat zelf belangrijk vinden. Belangrijk is dat daarvoor goede informatie beschikbaar komt en de juiste hulp om over de drempel te komen. Gezondheid wordt de komende jaren steeds belangrijker. We werken langer en we leven langer. Dan zou het prettig zijn als dat een verlenging van gezonde jaren, in plaats van een toename van ongezonde jaren, zou opleveren.'

### Arbeidsvoorwaardenpakket

Leo Hartveld, lid van het federatiebestuur van de FNV met onder andere sociale zekerheid en zorg in zijn portefeuille en Eddy Haket, bestuurder MHP, onderschrijven de uitspraken van Limmen. De twee voegen daar aan toe dat het stimuleren van een gezonde leefstijl in hun ogen onderdeel uitmaakt van het totale arbeidsvoorwaardenpakket waarvoor ze - evenals het CNV - continu aandacht vragen tijdens bijvoorbeeld CAO-onderhandelingen. Hartveld: 'Waar het om gaat, ook bij dit onderwerp, is dat de werkgever wordt geacht te zorgen voor een gezonde werkplek. Zoals Limmen al stelde heeft de werkgever zich niet te bemoeien met het leefgedrag van de werknemer. Natuurlijk is er een grensgebied.



Bijvoorbeeld bij de conducteur die zo dik is dat hij niet meer door de deur van de trein kan, is het functioneren op de werkvloer in het geding. In zo'n geval moet de werkgever de bedrijfsarts inschakelen om naar oplossingen te zoeken. Maar de werkgever zelf mag nooit en te nimmer op de stoel van de bedrijfsarts gaan zitten. Haket stelt zich op het standpunt dat als een ongezonde leefstijl belemmeringen in het functioneren oplevert, werkgever en werknemer daar wel met elkaar in redelijkheid over moe-



ten blijven kunnen praten en naar oplossingen zoeken. 'Dus niet gelijk de loopgraven betrekken. Zeker bezien vanuit de hoek van preventie mag een werkgever wat ons betreft aan de bel trekken als hij ziet dat het fout dreigt te gaan.'

### Duurzame inzetbaarheid

Voor alle drie de vakcentrales is duurzame inzetbaarheid van werknemers een belangrijk onderwerp. 'Niet in de trant dat wij steeds meer moeten werken, maar dat mensen kunnen blijven werken binnen de eigen gezonde grenzen. Daarbij willen we als CNV vooral de noodzaak van gezonde grenzen aankaarten om te voorkomen dat mensen overbelast raken', benadrukt Limmen.

*'Gezondheid wordt de komende jaren steeds belangrijker'*

Hartveld heeft het naast duurzame inzetbaarheid ook over duurzame participatie. Daarbij is het volgens hem van groot belang dat er wordt geïnvesteerd in gezondheid en opleiding. Ook ziet hij bij het onderwerp gezondheid een belangrijke rol voor de wetgever weggelegd. 'Kijk naar de arbeidstijdenwet. Die zorgt er voor dat werknemers voldoende tijd krijgen om te herstellen van het werk. Voor de gezondheid is dat erg belangrijk.' Haket en Limmen beamen dat en voegen er aan toe dat mensen soms een zetje in de rug nodig hebben om over de drempel te komen. 'Dat kan naast het voorbeeld van de wetgever ook gebeuren door de werkgever, een collega op het werk, een vriend of een familielid.'

### Voordelen

De voormannen van de vakcentrales wijzen nadrukkelijk op de voordelen van een gezonde leefstijl voor de werknemers zelf. 'Werknemers die lichamelijk gezond en geestelijk fit zijn, hebben volgens hen immers de grootste kansen op de arbeidsmarkt. Zowel als het gaat om sollicitatie- als carrièremogelijkheden. Maar een werknemer profiteert ook nog eens van een gezonde leefstijl nu het zeker is dat er hogere

pensioenleeftijd komt en er langer moet worden doorgewerkt na het 65ste levensjaar.' Gezamenlijk beklemtonen de drie belangenbehartigers dat werknemers zich goed moeten realiseren dat zij vooral zichzelf schaden als er gezondheidsklachten optreden door een ongezond leefgedrag. En al helemaal als dat leidt tot arbeidsongeschiktheid en (mogelijke) inkomensachteruitgang.

### Redelijk opstellen

Unaniem beseffen ze dat er nog een lange weg te gaan is als het gaat om het stimuleren van een gezond leefgedrag. Een leefgedrag dat begint bij de opvoeding, wordt vervolgd tijdens de schooljaren en in beperkte mate plaats vindt

op werkvloer. Hartveld merkt daarbij op dat de vakcentrales geen gezondheidsorganisaties zijn. 'Voor ons draait het om gezonde arbeidsomstandigheden in de breedste zin van het woord.' Wat betreft leefstijl en vitaliteit verwachten de vakcentrales dat de werkgevers deze onderwerpen serieus en stimulerend oppakken en dat zij zich redelijk opstellen bij delicate kwesties. ●

Werkgevers kunnen hun werknemers stimuleren om voor gezond leven te kiezen door onder andere:

- Het regelmatig aandacht vragen voor het onderwerp vitaliteit;
- Het aanbieden van periodieke health checks;
- Een gezond voedingsaanbod in het bedrijfsrestaurant;
- Vergoeding van bijvoorbeeld een abonnement op een sportschool;
- Het verstrekken van informatie over de voordelen van gezond werken en leven, zowel privé als op het werk;
- Lunchwandelen te stimuleren.



NUMMER 1 - 2011

## TIPS & TRENDS

- Mail niet maar loop naar je collega
- Neem de trap in plaats van de lift
- Ga nooit de deur uit zonder ontbijt
- In 30 jaar is het percentage overgewicht onder volwassenen met ruim 50% gestegen.
- In 2010 had de helft van de mannen en vier op de tien vrouwen overgewicht.
- Hiervan had 10% van de mannen en bijna 13% van de vrouwen obesitas.

## KANSEN



Steeds meer mensen zien in dat obesitas en overgewicht forse gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Dat besef is de eerste stap om het roer om te gooien en jezelf een

gezonde leefstijl aan te meten. Gezonder eten en drinken en meer bewegen en sporten, daar gaat het om!

Samen met andere betrokkenen streven we als convenant naar een gezonde leefomgeving. Zowel op school, bij sportverenigingen, in de vrije tijd, in de wijk en de buurt alsook op het werk.

Natuurlijk kan de baas je ondersteunen en stimuleren om gezond te leven. Maar uiteindelijk moet je het zelf doen. Je hebt het zelf in de hand. Met daarbij de aantekening dat je lichaam toch je persoonlijke kapitaal is waar je het je hele (werkende) leven mee moet doen. Investeren in je gezondheid vergroot je kansen op de arbeidsmarkt.

Het doet mij deugd dat werknemersorganisaties vitaliteit en een gezonde leefstijl steeds belangrijker gaan vinden. Deze 'lijfkrant' is daar het tastbare bewijs van. Daarnaast ben ik er van overtuigd dat werkgevers en werknemers inzien dat een gezonde leefstijl een gezamenlijk belang is. Daar profiteert zowel onze maatschappij als de BV Nederland van. Maar... eigenlijk nog meer de mensen zelf. De persoonlijke verhalen in deze krant bewijzen dat!

**Paul Rosenmöller, Voorzitter stuurgroep Convenant Gezond Gewicht, ambassadeur Gezond Gewicht en JOGG**

## VERDER IN DIT NUMMER ►

- pag. 2, 3 **Lijfinterviews**
- pag. 3 **Bedrijfsarts aan het woord**
- pag. 4 **Hoe zit het met rechten en plichten**
- pag. 4 **Diëtist als leefstijlcoach**



# INTERVIEWS

## 'WAT JE IN DE SPIEGEL ZIET EN WAT IN JE HOOFD ZIT, KOMT NIET OVEREEN'

'SPORT MET ZIJN TWEEËN, DAN ZEG JE NIET ZO GEMAKKELIJK AF.'



► In een gesprek met een collega, die ook heeft gekampt met overgewicht, gaat bij Jessica Ottevanger (30) de knop definitief om. De secretaresse van Bestuursadviesgroep ZPG zegt op dat moment enorm te zijn geschrokken als haar collega vertelt dat zij destijds serieuze gezondheidsklachten had die leken op beginnende suikerziekte en deze klachten herkende zij bij zichzelf ook. Dan dringt het tot haar door dat ook voor haar de klok twee voor twaalf slaat!

### Anders met eten omgaan

Samen met haar zus gaat zij naar de Weight Watchers. In anderhalf jaar tijd zakt de weegschaal bij Jessica terug van 115 naar 85 kilo! Dan krijgt ze een terugval. Gelukkig pakt ze na enige tijd - 'je hebt immers geen keus als je je gezondheid serieus neemt' - de draad weer op. Behalve dat ze anders is gaan eten, is ze ook gaan bewegen. Op haar weekprogramma staan cardio, ofwel medische fitness bij een fysiotherapeut, aqua-aerobic en sinds kort Zumba, fitnessstraining op opzweepende Latijns-Amerikaanse muziek.

'Ik heb allerlei diëten geprobeerd. Niets hielp. Uiteindelijk werd ik alleen maar zwaarder. Bij de Weight Watchers lukt het wel. Dat komt, omdat er qua voeding niks verboden is. Je mag alles eten. Alle voedingsmiddelen zijn gekoppeld aan punten. Je mag, in mijn geval, maximaal 31 punten per dag eten. Hoe je dat invult, is je eigen keuze. Ze leren je anders te denken, anders met

eten om te gaan. Er is iedere week een bijeenkomst met lotgenoten waarbij je elkaar stimuleert, ervaringen uitwisselt en tips deelt. Bovendien heb je een coach die je begeleidt en waar je met als je vragen terecht kan', zegt een enthousiaste Jessica die letterlijk en figuurlijk weer heerlijk in haar vel zit.

### Meer zelfvertrouwen

De trappen van haar flat driehoog zijn geen enkel probleem meer. 'Ik krijg een betere conditie en voel me stukken fitter. En dat is ook belangrijk voor het zittend beroep dat ik uitoefen. Op mijn werk heb ik mijn leven anders ingericht. Ik maak vaker loopjes naar het kopieerapparaat en als het kan, ga ik tussen de middag lunchwandelen. Ook neem ik gezond eten mee naar mijn werk. Daarnaast krijg ik nu ook complimentjes over mijn uiterlijk. Daar krijg je - zeker als vrouw - meer zelfvertrouwen door. Ik merk echt dat ik mentaal weerbaarder word. Vooral de morele 'support'

van mijn collega's en mijn familie en vrienden werkt stimulerend. Van mijn werkgever heb ik overigens nooit negatieve opmerkingen gekregen over mijn figuur. Ook is er van die kant nooit druk uitgeoefend om iets aan mijn gezondheid te gaan doen.'

Jessica zegt tegenwoordig in kleine stapjes te denken. In haar geval betekent dat afvallen in etappes van 5 kilo. Haar doel is in ieder geval een gezonde BMI te bereiken. Jessica: 'Mijn einddoel qua kilo's hou ik voor me. Wel wil ik kwijt dat met mijn lengte van 171 cm het ideale gewicht tussen de 58 en 73 kilo ligt.'

Wat sporten betreft, adviseert Jessica iedereen dat met een vriend of vriendin te doen. 'Als je met z'n tweeën of meer gaat, zit er meer druk op de ketel. Je zegt niet zo gemakkelijk af, omdat je de ander niet wil teleurstellen en jij je niet wil laten kennen. Doe je het alleen, dan blijf je sneller op de bank hangen als je eens een keer geen zin hebt.' Naar eigen zeggen, is ze echt blij dat ze voor een gezonde leefstijl heeft gekozen. 'Dat gesprek met mijn collega heeft echt mijn ogen geopend. Eindelijk besepte ik dat wat ik in de spiegel zag, niet klopte met wat in mijn hoofd zat. Ik dacht te zien dat het allemaal wel mee viel. Niet dus! ●

## QUA GEZONDHEID STOND DE KLOK OP 2 voor 12!

► Als de weegschaal 137 kg aangeeft en de geringste lichamelijke inspanning een ware kwelling is en hij bovendien wordt geconfronteerd met te hoge bloeddruk, verhoogd cholesterolniveau, beginnende suikerziekte en hartritmestoornissen is voor Joost Romijn (53) letterlijk en figuurlijk de maat vol. De man die werkt bij Leeuwestein Scheeps-Installaties BV in Dordrecht besluit op advies van een arts een gastric bypass (een ingrijpende operatie waarbij de maag wordt verkleind en het spijsverteringskanaal wordt omgelegd) te laten uitvoeren, omdat de klok qua gezondheid echt op 2 voor 12 staat. Maart 2011 wordt hij geopereerd en na zes maanden is hij al 30 kilo afgevallen! 'En wat voor mijzelf nog veel belangrijker is, ik kan weer veel meer. Ik heb nu zin om te bewegen en kom echt tijd te kort', aldus Joost Romijn, wiens bloeddruk beter is en die in overleg met zijn huisarts geen medicijnen meer slikt voor suiker en cholesterol!

Die zin in bewegen illustreert hij ook met de uitspraak dat hij momenteel één van de deelnemers is van de workshop 'Fit op gewicht', waarvoor hij vrij krijgt van zijn baas. De workshop is een speciaal door brancheorganisatie UNETO-VNI voor de installatiebranche ontwikkeld maatwerkprogramma op het gebied van leefstijl en inzetbaarheid. Doelen zijn het vergroten van de fysieke belastbaarheid en fitheid, de verbetering van de lichaamssamenstelling (gewicht, vetpercentage en middenomtrek) alsook het verbeteren van de mentale weerbaarheid. Romijn: 'Voor de operatie had ik mijn adem al verbruikt als ik naar achteren in de tuin was gelopen. Nu kan ik zelfs wat meenemen, werkzaamheden verrichten en weer terug

lopen zonder daar last van te hebben. Een tuin ompsitten gaat nog niet, maar ik ga merkbaar vooruit en dat allemaal omdat ik 30 kilo minder hoeft mee te sjouwen en mijn organen niet zo straf zijn verpakt in vetlagen. En door deelname aan de workshop wordt ik alleen maar fitter.'

### Hongergevoel

Ook Romijn heeft allerhande crashdiëten gevolgd. Net zoals ieder ander komt hij uiteindelijk meer aan dan hij ooit is afgevallen. Ook met een gediplomeerde diëtiste, waar hij terecht komt op doktersadvies, lukt het niet. 'Ik hield het maar tijdelijk vol, omdat het hongergevoel bleef. Dat ben ik nu dankzij de maagverkleining kwijt.'



'IK GENIET ERVAN OM ALS EEN NORMAAL MENS TE KUNNEN BEWEGEN.'

Joost Romijn nuttigt nu 's ochtends thuis een gezond ontbijtje. Tussen de middag eet hij in het restaurant van een bejaardentehuis in de buurt. 'Ik ben gescheiden en woon alleen. Bovendien ben ik geen kok. In het bejaardentehuis kan je in een half uur een normaal bord gezond eten gebruiken. Ik ben dan van eten kopen, het bereiden en het afwassen af. Ook heb je nooit te veel eten en hoeft je dus niets weg te gooien. Daarnaast kom ik niet in de verleiding om bijvoorbeeld een extra balletjes gehakt te nemen.

's Avonds eet ik thuis weer een paar sneetjes bruin brood. Kortom, ik eet veel minder dan vroeger en heb toch geen hongergevoel.'

### Morbide obesitas

Romijn erkent dat zijn verhaal alleen opgaat voor mensen met extreem overgewicht, ofwel met een duur woord morbide obesitas genoemd. 'Bovendien moet dat altijd gebeuren in samenspraak met je huisarts. Maar voor mensen, bij wie gewoon afvallen niet meer lukt, is het een mogelijke oplossing. Je moet dan wel je leefstijl aanpassen en vooral gaan bewegen. Maar dat is dan geen marteling meer als je flink afvalt. Sterker nog: je geniet er weer van om als een normaal mens door het leven te kunnen bewegen.' ●

'Het is goed als je baas je stimuleert'

## BUSBESTUURDER SCHAKELT DOOR NAAR NOG GEZONDER EETPATROON

► Oud-topsporters worden ingeschakeld om medewerkers te ondersteunen meer te gaan bewegen of sporten.

Diëtisten waar je terecht kunt voor professionele voedingsadviezen. GVB, het openbaar vervoerbedrijf van Amsterdam is er veel aan gelegen medewerkers op weg te helpen naar een gezonde leefstijl.

'Een goede zaak,' zegt Teun Kuipers (61,5), al bijna 33 jaar busbestuurder in de vaderlandse hoofdstad. 'Hoe je met je lijf omgaat, is in principe je eigen verantwoordelijkheid, maar het is goed als de baas je daarbij stimuleert. Hoe dan ook uiteindelijk moet je het zelf doen.' Kuipers voegt daar onmiddellijk aan toe dat het stimuleren van een gezonde leefstijl niet op zichzelf staat. 'In essentie draait het erom dat een werkgever zorgt voor goede arbeidsomstandigheden, zodat je op een fatsoenlijke en gezonde manier je werk kunt doen.'

### Hardlopen

Busbestuurder zijn in Amsterdam is een drukke, verantwoordelijke baan. De afgelopen jaren is de werkdruk toegenomen en dat kan meer spanningen opleveren. Na een dag hard werken en om spanningen uit zijn lijf te krijgen, duikt Teun niet de koelkast in... Nee... hij pakt zijn sportschoenen om buiten hard te lopen. 'Het is voor mij de ideale manier om mijn hoofd leeg te maken en bovendien is het goed als je de hele dag achter het stuur zit.' Van jongs af aan is hij al met sport bezig. Voetbal, hardlopen en fietsen zijn, zijn grote passies. GVB biedt werknemers een sportprogramma aan. Omdat Teun veel sport lag hier niet zijn behoefte. Wel bij een diëtiste die

hem tips geeft om anders te eten. Op dat moment weegt Teun 88 kilo; een gewicht dat gezien zijn lengte van 176 cm niet extreem is.

### Toetje uitstellen

Kuipers: 'Op zich at ik al vrij gezond. Veel groenten - voor sla kan je mij m'n hele leven lang al



wakker maken - en vrijwel altijd mager vlees als kip. Mijn fout was dat ik door de onregelmatige diensten de lunch nog wel eens wilde overslaan, of al om tien uur in de ochtend of pas rond drie uur in de middag mijn boterhammetjes opat. Dat doe ik dus niet meer. Tussen twaalf en één eet ik hoe dan ook mijn twee sneetjes brood op, altijd belegd met kaas en/of worst. Wel zijn die tegenwoordig volkoren in plaats van wit.' Een ander advies dat hij kreeg, was om het toetje niet direct na het avondeten op te eten, maar op een later tijdstip in de avond. 'Vroeger had ik altijd rond een uur of negen in de avond behoefte aan zoetheit en ging ik snoepen. Nu pak ik dus mijn toetje en snoep niet meer.'

### Discipline

Kuipers, die zijn dag start met twee beschuitjes, een glaasje appelsap en een kop koffie, is inmiddels een aantal keren terug geweest bij de diëtiste. 'Het ging te hard. In drie weken tijd verloor ik zo'n 7 kilo. Net als ik wil ze dat ik geleidelijk afval om het beroemde jojo-effect te voorkomen. De lat ligt op 80 kg. Een gewicht waar ik mij het beste bij voel. Samen dokteren we nu uit hoe ik op een gezonde manier op mijn streefgewicht kan komen. Het is aan mij om daarvoor de benodigde discipline op te brengen. Daar wil het bij veel mensen nog wel eens aan schorten. Dat vind ik jammer. Zo moeilijk is het echt niet. En ik zeg altijd maar zo, als ik het kan, kan iedereen het! ●

'HOE JE MET JE LIJF OMGAAT, IS IN PRINCIPJE JE EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID.'

De bedrijfsarts:

## 'TREK TIJDIG AAN DE BEL'

► Tijdens zijn spreekuren treft Bertus Robeer, als bedrijfsarts werkzaam bij 365/ArboNed, een toenemend aantal werknemers aan dat kampt met fysieke (rug)klachten als gevolg van overgewicht. 'In de meeste gevallen gaat het om mensen met een aantoonbaar ongezond voedingspatroon, bijvoorbeeld onregelmatig en verkeerd eten, veelal in combinatie met te weinig bewegen.'



### Voorkomen

Volgens Robeer worden de chronische aandoeningen (o.a. hoge bloeddruk, suikerziekte, te hoog cholesterolgehalte) als gevolg van overgewicht nog steeds onderbelicht. Hij zegt dat in alle voorlichting nog sterker de nadruk moet komen te liggen op het voorkomen ervan. 'Wanneer je in een vroegtijdig stadium (mogelijke) problemen signaleert, scheidt dat later een hoop ellende. Zowel voor de werknemer als het om zijn gezondheid gaat als voor de werkgever die met verzuim en/of een lagere productiviteit wordt geconfronteerd. In die context vervult een bedrijfsarts absoluut een sleutelrol, omdat hij werknemers kan helpen en ondersteunen bij een leefstijlverandering die volledig is toegespitst op de persoonlijke situatie. Die individuele benadering is essentieel. Je kan bijvoorbeeld best een gezond gewicht hebben met een ongezond voedingspatroon, daarin schuilt de valkuil. Daarom adviseer ik werknemers tijdig aan de bel te trekken als ze maar enigszins het vermoeden hebben ongezond bezig te zijn en zeker niet te wachten tot het uit de hand is gelopen.'

### Leefstijlprogramma's

De bedrijfsarts vertelt dat speciaal ontwikkelde leefstijlprogramma's echt helpen. 'Je pakt niet alleen ingesleten gewoontes aan, maar gaat ook echt aan de slag met het veranderen van je leefstijl. Met als resultaat dat je actiever en gezonder wordt. Deze leefstijlprogramma's richten zich op de zogenoemde BRAVO leefstijlfactoren: bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning. Per thema is een programma ontwikkeld. Zo krijg je als deelnemer binnen een paar maanden weer plezier in bewegen, is het mogelijk al in één dag op een snelle en prettige manier te stoppen met roken en maken we je bewust van je drinkgewoontes en doorbreken het drinkpatroon. Wat betreft gezonde voeding laten we je zien wat gezonde voeding is en hoe dit met kleine aanpassingen bereikt kan worden. Tot slot meer ontspanning waarbij je als deelnemer leert ontspannen op die manier die het beste bij je past.' Tot slot zegt Robeer dat een gezonde leefstijl een positieve uitwerking heeft op zowel het werk als het privéleven. 'Naast werknemer, ben je bijvoorbeeld ook elftalbegeleider, oppasmoeder, collectant of wielrenner. In al die verschillende rollen wil je het beste uit jezelf halen. Dat kan alleen als je voldoende energie hebt. En dat krijg je door gezond te eten en regelmatig te bewegen.' ●

'Ik voel me veel vitaler. Thuis en op mijn werk.'

## BIJ SNS REAAL ZITTEN ZE LEKKERDER IN HUN VEL

► Arie Koornneef (42), marketingdirecteur SNS Bank was op zoek naar een betere balans tussen werk en privé. Op z'n werk was - en is - hij vitaal genoeg. Dat lukte thuis niet altijd. Hij legt de lat hoog, en kan daarom naar eigen zeggen zijn rol als echtgenoot en vader van drie tienerdochters nu nog beter invullen. De energie en tijd die nodig waren om dat te doen, ontbraken wel eens.

### Eetpatroon

Dankzij een vitaliteitprogramma van zijn werkgever weet hij de bakens te verzetten. Hij maakt nu, dankzij de tips van een coach, bewuster tijd voor (gezins)zaken en verandert met behulp van een voedingsdeskundige zijn eetpatroon. 'Mijn grootste fout was dat ik 's ochtends zonder ontbijt de deur uit ging. Ook de lunch schoot er regelmatig bij in. Ja, dan is het niet raar dat de batterij leeg raakt. Dus dat gebeurt nu niet meer.' Zoals gezegd leert hij ook zijn tijd anders in te delen. Pas als hij met z'n gezin heeft ontbeten, gaat hij naar zijn werk. 'En moet ik 's avonds nog werken, dan ga ik eerst met mijn dochters aan de slag. Pas als zij gaan slapen, pak ik het werk voor de zaak weer op. Zowel mijn vrouw als mijn kinderen reageren positief op de veranderingen', aldus de man die ook nu bewust meer tijd voor z'n team (65 medewerkers) vrijmaakt en zich niet

als weleer op een stilteplek terugtrekt om achterstallig werk te doen. Daarnaast maakt hij nu gebruik van de bedrijfsfitness, tennist regelmatig in z'n vrije tijd en rent geregeld rondjes door zijn dorp.

'EEN GEZOND VOEDINGSPATROON MAAKT JE FITTER'

### Fietsen

De 'nieuwe' Koornneef - die naast zijn werk nu ook ambitieus aan de slag is met zijn lichaam en zich daar top bij voelt - geeft ruiterslijk toe dat hij zonder de inzet van zijn werkgever niet zo snel deze veranderingen tot stand had weten te brengen. Dat geldt evenzeer voor Mirjam Kroesen (44) als afdelingssecretaresse P&O bij SNS REAAL. Weliswaar laat zij de bedrijfsfitness links liggen. En dat geldt ook voor de aangeboden gezondheidscheck. Daarentegen maakt ze wel dankbaar gebruik van het nieuwe bedrijfsfietsenplan van SNS REAAL. Na de introductie van de

fietsregeling kocht ze direct een elektrische fiets. Ongeacht het weer fietst ze vanaf juni drie keer per week 28 km tussen haar woonplaats Houten en het kantoor in Utrecht. 'Mijn Peugeot 207 cabrio heb ik de deur uitgedaan. Wil(de) bewust meer gaan bewegen. Sinds ik fiets voel ik me echt fitter. Zowel lichamelijk als geestelijk. Bovendien is mijn conditie aanzienlijk verbeterd. En... ben ik 2 kilo afgevallen, dat is toch ook mooi meegenomen.'

### Vitaler

Over haar gevecht tegen de overtollig kilo's zegt ze: 'Dat valt bij mij wel mee. Weeg nu 74 kg en ik wil terug naar 68'. Hoewel ze geen gebruik maakt van de bedrijfsfitness van haar werkgever, omdat ze het liever op haar eigen manier doet, beseft Mirjam dat de pondjes er niet vanzelf afgaan. 'Samen met mijn jongste dochter (20) ga ik iedere week naar de sportclub. Ook diëten we samen op een gezonde en verantwoorde manier. Inmiddels is de vonk overgeslagen naar mijn man. Hij doet nu ook mee. Zo kun je elkaar prima steunen.' Hoezeer bewegen in haar dagpatroon verweven zit, wordt duidelijk als ze vertelt dat ze als het even kan 's middags tijdens de lunch wandelt. Op de vraag of ze er profijt van heeft, antwoordt ze zonder enige aarzeling: 'Ik voel me veel vitaler. Thuis en op mijn werk. Bovendien zit ik lekkerder in mijn vel.' ●

# DE DIËTIST ALS LEEFSTIJLCOACH

► 'Een professionele diëtist is absoluut geen streng kijkend persoon, die met opgeheven vingertje en verhoogde stem verkondigt wat je allemaal niet meer mag eten. Vandaag de dag is een goede diëtist meer een leefstijlcoach die je handvatten aanreikt om gezond en bewuster, maar ook lekker te eten. Dat doen we door gerichte voedingsadviezen te geven, mentale coaching alsook praktische begeleiding die volledig is afgestemd op de persoon in kwestie. Dus voedingsadvies op maat!



Aan het woord is Dirry Gemmink, die als diëtiste/voedingsdeskundige met ruim 30 jaar ervaring is aangesloten bij de landelijke organisatie Diëtheek. Deze keten heeft de ervaring van alle binnen de ruim 50 verschillende vestigingen werkende diëtisten gekoppeld aan de hedendaagse inzichten over gezonde voeding en gebundeld in een nieuwe zelfhulpmethode. Behalve coachen

in het afvallen, kunnen de diëtisten van Diëtheek ook helpen bij een (te) laag gewicht, diabetes, hoog cholesterol, maagdarmproblemen, voedselallergie en nog veel meer.

## Afvallen en op gewicht blijven

Gemmink: 'Onze methode is een nieuwe manier om op gewicht te blijven of waar nodig af te

### Tips om direct mee aan de slag te gaan

1. Eet regelmatig een kleine maaltijd over de dag en sla geen maaltijden over!
2. Las bewust rustpunten in en neem de tijd om rustig te eten.
3. Nagerechten zijn echte caloriebommen, kies daarom een voorgerecht.
4. Zeg aardig maar vastberaden "nee" als men blijft aandringen om bijvoorbeeld een stukje taart te nemen.
5. Bedenk hoeveel minuten je moet bewegen om een calorierijk hapje weer te compenseren!

vallen. We geven niet alleen praktisch informatie over verantwoorde voeding en afvallen uitgewerkt in weekmenu's en gemakkelijk te bereiden recepten. Maar ook werkbladen waarop je je eigen aantekeningen kunt maken en hele handige geheugensteuntjes om niet te vergeten wat je met jezelf hebt afgesproken. Kortom, een methode waar je op eigen tempo en eigen wijze met een eigen eet- en beweegpatroon naar je eigen maat toewerkt. Iedereen maakt zijn eigen plan, waarbij de diëtist alleen nog als coach fungeert'. Onze ervaringen zijn tot nu toe louter positief.

## Gedragverandering

De bevolgen diëtiste waarschuwt voor de vele onzin die op internet te vinden is als het om afvallen gaat. Ook van de crashdiëten, die plotsklaps als ware hypes de kop opsteken, moet ze als professional niets hebben. 'Er worden allemaal mooie beloftes gedaan en de effecten zijn uiteindelijk maar tijdelijk. Waar het om gaat is dat je bewust voor een andere leefstijl kiest waarbij gezonde voeding en bewegen centraal staan, maar waarbij eten wel gezellig én lekker blijft. Gedragverandering daar gaat het om. En daar komt bij dat je voor afvallen de tijd moet nemen. Ik zeg altijd maar zo: je huidige gewicht heb je ook niet in een paar maanden opgebouwd.'

## Energieker

Tot nu toe heeft Dirry nog weinig mensen gezien die op advies van hun werkgever langs kwamen. Vrijwel iedereen is door zijn of haar (huis)arts doorverwezen vanwege klachten. Of verhoogde bloedwaarden als gevolg van het overgewicht.

# WERKNEMERS

# LIJF KRANT

'Ze voelen zich niet alleen fysiek maar vaak ook geestelijk uitgeput; zowel thuis als op het werk. Alles is ze gauw te veel en ze zien overal tegenop met als gevolg dat ze nog minder gaan doen en dit gevoel vaak weer gaan wegeten. Als we eenmaal met elkaar aan de slag gaan met gezonde voeding wordt deze negatieve spiraal doorbroken. Dan zie je de mensen na verloop van tijd steeds energieker en fitter worden waardoor ze weer positiever in het leven gaan staan! ●

## Steeds vaker juridisch advies

# WAT ALS DE BAAS ZICH GAAT BEMOEIEN MET JE EET- EN BEWEEGPATROON

► We worden in Nederland met z'n allen steeds dikker. Ook op de werkvloer neemt het aantal zwaarlijvigen zienderogen toe. Maar wat nu als de baas zich gaat bemoeien met het eet- en bewegingspatroon van zijn werknemers. Of nog verder: je overgewicht aanmerkt als reden tot ontslag.



Volgens jurist Stefan Sagel, gespecialiseerd in arbeidsrecht en werkzaam bij De Brauw Blackstone Westbroek advocaten in Amsterdam, kan geen enkele werknemer in Nederland enkel en alleen op grond van een hoge Body Mass Index worden ontslagen. 'Echter in de toekomst valt niet uit te sluiten dat extreem overgewicht wel een reden kan zijn voor ontslag.'

## Rechtmatig

In Nederland geldt nog steeds een wettelijk discriminatieverbod. 'Echter discriminatie op basis van (over)gewicht is nog niet opgenomen in de Nederlandse wet. Wel is er wetgeving die het verbiedt onderscheid te maken op grond van een handicap of chronische ziekte voor het beëindigen van onder andere een dienstverband', zegt Sagel. Of obesitas echter een

chronische ziekte is, is iets dat door de rechter wordt bepaald. Sagel: 'De rechter beslist ook of een ontslag op basis van obesitas rechtmatig is of niet. Een werkgever mag echter wel in de meeste gevallen iemand ontslaan als deze door het gewicht niet in staat is bepaalde werkzaamheden uit te voeren. Maar dit geldt ook voor andere mensen met een handicap. Een blinde kan ook geen buschauffeur worden.'

## Aanpassingen

Volgens de jurist zullen werkgevers meer en meer rekening moeten houden met personeel dat lijdt aan overgewicht. 'Van een werkgever mag je verwachten dat hij redelijke aanpassingen doet om het dikke mensen mogelijk te maken hun werk te doen, behalve als die maatregelen een onevenredige belasting meebrengen. Bijvoorbeeld een

gebarentolk voor een dove werknemer. De omstandigheden van het specifieke geval zijn bepalend. Het gaat daarbij onder meer om de grootte en de financiële draagkracht van de organisatie, de omvang van de vereiste investering, de beschikbare subsidies en de technische haalbaarheid.'

## Ontslag

Wat nu als een werknemer die structureel met overgewicht kampt, arbeidsongeschikt raakt. In dat geval is de werkgever verplicht om in overleg met de arbo-arts begeleiding aan te bieden bij het afslanken. Mag de baas zijn personeelslid ook een gezonde levensstijl opleggen, op straffe van ontslag? Dat wordt volgens Sagel lastig. 'Weliswaar moet de werknemer zich houden aan de aanwijzingen van de werkgever, maar het opleggen van een gezonde levensstijl botst met het wetsartikel dat inbreuk op de persoonlijke levenssfeer verbiedt.'

Als Sagel de vraag krijgt voorgelegd of een werknemer van zijn baas mag eisen dat die een gezonde leefstijl promoot, verwijst hij naar de wettelijke basis voor een zorgplicht. 'Kort gezegd komt het er op neer dat bijvoorbeeld een totaal verbod op vet eten niet passend is. Maar de baas moet wel een gezond voedingspatroon faciliteren. Praktisch betekent dat: een gevarieerd aanbod in de bedrijfskantine, en zodanige arbeidsomstandigheden en werktijden dat een normaal leefpatroon mogelijk is.'

Tot slot adviseert Sagel werknemers die in conflict met hun werkgever komen over hun leefstijl de bond om advies te vragen. 'Zijn ze geen lid dan is het verstandig juridisch advies in te winnen bij een advocaat. We krijgen hier in onze arbeidsrechtpraktijk steeds vaker mee te maken.' ●

## WAT IS BMI?

De Body Mass Index, ofwel BMI, is een index om een indicatie te krijgen of er sprake is van overgewicht. Het is een berekening van het gewicht in verhouding tot de lichaamslengte. Uw BMI kunt u berekenen door uw gewicht in kilo's te delen door 2 keer uw lengte (gewicht : 2 x de lengte) Rekenvoorbeeld: lengte 1.75 m en gewicht 79 kg. BMI = 79 : 1.75x1.75 = 79: 3.062 = 26 (afgerond)

BMI <19	Laag gewicht
BMI 20-25	Normaal gewicht
BMI 25-30	Overgewicht
BMI 30-50	Ernstig overgewicht/obesitas

## COLOFON

Uitgave:  
November 2011



Convenant Gezond Gewicht

## Werknemerskrant LIJF is een uitgave van:

De vakcentrales FNV, CNV, MHP en het Convenant Gezond Gewicht.

Concept, tekst en productie:  
G&G Communicatie, Bert Gezelle