



TOOLBOXMEETING

Gezonde leefstijl



Waarom dit belangrijk is!

In de huidige maatschappij wordt er steeds meer van ons gevraagd. We zijn altijd **bereikbaar**, dankzij technologie die ons continu verbindt met werk en sociale **verplichtingen**. Deze constante bereikbaarheid kan leiden tot een gevoel van **druk** en **stress**, omdat we het gevoel hebben dat we altijd 'aan' moeten staan.

Met de **stijgende pensioenleeftijd** moeten we steeds langer doorwerken, wat fysiek en mentaal **zwaar** kan zijn. Daarom is het ook belangrijk dat medewerkers zich bewust zijn van hun eigen rol in het **behouden** van hun gezondheid en kracht door een gezonde leefstijl aan te nemen.

Om ervoor te zorgen dat werknemers **vitaal** en **gemotiveerd** blijven, investeren steeds meer bedrijven in diverse initiatieven. Deze initiatieven omvatten onder andere trainingen en workshops en gaat er steeds meer aandacht naar een **gezonde leefstijl** en een **gezonde werkbalans**.

Onderwerpen in deze toolbox:

1. Een ongezonde leefstijl
2. Voorbeeld
3. Bewustwording
4. Een gezonde leefstijl
5. GBC
6. MijnVakMijnLeefstijl
7. Tips & Tricks

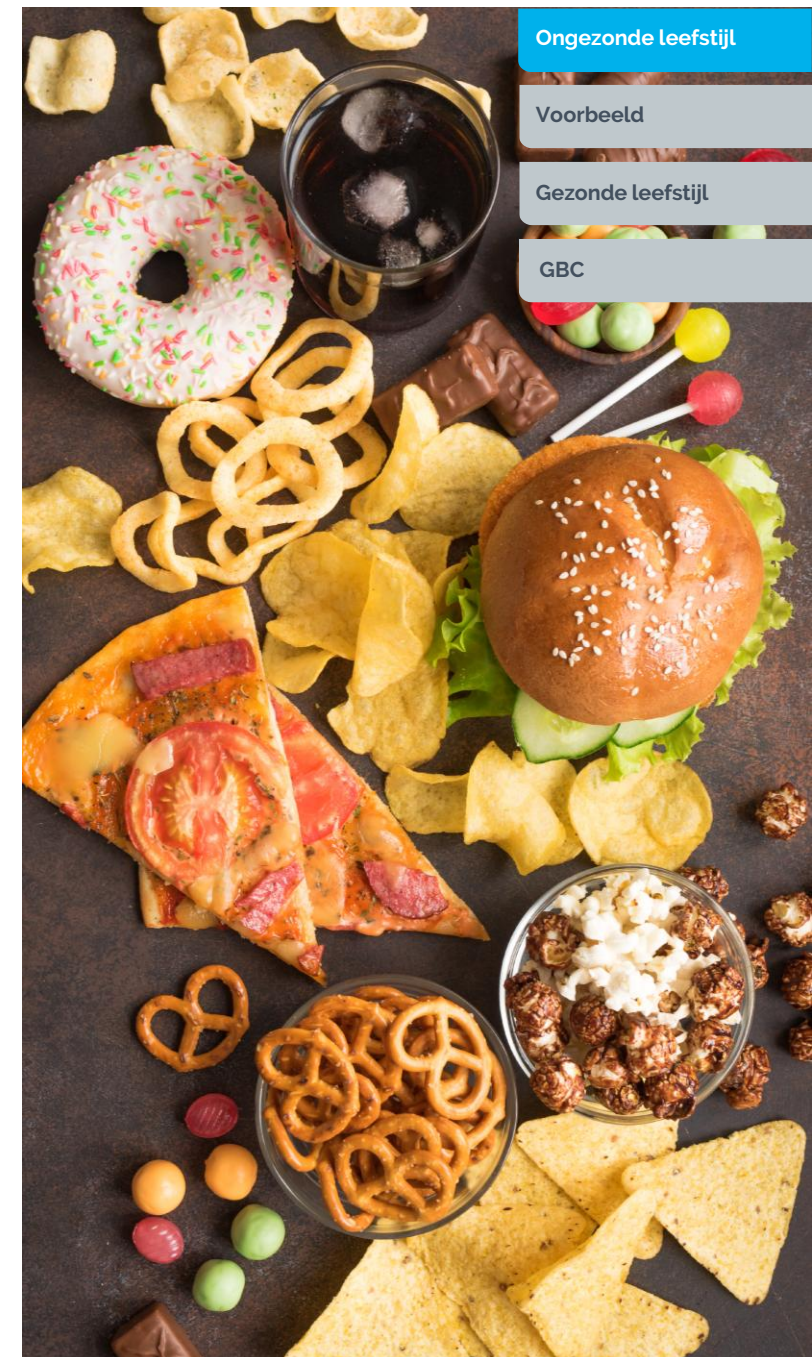


Een ongezonde leefstijl

Een ongezonde leefstijl kan verschillende vormen aannemen, zoals onvoldoende lichaamsbeweging, ongezonde voeding, roken en overmatig alcoholgebruik.

Deze factoren kunnen leiden tot ernstige gezondheidsproblemen zoals chronische ziekten en mentale gezondheidsproblemen. Dit resulteert vaak in hoger ziekteverzuim en verminderde werkprestaties, wat zowel de productiviteit als de veiligheid op de werkplek negatief beïnvloedt.

Het bevorderen van een gezonde leefstijl kan dus zowel het welzijn verbeteren als de efficiëntie en veiligheid op de werkplek verhogen.



Ongezonde leefstijl

Voorbeeld

Gezonde leefstijl

GBC

Voorbeeld

Ongezonde leefstijl

Voorbeeld

Gezonde leefstijl

GBC

Kees, een 60-jarige schilder, heeft jarenlang een **ongezonde levensstijl** gehad. Hij rookt veel, eet ongezond en beweegt nauwelijks. Door deze gewoontes ontwikkelt hij **gezondheidsproblemen** zoals overgewicht, ademhalingsproblemen en gewrichtspijn.

Op zijn werk merkt Kees dat hij **minder goed** presteert. Hij heeft moeite met langdurig staan en klimmen op steigers, wat essentieel is voor zijn werk. Hij is sneller **vermoeid** en moet vaker pauzes nemen. Zijn collega's moeten regelmatig zijn **taken overnemen**, wat leidt tot frustraties en een **lagere teamproductiviteit**. Zijn leidinggevende maakt zich zorgen over zijn gezondheid en de impact op het werk. Kees maakt zich zorgen over hoe hij de komende jaren tot zijn **pensionering** door moet komen.

In zijn **privéleven** heeft Kees ook te maken met de gevolgen van zijn ongezonde levensstijl. Hij heeft minder energie om tijd door te brengen met zijn familie en vrienden, en zijn relaties beginnen hieronder te lijden. Zijn partner maakt zich zorgen om zijn gezondheid en dit veroorzaakt spanningen in hun relatie.

Dit voorbeeld laat zien dat een ongezonde levensstijl niet alleen **invloed** heeft op iemands **werkprestaties**, maar ook op zijn **persoonlijke leven**. Het benadrukt het belang van een gezonde levensstijl om zowel professioneel als persoonlijk welzijn te waarborgen.

Hoe vaak ben je sportief in beweging per week?

- ☐ Dagelijks
- ☐ Wekelijks
- ☐ Een paar keer per week
- ☐ Zelden of nooit



Hoe zou je je eetgewoonten omschrijven?

- ☐ Gezond en gebalanceerd
- ☐ Meestal gezond, met af en toe een traktatie
- ☐ Af en toe gezond, maar vaak ongezond
- ☐ Voornamelijk ongezond
- ☐ Ik weet het niet zeker

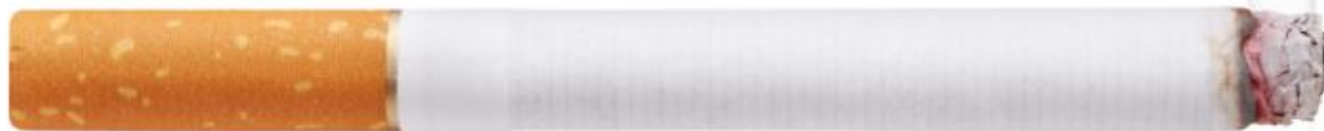


Rook je?

☐ Nee, ik rook niet

☐ Ja, af en toe

☐ Ja, dagelijks



Hoe vaak drink je alcohol?

☐ Zelden of nooit

☐ Af en toe

☐ Regelmatig



Hoeveel uur slaap je gemiddeld per nacht?

☐ 7-8 uur

☐ 5-6 uur

☐ Minder dan 5 uur



Wat doe jij persoonlijk om zo gezond mogelijk te blijven, zowel op als buiten het werk?

Denk aan je eetgewoonten, beweging, slaap en andere gewoonten die bijdragen aan je gezondheid.

Hoe kunnen we elkaar op de werkvloer motiveren en ondersteunen om gezonder te leven?

Denk aan ideeën zoals gezamenlijke pauzes voor een wandeling, gezonde snacks delen, of elkaar aanmoedigen om slechte gewoonten te verminderen.

Bewustwording

Lichaamsbeweging

Het is belangrijk om te begrijpen hoe een ongezonde leefstijl je werk en gezondheid kan beïnvloeden. Onvoldoende lichaamsbeweging kan bijvoorbeeld leiden tot gewichtstoename en verminderde energie, wat je werkprestaties kan beïnvloeden. Regelmatig bewegen helpt niet alleen om fit te blijven, maar ook om stress te verminderen en je algehele welzijn te verbeteren.

Voeding

Ongezonde voeding, zoals het eten van veel fastfood en suikerhoudende snacks, kan je energieniveau en concentratie negatief beïnvloeden. Een gebalanceerd dieet met voldoende groenten, fruit en eiwitten helpt je om de hele dag door productief en alert te blijven.

Roken

Roken is een andere factor die je gezondheid ernstig kan schaden. Het verhoogt het risico op longziekten en hartproblemen, wat je vermogen om fysiek werk uit te voeren kan beperken. Stoppen met roken kan je longcapaciteit verbeteren en je algehele gezondheid ten goede komen.



Bewustwording

Alcoholgebruik

Overmatig alcoholgebruik kan leiden tot leverproblemen en verslaving, wat niet alleen je gezondheid schaadt, maar ook je werkprestaties en veiligheid op de werkplek kan beïnvloeden. Het beste is natuurlijk om helemaal geen alcohol te drinken om deze risico's te vermijden. Als je toch kiest om te drinken, doe dit dan met mate en vermijd binge-drinken om de negatieve effecten op je gezondheid te verminderen.

Een goede nachtrust

Het is essentieel om goed te slapen om je werk veilig en efficiënt te kunnen uitvoeren. Een goede nachtrust helpt je lichaam en geest te herstellen van de fysieke inspanningen van de dag. Zonder voldoende slaap kun je je moe en prikkelbaar voelen, wat je concentratie en reactietijd kan verminderen. Dit kan leiden tot ongelukken op de werkplek en een lagere productiviteit.



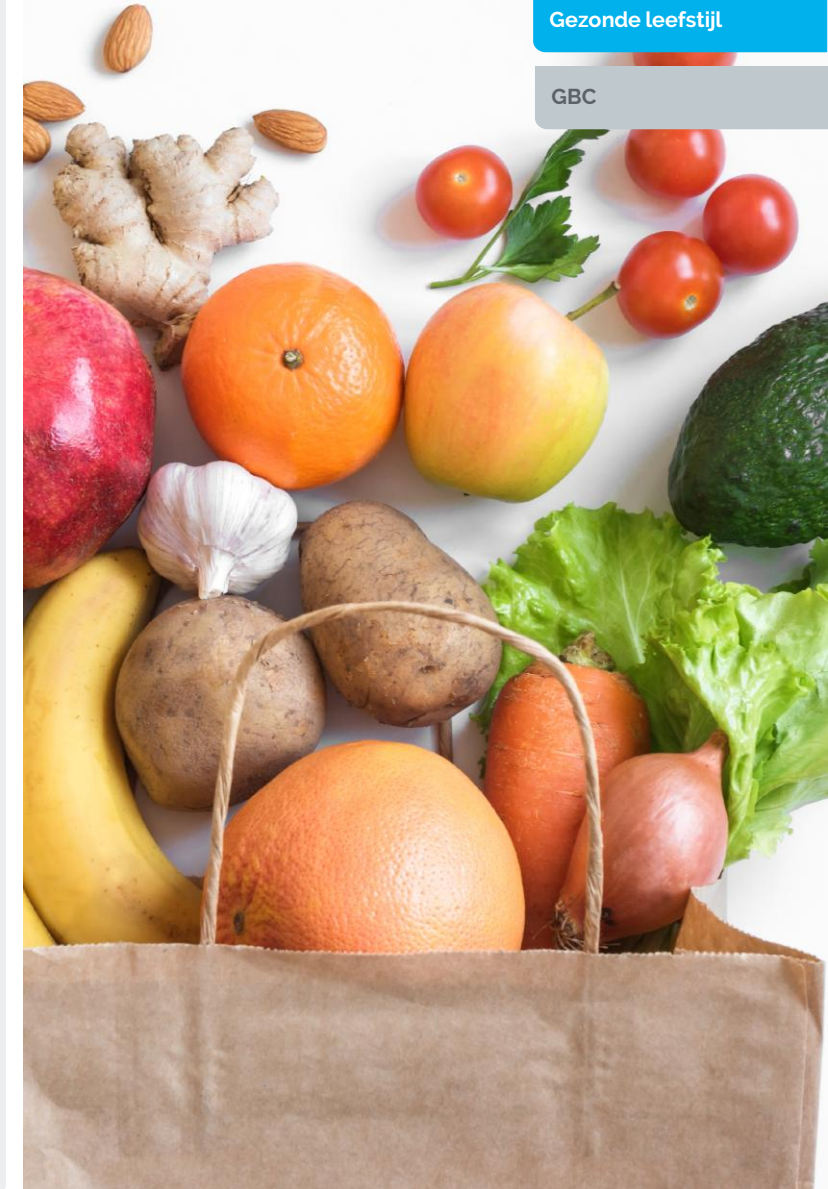
Door een gezonde leefstijl te onderhouden, kun je niet alleen je werk beter uitvoeren, maar ook je algehele kwaliteit van leven verbeteren.

Een gezonde leefstijl

Proberen zo gezond mogelijk te leven is dus heel belangrijk. Vitaliteit betekent dat je je energiek en gezond voelt, zowel lichamelijk als mentaal. Hier zijn een paar redenen waarom vitaliteit belangrijk is:

1. **Gezondheid:** Als je vitaal bent, heb je minder kans op ziektes zoals hartproblemen en diabetes. Je immuunsysteem werkt beter, waardoor je minder snel ziek wordt.
2. **Energie:** Vitaliteit geeft je meer energie, zodat je de hele dag door productief kunt zijn en je werk goed kunt doen.
3. **Mentale gezondheid:** Een vitale levensstijl helpt je om stress en zorgen te verminderen. Je voelt je gelukkiger en positiever.
4. **Beter slapen:** Als je vitaal bent, slaap je beter. Goede slaap is belangrijk om je lichaam en geest te laten herstellen.
5. **Lang leven:** Mensen die vitaal zijn, leven vaak langer en hebben een betere kwaliteit van leven.
6. **Sociale voordelen:** Het helpt je ook om beter met anderen om te gaan en meer plezier te hebben in sociale activiteiten.

Kortom, vitaliteit zorgt ervoor dat je je goed voelt en goed functioneert, zowel op je werk als in je privéleven.



Ongezonde leefstijl

Voorbeeld

Gezonde leefstijl

GBC

Doe mee aan het GBC!

GBC staat voor **Gezondheid- en bodycheck**. Dit is de benaming binnen onze branche voor een PAGO (Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek). Dit is een onderzoek dat regelmatig wordt gedaan om te kijken of je gezond en veilig kunt werken.

- **Gezondheid checken:** Een arts of verpleegkundige kijkt of je gezond bent en of je werk geen problemen veroorzaakt voor je gezondheid.
- **Preventie:** Het doel is om problemen te voorkomen, zoals ziektes of blessures door je werk.
- **Advies:** Je krijgt advies over hoe je gezond kunt blijven op je werk.

Het onderzoek bestaat uit vragenlijsten, gesprekken en lichamelijke onderzoeken, zoals een gehoortest, oogtest en ademtest. Het helpt om ervoor te zorgen dat je veilig en gezond kunt blijven werken.

De uitkomsten van jouw onderzoek blijven anoniem en gaan dus niet naar jouw werkgever.



GBC is belangrijk om verschillende redenen:

1. **Gezondheid en veiligheid:** Het helpt om gezondheidsproblemen vroegtijdig op te sporen, zodat je op tijd maatregelen kunt nemen. Dit voorkomt dat kleine problemen groter worden.
2. **Preventie van ziekteverzuim:** Door regelmatig je gezondheid te checken, kun je voorkomen dat je ziek wordt door je werk en ervoor zorgen dat je vitaal blijft. Dit vermindert ziekteverzuim en zorgt ervoor dat je langer gezond kunt blijven werken.
3. **Veilig werkomgeving:** Het onderzoek kan ook helpen om risico's in je werkomgeving te identificeren en aan te pakken. Dit zorgt voor een veiligere werkplek voor iedereen.
4. **Wettelijke verplichting:** Het aanbieden van een PAGO (GBC) is in elke sector verplicht. Het biedt werknemers de mogelijkheid om hun gezondheid goed in de gaten te houden en helpt werkgevers om aan de wet- en regelgeving te voldoen.

Kortom, GBC draagt bij aan een gezonde en veilige werkomgeving, wat zowel voor jou als voor je werkgever voordelig is.

MijnVakMijnLeefstijl

Graag wijzen we jullie op een waardevol platform dat beschikbaar is voor alle medewerkers in onze sector: MijnVakMijnLeefstijl. Dit platform biedt hulpmiddelen om te werken aan je gezondheid en persoonlijke ontwikkeling, en wordt aangeboden door SUSAG, OnderhoudNL en LBV.

Op [MijnVakMijnLeefstijl](#) kun je terecht voor verschillende onderwerpen die relevant zijn voor onze branche. Denk aan gezondheidscoaching, opleidingen, trainingen en e-learnings. Het is een geweldige kans om jezelf verder te ontwikkelen en je welzijn te verbeteren.

Maak gebruik van deze mogelijkheden en kijk wat het platform voor jou kan betekenen. Klik op jouw keuze en vraag aan wat jij nodig hebt om aan de slag te gaan met je gezondheid en persoonlijke groei.



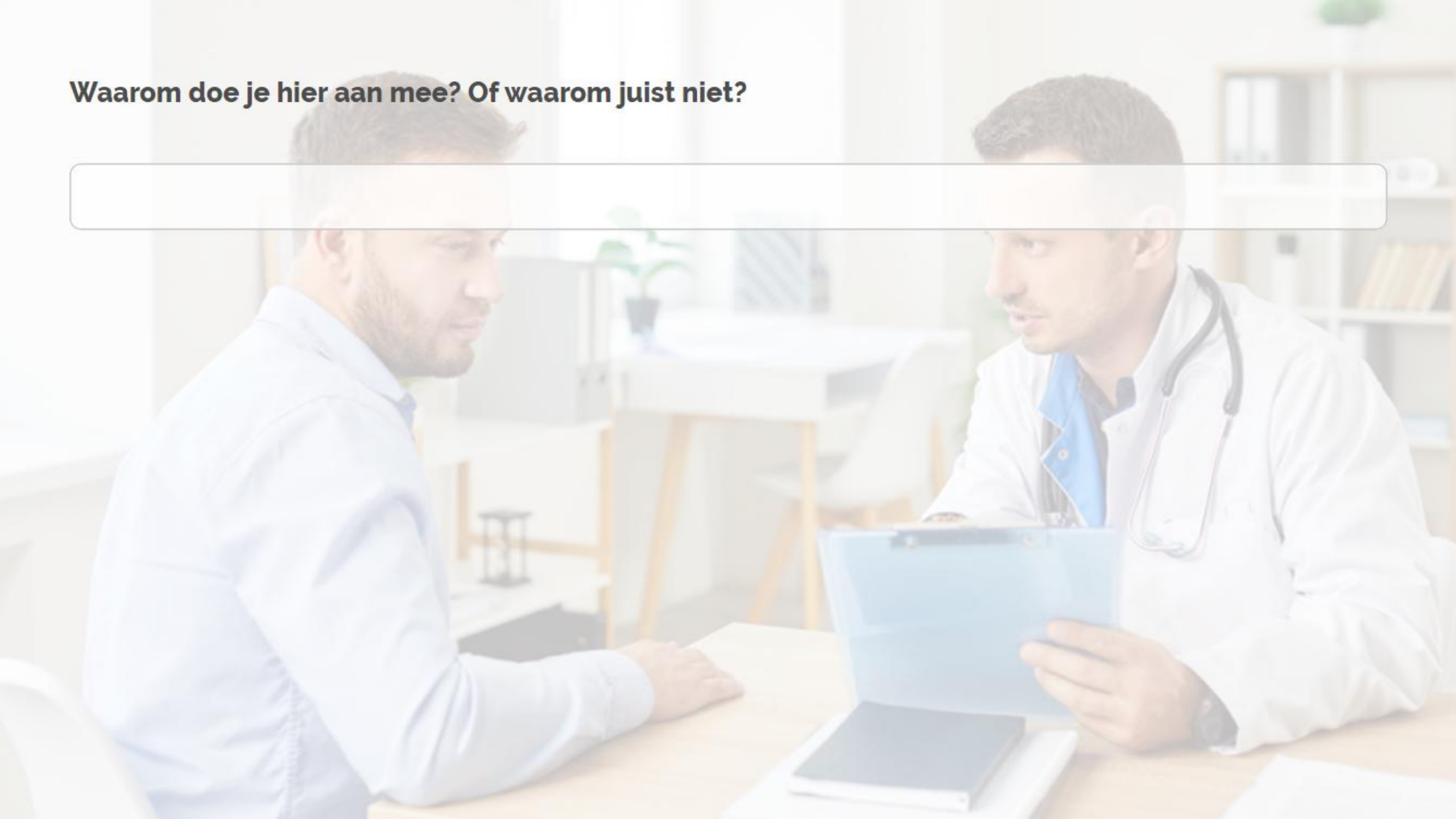
Hoe vaak word je uitgenodigd voor een GBC?



Wanneer heb jij voor het laatst een GBC laten uitvoeren?



Waarom doe je hier aan mee? Of waarom juist niet?



Tips & Tricks

Voeding en hydratatie

- Bereid gezonde maaltijden en snacks voor.
- Drink voldoende water en eet kleine porties door de dag.

Slaap en ontspanning

- Creëer een vaste slaaproutine en vermijd schermen voor het slapen.
- Doe ontspannende activiteiten om de dag rustig af te sluiten.

Gezonde gewoontes

- Als je rookt, overweeg dan om te stoppen. Dit heeft enorme voordelen voor je gezondheid.
- Drink alcohol met mate.
- Probeer stap voor stap gezonde gewoontes aan te leren en deze in je dagelijkse routine op te nemen.

Mentale gezondheid

- Onderhoud goede relaties met collega's, vrienden en familie. Sociale steun is belangrijk voor je mentale welzijn.
- Zorg ervoor dat je tijd vrijmaakt voor hobby's en activiteiten die je leuk vindt buiten het werk. Dit helpt om een goede balans te vinden tussen werk en privéleven.

Bedankt voor je tijd!



SUSAG

Schilders-, Afwerkings-,
Vastgoedonderhoud- en Glaszetbedrijf

Deze toolbox is met MDIEU-subsidie
van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid
ontwikkeld door **SUSAG** in opdracht van **OnderhoudNL** en **LBV**