

BELANGRIJKSTE RESULTATEN VAN DE GEZONDHEIDS- & BODYCHECKS

2021

Uitgevoerd in de periode oktober 2020 – maart 2021

Hoe staat het met de **gezondheid** en het **geluk** in combinatie met het **werk** van onze medewerkers en waar moeten we verbeteren?

KLACHTEN AAN HET BEWEGINGSAPPARAAT

43% ervaart klachten aan houding- en bewegingsapparaat. Voornamelijk aan rug, nek, schouders en knie.

Armlaclchten



21,2% heeft maandelijks terugkerende armlaclchten

Beenklachten



19% heeft maandelijks terugkerende beenklachten

77,7% vindt dat hij/zij voldoende beweegt. Maar **30,2% voldoet aan de norm**; 5 dagen langer dan 30 minuten matig intensief bewegen.



40,7% HEEFT EEN MATIGE TOT SLECHTE BALANS TUSSEN GEZONDHEID/ GELUK EN HET WERKVERMOGEN



27,4% ROOKT

Af en toe: 8,4%
Dagelijks: 19%

19,8% DRINKT TE VEEL ALCOHOL

15% zware drinker
4,8 % overmatige drinker



21,2%

SLAAPT MINDER DAN 6 UUR

Dit is veel minder dan het gemiddelde!

43% heeft een te hoge bloeddruk



**GEMIDDELD HEEFT
52% OVERGEWICHT
20% OBESITAS**

47% heeft een verhoogd cholesterol en hiermee een sterk verhoogde kans op hart- en vaatziekten

92,7% vindt dat hij/zij gezond eet.

Maar **11,2% voldoet aan de groentenorm** (eet 200 gram groenten per dag) en maar **20,1% voldoet aan de fruitnorm** (eet 2 stuks fruit per dag).



19% heeft regelmatig klachten aan de huid. De meest voorkomende klachten:

een jeukende huid
een ruwe
schilferende huid
eczeem

Steeds meer medewerkers hebben **psychische klachten** zoals eenzaamheid, verslaving, depressie of angstklachten.

BELANGRIJKSTE FOCUSPUNTEN

VOOR U EN UW MEDEWERKERS

2021

Tussen 1 oktober 2020 en 31 maart 2021 hebben de Gezondheids- & Bodychecks in de schilder-, afwerking-, en glaszetbranche plaatsgevonden. De belangrijkste resultaten hiervan staan vermeld op deze infographic. Er is werk aan de winkel, werkgever en medewerker moeten aan de slag om samen de duurzame inzetbaarheid van de medewerker te verbeteren. Hieronder leest u de belangrijkste focuspunten om **goed werkgeverschap** aan te bieden aan uw medewerkers en uw **medewerkers bewust te maken van de resultaten en risico's binnen de branche**.

Deel de infographic met uw medewerkers en ga in gesprek over de resultaten

Tijdens een toolbox of een persoonlijk gesprek met uw medewerker gebruikt u de infographic om de (on)gezondheid van de branche te benadrukken. Vraag de medewerker of hij/zij vindt dat hij een gezonde leefstijl heeft en of hij/zij wel eens klachten ervaart?

Creëer een veilige omgeving waar vrijuit gepraat kan worden

Wanneer een gesprek soms niet vloeiend verloopt is het belangrijk om in gesprek te blijven met uw medewerkers. Praten over gezondheidsklachten is niet altijd makkelijk. Wanneer u met uw medewerker in gesprek gaat is het belangrijk een veilige omgeving te creëren zodat de medewerker zich gehoord en vertrouwd voelt.

Zorg voor energiebronnen

Investeer in de aanwezigheid van energiebronnen, zoals afwisseling in het werk, leermogelijkheden, zelfstandigheid en verhouding collega's om werkplezier te vergroten. Besteed ook aandacht aan sportactiviteiten zoals bijvoorbeeld een wandeling tijdens de lunch.

Kijk voor leermogelijkheden op www.mijnvakmijnontwikkeling.nl en www.startmijncarriere.nl.

Wees zelf het beste voorbeeld

Als u gezonde medewerkers wilt zal u het goede voorbeeld moeten geven. U kunt ook de gezonde medewerker eens extra in het zonnetje zetten.

Hulp bij moeilijke klachten

Heeft uw medewerker een klacht waar hij/zij zelf niet uitkomt? Dan kunt u via Stichting USAG een gezondheidscoach inzetten. Neem contact op via info@susag.nl of **085 210 10 57** voor de voorwaarden en mogelijkheden.

