

Maak uw medewerkers bewust van hun (on)gezonde leefstijl

# TNO-leefstijlscan voor bedrijven

Werknemers die sporten verzuimen maar liefst vijf dagen per jaar minder dan hun niet-sportende collega's. En als ze zittend werk doen, loopt dat op tot maar liefst twaalf dagen per jaar! Maar de meeste werknemers bewegen (veel) te weinig en worden alleen maar dikker. Dat bedreigt niet alleen hun eigen gezondheid, maar ook hun inzetbaarheid en productiviteit op het werk. De zorg voor voldoende beweging en een gezond gewicht is dus een gedeeld belang van zowel werknemer als werkgever.

De TNO-leefstijlscan speelt daarop in: voor uw werknemers een persoonlijk advies op maat, voor uw organisatie een groepsrapportage. Die geeft u inzicht in de situatie binnen de diverse geledingen van uw organisatie. Op basis van deze gegevens kunt u uw gezondheidsbeleid verder vorm geven.



U wilt een leefstijlbeleid in uw organisatie opzetten en een begin daarmee maken door uw medewerkers bewust te maken van hun (on)gezonde leefstijl en gerichte informatie te geven over hoe ze gezond kunnen leven. Hiervoor heeft TNO een digitale leefstijlscan ontwikkeld. Deze scan is geen vervanger van concrete bewegingsprogramma's, maar vooral bedoeld om het bewustzijn over dit onderwerp binnen uw organisatie te verhogen.

## Wat is de TNO-leefstijlscan?

Dit is een webbased adviesinstrument, bestaande uit een aantal vragenmodules over bewegen, voeding, roken, alcohol en gewicht. Uw medewerkers kunnen de leefstijlscan via internet of het intranet van uw organisatie invullen. Op basis van de antwoorden krijgt de deelnemer voor iedere leefstijlfactor een terugkoppeling van de resultaten en een daarop gebaseerd persoonlijk advies. Dit kan geprint worden. Uniek is dat de deelnemer de leefstijlscan na drie maanden opnieuw kan doen om te zien of er verbetering is opgetreden. In de adviezen

wordt dan vooral ingegaan op de belemmeringen die de deelnemer heeft ondervonden om een gezonde leefstijl in de praktijk te brengen.

## Wat levert de leefstijlscan uw organisatie op?

Uw medewerkers krijgen informatie over een gezonde leefstijl en worden zich bewust of ze wel of niet gezond leven. Daarnaast genereert de scan groepsrapportages voor staf/management op elk gewenst niveau (bijvoorbeeld afdeling of functiegroep) en kan TNO op basis daarvan beleidsadviezen geven. De eerste keer levert de rapportage een 'diagnose' op van de situatie in uw organisatie; de volgende keren krijgt u zicht op trends en kunt u het succes van uw beleid gaan volgen en zondig bijsturen om een optimaal rendement te krijgen.

## Maatwerk

De basisversie draait op een TNO-server en is bereikbaar via internet. De scan wordt uitgevoerd met het logo en de kleurstelling van uw organisatie. Verder maatwerk conform uw wensen is goed mogelijk, bijvoorbeeld door de adviezen aan te passen aan uw situatie. Of toevoeging van modules over bijvoorbeeld werkdruk of fysieke belasting. Ook kunt u de scan uitbreiden met een module fysieke metingen. Dit geeft de mogelijkheid om uw medewerkers op conditie en spierkracht te testen en de terugkoppeling via de leefstijlscan te geven. Een andere optie is uitbreiding van de scan met een behoeftepeiling, zodat u bij de keuze van uw aanbod rekening kunt houden met (uiteenlopende) voorkeuren van uw medewerkers.

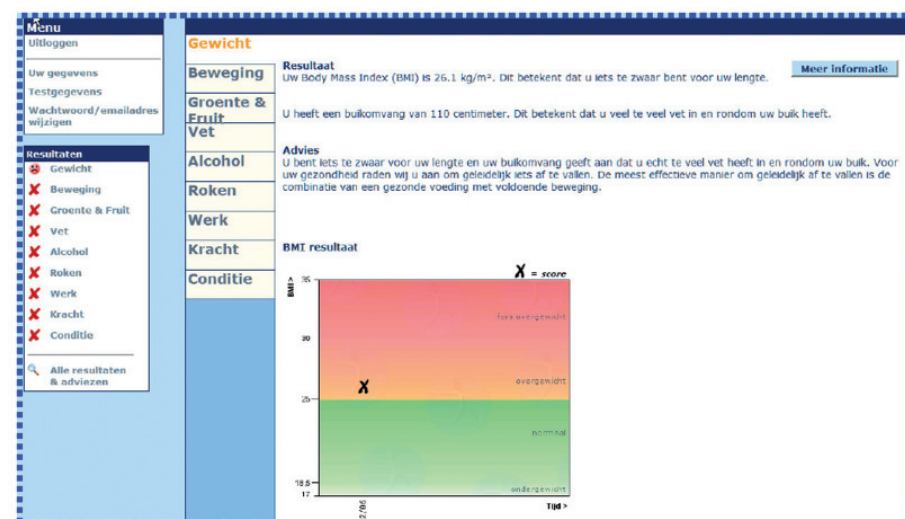
### Kosten

Een licentie op de TNO-leefstijlscan kost EUR 2.500,- per jaar. Hiervoor kunnen al uw medewerkers een jaar lang gebruik maken van de leefstijlscan. Voor een beknopte groepsrapportage betaalt u EUR 1.500,-. Wilt u een uitgebreidere groepsrapportage of de leefstijlscan aanpassen aan uw wensen, dan doen wij u graag een gepaste aanbieding. Ook kunnen we desgewenst meedenken over de vraag hoe u het instrument het beste in uw gezondheidsbeleid kunt inpassen.

### Geïnteresseerd?

Wij verzorgen graag een demo van het instrument. Een afspraak maakt u via Vincent Hildebrandt, tel 071 518 17 44, [vincent.hildebrandt@tno.nl](mailto:vincent.hildebrandt@tno.nl). Meer informatie vindt u op [www.tno.nl/bewegen](http://www.tno.nl/bewegen).

Figuur 1: Voorbeeld van een Invulscherm (gewicht).



Figuur 2: Voorbeeld van een terugkoppeling op basis van de antwoorden op de vragen naar lengte en gewicht. Voor geïnteresseerden is onder de desbetreffende knop meer informatie te verkrijgen. Bij een vervolgmeting geeft de grafiek een eventuele voor- of achteruitgang.

### TNO Kwaliteit van Leven

TNO Kwaliteit van Leven is een dienstverlenende organisatie voor bedrijfsleven, zorg en overheid. Wij brengen innovaties tot stand, gericht op verbetering van gezondheid en menselijk functioneren door multidisciplinair onderzoek en advies. Samen met onze klanten vertalen wij nieuwe kennis in praktische toepassingen.

TNO Kwaliteit van Leven onderscheidt haar activiteiten op de volgende terreinen: Arbeid, Chemie, Innovation Policy, Preventie en Zorg, Pharma en Voeding.

Preventie en Zorg werkt samen met publieke en private opdrachtgevers aan vernieuwingen en creatieve oplossingen om betaalbare en kwalitatief goede zorg bereikbaar te houden. Onze activiteiten richten zich dan ook op het monitoren van gezondheid en leefstijl, het bestuderen van determinanten van gezondheid, en het ontwikkelen, implementeren en evalueren van interventies.

Preventie en Zorg  
Wassenaarseweg 56  
Postbus 2215  
2301 CE Leiden

Vincent Hildebrandt  
T 071 518 17 44  
[vincent.hildebrandt@tno.nl](mailto:vincent.hildebrandt@tno.nl)

[www.tno.nl/bewegen](http://www.tno.nl/bewegen)