

Van verzuimverdelging naar gezondheidsbeheer

Erik Pennekamp

Bijna alle medewerkers van de sector Riolering en Waterhuishouding Amsterdam hebben tijdens de Gezondheidsdag 1993 hun fitheid gemeten en zich uit kunnen leven in verschillende takken van sport. Ook kregen zij een enorme berg informatie over gezonde eet-, rook-, drink- en vrij-gewoontes mee. De enige die zich verveelde was de EHBO'er: één pleistertje op een hele dag.

Als de riolering er in Amsterdam net zo voor staat als de mensen die voor de aanleg en het onderhoud zorgen, dan valt het allemaal wel mee. Ruim tweehonderd mannen en vrouwen hebben op het terrein van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Amsterdam onder begeleiding van studenten gelopen, gerend, gekookt, ontspanningsoefeningen gedaan, gegolf, gefitnesst, gezwommen, geaerobict, gejudood, gefietst, geschaakt, getennist of gebadmintond. Niet omdat voor de jaarlijkse personeelsdag de vorm van een sportdag was gekozen, maar als onderdeel van het 'Goed Gezond' project.

Vitaal

Doel van het project, dat veel meer omvat dan alleen de Gezondheidsdag, is te komen van verzuimbestrijding naar gezondheidsbeheer. Wim Faber, directeur van de afdeling Riolering en Waterhuishouding, bracht het als volgt onder woorden nadat hij de modder van zijn felgekleurde sportkleding had gepoetst: 'Bij verzuimbestrijding heb je alleen oog voor de zieke, bij gezondheidsbeheer krijgt iedereen aandacht. Met het normale verzuimbeleid kregen we het verzuim terug van 11,5 naar 8,5%. Niet gek natuurlijk, maar meer was er niet te halen. Daarom hebben we gekozen voor een positieve benadering: een vitale medewerker in een vitaal bedrijf. Iemand die zich goed voelt heeft tenslotte ook een hogere produktiviteit.' En dat is ook voor de bedrijfsmatig werkende sector Riolerings van belang, erkent Faber volmondig.

Grard Westendorp van de projectgroep Gezondheidsmanagement en -voorlichting GMV is dat helemaal met hem eens. 'Verzuim is helemaal geen spannende grootheid', vindt hij. 'Denk maar eens aan al die mensen die veel liever thuis waren gebleven, maar om wat voor reden dan



Bij gezondheidsbeheer krijgt iedereen aandacht.

Foto: RWA

ook toch zijn komen werken, of liever gezegd: naar het werk zijn gekomen. Hoeveel denk je dat die mensen presteren op een dag? En wat voor invloed heeft dat op iemand die wel lekker aan de gang is? Al die niet-produktieve balers zijn niet meetbaar, maar je verzuimpercentage is natuurlijk wel fijn omlaag gaan.'

Kanttekening

Westendorp plaatst de nodige kanttekeningen bij de Arbowet. 'De Arbowet is alleen maar bezig met belasting: een stoel moet aan die en die norm voldoen, een beeldscherm moet zus en zo opgesteld staan, zakken mogen niet zwaarder zijn dan zoveel kilo enzovoorts. Op zich prima zaken natuurlijk, maar er is veel meer. Ik zeg: doe ook eens wat aan de belastbaarheid. Zorg er nou eens

voor dat je mensen zich écht lekker voelen. Daar heeft iedereen baat bij: de werknemer zelf, het bedrijf en de maatschappij.'

In de filosofie van de sector Riolerings hoort gezondheidsbeheer gewoon thuis in het rijtje financieel beheer, technisch beheer en materieel beheer. Het Bedrijfsgezondheidsplan dat Riolerings samen met GMV heeft opgesteld heeft tot doel het bevorderen van de gezondheid en vitaliteit van de medewerkers. De acties uit het plan zijn dan ook gericht op voorlichting over gezondheid, gedragsverandering en een andere organisatie van het werk. Daarom is er een organisatie-ontwikkelingscommissie ontstaan en een gezondheidscommissie. Een plan voor het veranderen van de organisatie, de 'Goed Gezond Krant', de werkmap

Even ontspannen

In de Goed Gezond Krant staan behalve enthousiaste en enthousiasmerende verhalen, ook twee ontspanningsoefeningen:

1. Diep ademen

Diep ademen kan spanning verminderen. Doe het overdag door drie of vier keer diep adem te halen en je volledig te concentreren op het ontspannen ademen.

a. Inademen

Ga gemakkelijk zitten of staan en leg je handen op je buik. Adem langzaam in door je neus, tot je voelt dat je buik zich uitzet. Als je zo veel mogelijk lucht hebt ingeademd, houd je adem dan een paar seconden vast en adem vervolgens langzaam uit.

b. Uitademen

Adem, met je handen nog steeds op je buik, langzaam uit door je mond, laat de lucht tussen de lippen doorstromen. Je voelt je buik omlaag gaan. Haal, als de buik helemaal leeg is opnieuw diep adem, houd vast en langzaam uitademen. Herhaal deze cyclus drie of vier maal iedere keer als je even wilt ontspannen.

2. Fris je verstand op

Je kunt een diep ontspannen gevoel oproepen door gedurende vijf tot tien minuten aan een geliefd voorwerp of een favoriete situatie te denken. Het gaat in vier stappen:

a. zorg voor zo min mogelijk onrust in je omgeving, of trek je even ergens terug;

b. ga op je gemak zitten, doe je ogen dicht en begin met de adem oefeningen die hierboven staan;

c. denk aan een persoon, omgeving of actie waar je je prettig bij voelt. Als je gedachten willen afdwalen, breng ze dan met milde hand terug naar het onderwerp van je keuze. Concentreer je rustig op de gekozen persoon of omgeving;

d. als de tijd om is, strek je uit en adem goed uit. Een paar minuten per dag zo rustig in jezelf bezig zijn kan meer verfrissing brengen dan een tukje doen.'

'Omgaan met mezelf en m'n werk', de training 'Gezond leiderschap' voor het management, workshops over voeding voor alle medewerkers: het zit er allemaal in.

Hoe ver

De vraag blijft natuurlijk wel tot hoe ver je moet gaan in zo'n benadering. Per slot van rekening raak je verschrikkelijk snel aan het privé-leven van je medewerkers. Bedrijfsarts Olaf van Hees ziet dat allemaal niet zo somber. 'Misschien wordt het wel eens tijd dat we het niet meer gewoon vinden dat mensen als idioten met hun gezondheid omspringen.

Eigenlijk is het toch te zot dat we toestaan dat iemand zijn gezondheid verwoest en dat we hem vervolgens blijmoedig van een uitkering voorzien. Misschien wordt het wel eens tijd om zo iemand op zijn verantwoordelijkheden te wijzen. En dan bedoel ik niet alleen ten opzichte van zijn baas, maar ook voor de maatschappij en niet in de laatste plaats ten opzichte van zichzelf. Liefst voordat het te laat is.' Van Hees ziet zelfs het moment naderen dat bij de selectie van nieuw personeel een aantal erkende bedreigingen van de gezondheid zoals roken, drinken en overgewicht een rol kunnen gaan spelen. Dat Van Hees zelf een fervent anti-roker is, blijkt wel uit een stelling bij zijn proefschrift, waarin hij zonder pardon stelt dat het raadzaam is de schoorstenen van crematoria meer op sigaretten te laten lijken.

De samenstellers van de Goed Gezond Krant zien de privacy-bui ook al een beetje hangen. In een stukje onder de titel 'Workshops over gezondheid?' stellen zij heel eerlijk: 'We moeten het allemaal nog leren om over gezondheidsonderwerpen met elkaar in discussie te gaan. Dat geldt voor leidinggevend en uitvoerend. Wij hopen van ganser harte dat iedereen binnen onze sector zichzelf en anderen een eerlijke kans geeft en dat de workshops aan een grote behoefte blijken te voldoen.'

Voor Japanse toestanden is ook Westendorp niet bang. 'We streven ernaar niet alleen de lichamelijke, maar ook de geestelijke belastbaarheid van werknemers te vergroten. Daar hoort ook heel duidelijk bij dat mensen leren tegen hun baas te zeggen dat de grens bereikt dreigt te gaan worden.'

Schoonmoeder

Voordat het sporten begon is eerst de algehele fitheid gemeten. Dat viel gelukkig nog wel mee, al kwamen velen er bij het vaststellen van de verhouding lengte/gewicht achter dat zij te klein waren. Alle scores (zoals hartslag, ademvolume, bloeddruk, hersteltijden) werden op een kaart genoteerd. Vervolgens werden die scores in de computer ingevoerd, zodat de eigen prestatie afgezet kan worden tegen het gemiddelde van de hele sector. 'Volgens mij ben jij net zo fit als m'n schoonmoeder', jent een volbloed Mokummer zijn Turkse collega die zo op het oog hetzelfde gewichtsprobleem heeft als hijzelf. Als hun onderdeel is afgelopen besteden zij op eigen initiatief in de

Health promotion

De Hogeschool Amsterdam heeft een Health Promotion Programma ontwikkeld, dat is gebaseerd op het samenbrengen van deskundigheden zoals lichamelijke opvoeding, sport, gezondheidsvoorlichting, voedingskunde, diëtetiek, fysiotherapie en ergonomie.

De effectiviteit van elk trainingsprogramma wordt bepaald door de mate van acceptatie door de deelnemers. Het Health Promotion Programma kent daarom verschillende niveaus van deelname. De eigen keuze en de individuele situatie van de deelnemer zijn doorslaggevend. Er vindt dan ook uitvoerige informatie-uitwisseling met de deelnemers plaats. Op de lange termijn zal de acceptatie van het Health Promotion Programma afhankelijk zijn van de mate waarin het is ingebed in de bedrijfscultuur. Het is de bedoeling met het Health Promotion Programma van te voren vastgestelde, reële resultaten te bereiken.

Het programma is gericht op het bereiken van een evenwicht tussen de werkomstandigheden en de gezondheid van de individuele werknemer. Centraal daarbij staat het bevorderen van een gezonde leefwijze. Door de deelnemers er op te trainen zich die gezonde leefwijze ook inderdaad eigen te maken, wordt bewerkstelligd dat specialistische begeleiding steeds minder nodig wordt en op den duur desgewenst ingevuld kan worden door het bedrijf zelf. Informatie: Academie voor Lichamelijke Opvoeding, mevr. I.M.W. Morsch, 020-6111315.

De Projectgroep GMV gaat in haar dienstverlening uit van de behoefte van de organisatie. Adviezen, diensten en programma's worden op flexibele wijze ontwikkeld of aangeboden. Een opdrachtgever kan samen met GMV een compleet Bedrijfs Gezondheids Plan ontwikkelen en uitvoeren, maar hij kan ook naar behoefte een gezondheidsbevorderings-pakket samenstellen.

Informatie: Projectgroep GMV, E. Malherbe, tel. 045-410701 of G. Westendorp, tel. 04139-3457.

kantine nog wat aandacht aan een eeuwenoude sport. Klaverjassen. Maar het pilsje en de sigaret ontbreken.