

Gezondheid op de werkvloer

Gezond blijven werken

TEKST E-BIRDS FOTOGRAFIE JEROEN MOERDIJK

Een goede en verstelbare stoel, een (instelbaar) bureau en een goed geplaatst computerscherm zijn van belang voor werknemers die het grootste deel van hun dag zittend doorbrengen. Bij andere beroepen zijn de juiste beschermende kleding, schoenen en andere beschermingsmiddelen erg belangrijk om op een gezonde manier te blijven werken. Maar de zorg om de gezondheid op de werkvloer gaat verder. Daarom is er de Arboret

Een medewerker die op een prettige manier zijn werk kan doen levert meer op voor de baas. Het loont dus om te investeren in het welzijn van je personeel. Naast de juiste werkplek en materialen is het, in het kader van preventie, goed om regelmatig met de medewerker te praten over het welbevinden op de werkvloer. Moedig het nemen van een pauze aan, zorg voor een zo aangenaam mogelijk klimaat, goede verlichting en frisse lucht. Houd ook een vinger aan de pols met betrekking tot de werkdruk; een overspannen medewerker kost de werkgever uiteindelijk meer dan het werken onder stress kan opleveren.

Bedrijven beseffen steeds vaker de noodzaak van een gezonde levensstijl voor hun werknemers, en daardoor wordt de interesse in de beschikbare tips en tools steeds groter. Veel bedrijven hebben een preventieplan en geven medewerkers de mogelijkheid een healthcheck te

laten doen. Daarnaast kan bijvoorbeeld ook een diëtist of fysiotherapeut worden geraadpleegd voor advies.

Fruit

“Naast het gebruikelijke kopje koffie of thee wordt er steeds vaker fruit aangeboden door de werkgever”, vertelt Ronald de Winter van Fruitje?. “Fruit is een prima alternatief voor snacks of andere ongezonde tussendoortjes en een stimulant voor een gezonde levensstijl.” Fruitje? levert wekelijks vers fruit aan diverse bedrijven. “Fruit op de werkplek heeft een positieve invloed op de productiviteit en op de werksfeer binnen een bedrijf en kan het ziekteverzuim terugdringen. Dit extraatje van het bedrijf wordt door medewerkers en klanten enorm gewaardeerd en draagt bij aan een gezond imago. En is bovendien 100% fiscaal aftrekbaar.”

Werknemers kunnen altijd zelf hun welzijn op de werkvloer bevorderen door de stoel en het bureau goed af te stellen, een juiste werkhouding aan te nemen en pauzes te benutten voor bijvoorbeeld een korte wandeling. Daarnaast kan bijna iedereen tussen de werkzaamheden door een paar eenvoudige oefeningen doen om de doorbloeding van de spieren te stimuleren en de oog- en nekspieren te ont-



spannen. En essentieel: het volgen van de veiligheidsinstructies en het benutten van de ter beschikking gestelde beschermingsmiddelen.

We kiezen steeds bewuster voor een gezonde levensstijl thuis en op het werk en de nieuwste trend in ‘arbeidswelzijn’ is inmiddels ingezet. Een fruit-verplichting op de werkvloer over een paar jaar in de Arboret? ■

