

**Webinar
thema
Gezondheid**

Agenda

- Jouw DAG
- Zorg voor jezelf
- Zorg voor je medewerkers
- Zorg voor je team

Wat vinden jullie het belangrijkste in het leven?



21 november 2017 14:58

Laatste update: 21 november 2017 22:28



Nederlanders zouden gezondheid als de belangrijkste voorwaarde beschouwen om een goed leven te kunnen leiden. Vrouwen vinden gezondheid belangrijker dan mannen.

Dat concludeert onderzoeksbureau *GfK* na online onderzoek onder 23.000 respondenten. In totaal deden 17 landen mee aan dit onderzoek.

Meer dan 80 procent van de Nederlanders zou gezondheid als belangrijkste voorwaarde beschouwen voor een goed leven. Op de tweede plek staat financiële zekerheid (75 procent), gevolgd door vrije tijd (68 procent). Vrouwen vinden gezondheid iets belangrijker (86 procent) dan mannen (77 procent).

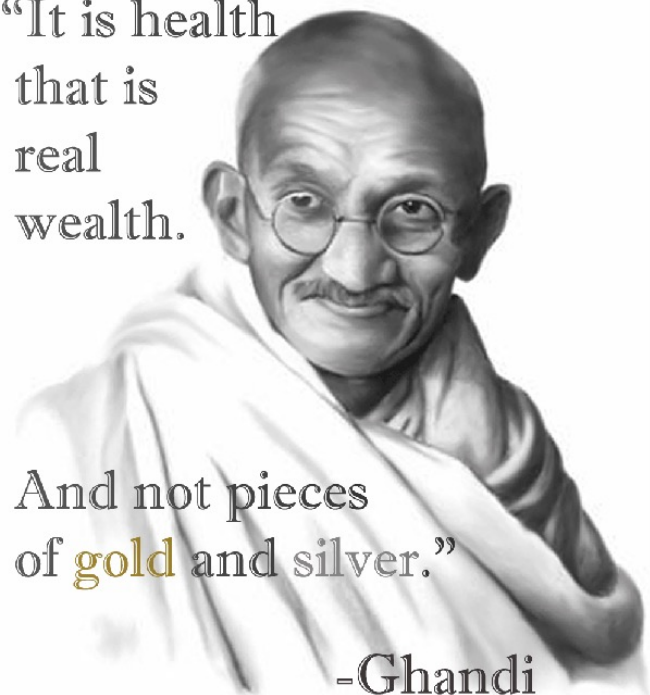
Naast gezondheid, financiële zekerheid en vrijheid worden reizen in vrije tijd, een gelukkig huwelijk, controle hebben over je eigen leven en een eigen huis als belangrijke voorwaarden beschouwd.

Jongeren tussen de 20 en 29 jaar wijken enigszins af in hun prioriteiten voor een goed leven. De meerderheid vindt vrije tijd het belangrijkste (72 procent),

Gezondheid belangrijkste voorwaarde voor een goed leven



"It is health that is real wealth."



And not pieces of gold and silver."

-Ghandi

Van verzuim...



Unica heeft de ambitie om jouw gezondste en aantrekkelijkste werkgever te zijn

Dit vraagt om gezonde en bekwame medewerkers. Indien er toch medewerkers uitvallen is het belangrijk dat zij goed begeleid worden, zodat zij goede zorg krijgen, weer lekker in hun vel zitten en waarde kunnen toevoegen aan Unica en onze klanten.

In dit proces is aandacht van de leidinggevende voor de verminderde inzetbare en verzuimende medewerker onmisbaar om te komen tot snelle en duurzame werkhervatting. Jij als leidinggevende kent je medewerkers tenslotte het beste!

Hierin sta je er natuurlijk niet alleen voor. De re-integratieadviseur ondersteunt waar nodig. Neem contact op.

Naar inzetbaarheid....

Unica's visie op inzetbaarheid Jouw DAG

Vanaf het moment dat je opstaat, gebeurt er van alles. Je hebt plezier, stress, ontspanning, lichamelijke uitdagingen en dat gaat altijd door, zowel thuis als op het werk.

Unica wil graag dat elke dag voor jou een fijne dag is. Daarom is er Jouw DAG, een programma voor jouw gezondheid, balans, ontwikkeling en veiligheid.



Jouw DAG

Doorlopend

Omdat het belangrijk is dat je altijd lekker in je vel zit. Nu en over een paar jaar.

Aantrekkelijk

Omdat het belangrijk is dat je je blijft ontwikkelen om je werk goed te kunnen (blijven) doen. Om ons heen verandert er namelijk veel. Denk aan nieuwe technologieën en veranderende klantvragen.

Gezond

Omdat dit de belangrijkste voorwaarde is om te kunnen genieten van jouw werk en privéleven.



unica

Jouw DAG



unica

Jouw DAG



samen maken we de toekomst

unica



Zorg voor jezelf

samen maken we de toekomst



Check-in



Elke dag gezond en fit zijn



- Kijkend naar het thema gezondheid, welk cijfer geef jij jezelf momenteel (1-10)?
- Waarom is dat zo? Bespreek dit met jouw collega en leg uit waarom je deze score hebt gegeven.

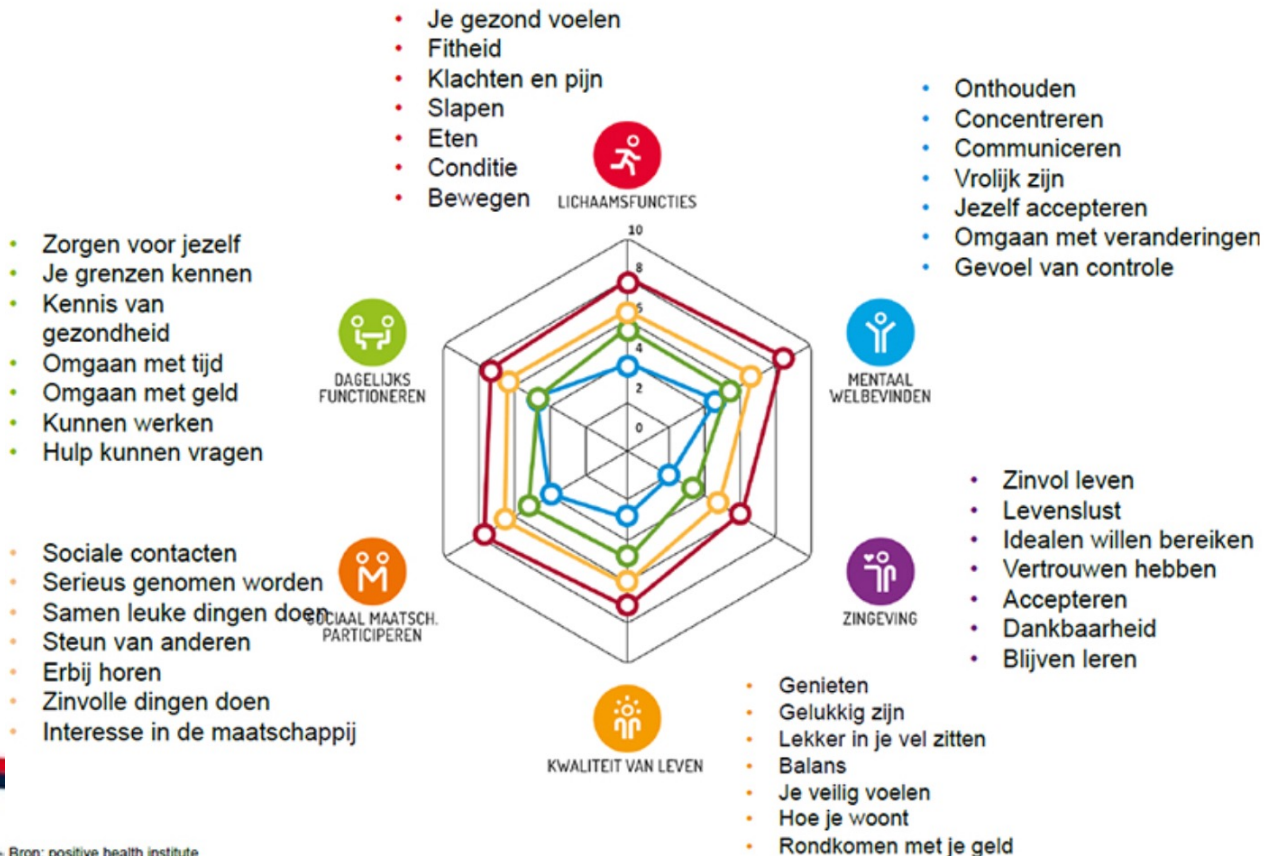
Gezondheid

Weet iemand de definitie van Gezondheid?

Definitie vanuit positieve gezondheid:

- *“Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven”*

Wat vind jij van deze definitie? Wat betekend gezondheid voor jou?



unica



samen maken we de toekomst

Check-in



Elke dag gezond en fit zijn

Hoe zou je er over
een maand voor
willen staan?
(score 1-10)



- Hoe zou jij er over een maand voor willen staan?
- Wat ga je in de komende maand doen om je doel te bereiken?

Wat ga je de komende maand
doen om je doel te bereiken?

Als

.....,

dan ga ik

.....

.....

.....

.....

.....

Tips om te werken aan je gezondheid

1. Maak jouw eigen gezondheid topprioriteit!
2. Sta regelmatig stil en ga ook even 'uit'
3. Doe het niet alleen..

A man in a red shirt is working on a server rack in a data center. He is pointing at a small screen or panel on the rack. The background shows more server racks and a data center environment. A large red circle is overlaid on the right side of the image, containing the text 'Zorg voor je medewerker'.

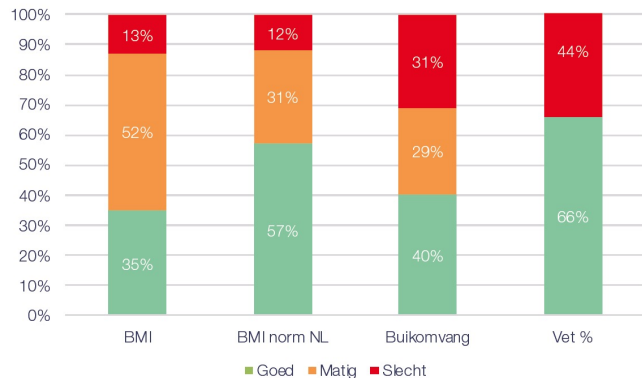
**Zorg voor je
medewerker**

A decorative graphic consisting of a red and blue curved line.

unica

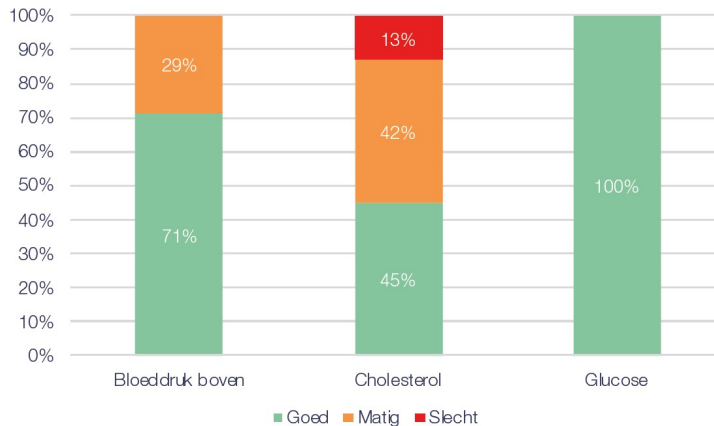
Hoe gezond zijn onze medewerkers?

Gezondheidsonderzoek



Bron: PMO

Gezondheidsonderzoek



Hoe gezond zijn onze medewerkers?

Gezondheidsonderzoek

- **65%** heeft een BMI > 25;
- **13%** heeft een BMI > 30 (obesitas);
- **13%** heeft een verhoogd cholesterol;
- **30%** heeft een te hoge buikomvang.

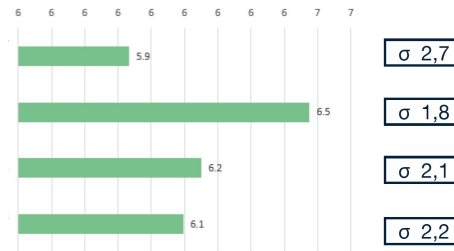
Gezondheid

Ik voldoe aan de beweegnorm: ik beweeg/sport minimaal 1100 minuten per week matig intensief en doe 3,25x per week spierversterkende oefeningen.

Ik eet gezond en maak bewuste keuzes wat betreft mijn voeding.

Na een dag werken heb ik nog energie over om leuke dingen te doen.

Ik slaap voldoende, gemiddeld 6-8 uur per nacht en word 's ochtends uitgerust en energiek wakker.



Alcoholgebruik

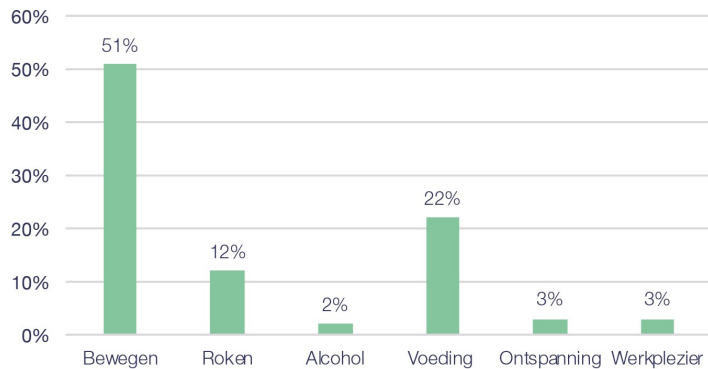
- Overmatig: 15%
- Met mate: 66%
- Nooit: 2%



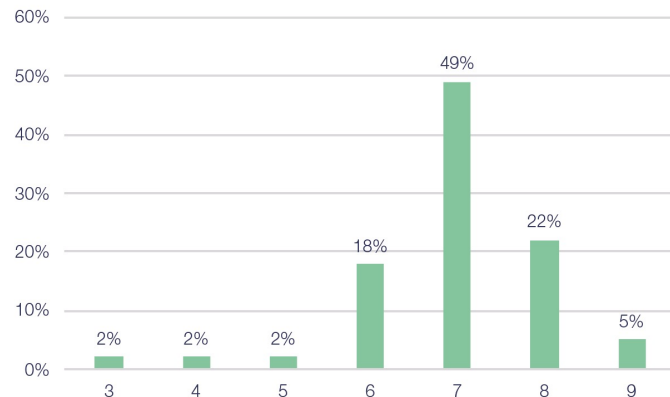
Rookt: 14%

Hoe gezond zijn onze medewerkers?

Veranderbereidheid



Vitaliteitscijfer



Conclusies

1. Wat doen deze cijfers met jou?
2. Wat zou jij vanuit jouw rol als leidinggevende kunnen doen?

Wanneer heb je een gesprek over gezondheid?

1

Bespreek Jouw DAG regelmatig met je medewerkers



Met vaste regelmaat
zonder directe
aanleiding



Wanneer je signalen
herkent in het gedrag
van je medewerker



Bij betermelding na
verzuim



Bij frequent verzuim

Welke signalen zijn belangrijk om te herkennen?



Herken signalen (waarneembaar gedrag)

- Vaak ziek zijn
- Roken en (veel) alcohol gebruik
- Weinig bewegen en ongezond eten
- Overgewicht of ondergewicht
- Verkeerde (zit)houding
- Verkeerd of te zwaar tillen
- Onveilig gedrag
- Klachten aan het bewegingsapparaat (nek, schouders, rug, etcetera)
- Lange hersteltijd na het werk
- Slecht slapen
- Concentratieproblemen
- Niet ontspannen, veel overwerken, geen vakantiedagen opnemen
- Gespannen, zenuwachtig of prikkelbaar

Welke vragen kan je stellen?

Algemeen

- Hoe gaat het met je?
- Wat betekent Jouw DAG voor jou?
- Wat heb je op het gebied van Jouw DAG al ondernomen?
- Waar zou je willen staan op de thema's van Jouw DAG en wat heb je nodig om daar te komen?

Op basis van de antwoorden op deze vragen kun je verder vragen naar één van de thema's van Jouw DAG:



Jouw
gezondheid



Jouw
balans



Jouw
ontwikkeling



Jouw
veiligheid

2

Help de medewerker bij het opstellen van een actieplan (met behulp van de werkkaarten) en bij het vinden van de juiste ondersteuning

3

Vraag regelmatig hoe het gaat met de uitvoering van het actieplan

Welke vragen kan je stellen?



Gesprekswijzer

Bespreek Jouw DAG regelmatig met je medewerkers, met behulp van deze gesprekswijzer

- Wat doe je om gezond te blijven?
- Waar loop je in je werk tegenaan als het gaat om je gezondheid?
- In hoeverre kan je je huidige werk de komende jaren gezond blijven doen?
- Hoe krijgen we het voor elkaar dat je op een plezierige en gezonde wijze je pensioen bereikt?
- Heb je iets nodig van jezelf of je (werk)omgeving om gezond te kunnen werken?
- Hoe is je energieniveau op werk?
- Hoe ontspan je tijdens en buiten je werk?

unica
samen maken we de toekomst

Wat is voor jou het meest belangrijk? (geef score van 1-4)



 Elke dag gezond en fit zijn	☐
 Goede balans houden tussen inspanning en ontspanning	☐
 Elke dag blijven leren en ontwikkelen	☐
 Letten op de veiligheid van mij en mijn collega's	☐

unica
samen maken we de toekomst

Hoe sta jij er nu voor? (score 1-10)

Hoe zou je er over een maand voor willen staan? (score 1-10)



 Elke dag gezond en fit zijn	☐	☐
 Goede balans houden tussen inspanning en ontspanning	☐	☐
 Elke dag blijven leren en ontwikkelen	☐	☐
 Letten op de veiligheid van mij en mijn collega's	☐	☐

Met welk thema ga jij aan de slag?

Wat ga je de komende maand doen om je doel te bereiken?

Als

dan ga ik

.....

.....

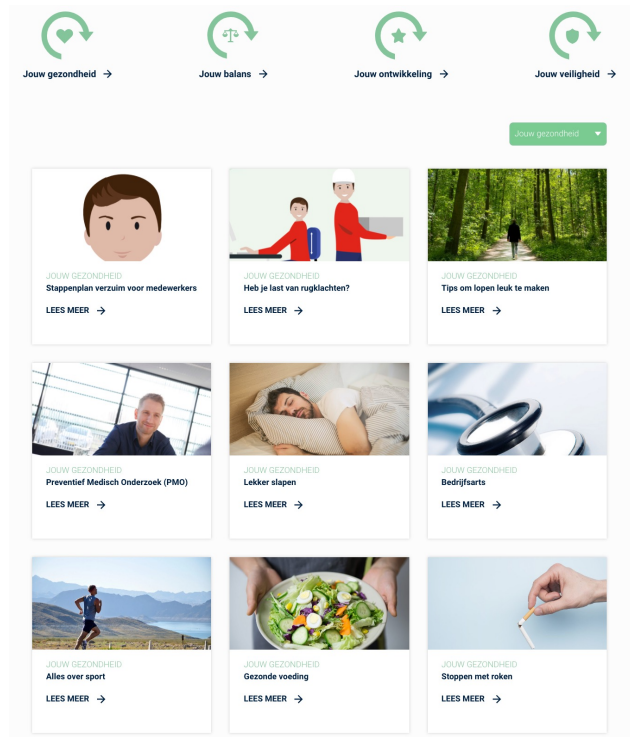
.....

.....



Welke ondersteuning biedt Unica?

Kijk op www.jouwdag.nl en klik vervolgens op 'aan de slag'





Welke ondersteuning biedt Unica?



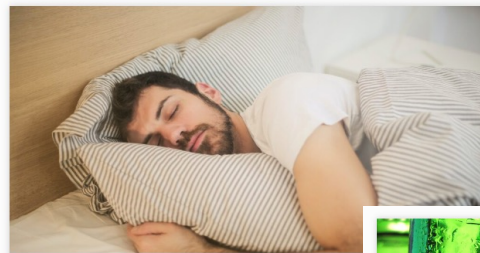
JOUW GEZONDHEID
Heb je last van rugklachten?

LEES MEER →



JOUW GEZONDHEID
Preventief Medisch Onderzoek (PMO)

LEES MEER →



JOUW GEZONDHEID
Lekker slapen

LEES MEER →



JOUW GEZONDHEID
Alcoholconsumptie

LEES MEER →



JOUW GEZONDHEID
Alles over sport

LEES MEER →



JOUW GEZONDHEID
Stoppen met roken

LEES MEER →



JOUW GEZONDHEID
Gezonde voeding

LEES MEER →

Drukke periode



Denk je elke DAG ook even aan jezelf?

Bedankt voor jouw inzet! Wat gun jij jezelf vandaag?

- ☒ koffie met collega's
- ☐ een goede dagstart, zodat je weet wat je gaat doen
- ☐ iets uit je planning schrappen
- ☐ sporten na het werk
- ☐ onderweg muziek luisteren
- ☐ na de lunch een wandeling maken
- ☐ je regelmatig uittrekken
- ☐ werk uitstellen tot later (in overleg met mijn team)





Unica wil graag dat elke dag voor jou een fijne dag is. Ook in drukke tijden. Kijk op www.jouwdagunica.nl voor tips, inspiratie en concrete ondersteuning. Doe bijvoorbeeld eens de Energie Check!





Wat kun jij als leidinggevende doen om gezondheid bespreekbaar te maken in jouw team?

- Bespreek Jouw DAG en het PMO in het teamoverleg
voorbeeldpresentatie is beschikbaar
- Kondig de brief aan per mail
beschikbaar op 26 januari
- Geef zelf het goede voorbeeld!

A man in a red polo shirt is working on a server rack. He is pointing at a small screen or panel on the rack. The background shows more server racks and a data center environment. A large red circle is overlaid on the right side of the image, containing the text 'Zorg voor je team'.

**Zorg voor je
team**

A decorative graphic consisting of a red and blue curved line.

unica

Wat kun jij als leidinggevende toevoegen?

Opdracht (15 minuten)

Als leidinggevende heb je invloed op de gezondheid van jouw team. Vaak vinden we het nog lastig om hier concreet handen en voeten aan te geven.

Welke ideeën kunnen we met elkaar delen?

- _ Neem even 2 minuten de tijd om jouw beste idee op te schrijven.
- _ Je krijgt vervolgens 1 minuut om jouw beste idee toe te lichten.
- _ Met welk idee wil je concreet aan de slag? Hoe ga je dit aanpakken?

Wat zou je nodig nodig hebben vanuit Unica om jouw rol als leidinggevende zo goed mogelijk te pakken als het gaat om gezondheid van jouw medewerkers?

Bedankt voor uw aandacht Vragen?

Unica realiseert
alle technische
oplossingen voor
uw gebouwen

unica

- building projects
- building services
- fire safety
- security
- building automation
- energy solutions
- ict solutions
- industry solutions
- datacenters