

## Vitaliteit beleid: tips voor werkgevers en werknemers

In dit document vindt u tips voor werkgevers en werknemers voor 6 verschillende leefstijl thema's; bewegen, stilzitten, roken, alcohol, voeding en mentale gezondheid. Deze tips kunnen helpen om een gezond gedrag op de werkvloer te bevorderen.



Geadviseerd wordt om de tips in te bedden in een integraal vitaliteit beleid met breed draagvlak binnen de organisatie.

Zie hiervoor de informatie over vitaliteit beleid op [www.nog-fitterenvitaler.nl](http://www.nog-fitterenvitaler.nl).

## Bewegen

### Suggesties voor werkgevers

- Organiseer tijdens en/of buiten werkuren sportieve activiteiten voor werknemers, zoals een jaarlijkse sportdag, sportieve personeelsuitjes, sportclinics of deelname aan bedrijfscompetities.
- Geef werknemers een sportief kerstpakket, zoals <https://fitbox.nl/geschenken/energy/>.
- Biedt werknemers die te voet, per fiets of met het OV naar het werk komen een aantrekkelijke vergoeding.
- Biedt werknemers de mogelijkheid om een fiets voor woon-werkverkeer (gedeeltelijk) op kosten van de baas of met belastingvoordeel aan te schaffen.
- Biedt werknemers korting op abonnementen in ( nabije) sportcentra.
- Plak voetstappen of gekleurde lijnen op de looproute naar de trap. Dat stimuleert werknemers om de trap te nemen in plaats van de lift.
- Plaats bemoedigende teksten bij de trap en ontmoedigende teksten bij de lift.
- Onderzoek of de lift anders ingesteld kan worden, waardoor het gebruik ervan ontmoedigd wordt. Denk aan het vertragen van de lift, het vertragen van de sluitingstijd van de liftdeuren, de lift zo instellen dat deze niet automatisch naar de begane grond terugkeert en de liftdeuren niet automatisch in open positie staan.
- Maak het trappenhuis aantrekkelijker door bijv. gebruik van andere kleuren of betere verlichting, zodat meer werknemers de trap in plaats van de lift nemen.
- Maak het trappenhuis zichtbaarder, bijvoorbeeld door een gesloten toegangsdeur te vervangen door een transparante deur.
- Richt een ruimte in met toestellen en/of spelletjes die een actieve break tijdens het werk mogelijk en aantrekkelijk maken, zoals een loopband, tafeltennistafel, dartboard, springtouwen. Promoot het gebruik ervan en geef het goede voorbeeld.
- Organiseer (een aantal keer per jaar) een gezamenlijke lunchwandeling, eventueel gevolgd door een gezamenlijke gezonde lunch. Laat het management het goede voorbeeld geven door mee te doen.
- Schaf een aantal paraplu's aan en zet deze bij de receptie/uitgang, zodat werknemers ook bij minder goed weer kunnen (lunch)wandelen.
- Schaf een aantal (elektrische) bedrijfsfietsen aan zodat werknemers de fiets in plaats van de auto kunnen gebruiken voor ritten op korte afstand van het werk.
- Zorg voor een goede fietsenstalling zodat werknemers die met de fiets naar het werk komen deze veilig kunnen stallen. Liefst met voldoende oplaadmogelijkheden voor e-bikes.

- Zorg voor een douche en kleedkamer op het werk, zodat werknemers zich kunnen opfrissen als ze zich in het zweet hebben gewerkt op weg naar of tijdens het werk.
- Bij nieuw/verbouw van het kantoorpand: geef de trap een prominente plek en plaats de lift uit het zicht. Plaats bij voorkeur luie trappen, dit zijn trappen met een hellingshoek van ca. 30 graden en regelmatige bordessen. Deze zijn prettiger om te belopen, veiliger en toegankelijker. Plaats ook bij voorkeur brede trappen van 120 cm of meer. Hierop is verkeer in twee richtingen mogelijk. En bredere trappen maken het ook mogelijk om naast elkaar te lopen, waardoor de trapomgeving ook een plek wordt voor sociale interactie.
- Ga zo nodig met de gemeente in gesprek om de bereikbaarheid en aantrekkelijkheid van de nabije bedrijfsomgeving voor openbaar vervoer, fietsers en voetgangers te bevorderen.
- Informeer de werknemers over het belang van meer bewegen tijdens het werk en over de faciliteiten en/of -regelingen waarvan zij gebruik kunnen maken.

### Suggesties voor werknemers

- Stap een halte eerder uit als je met het OV naar je werk reist en loop of fiets het laatste stuk.
- Parkeer eens wat verder van het kantoor als je met de auto komt en loop of fiets het laatste stuk.
- Neem de trap in plaats van de lift. Of – bij veel verdiepingen – stap eerder uit de lift en ga met de trap verder naar boven of beneden.
- Maak een wandeling tijdens de lunch. Vraag enkele collega's om mee te gaan.
- Is er op je werk een ruimte ingericht met beweegtoestellen en/of -spelletjes? Maak er gebruik van! Of vraag je werkgever erom als zo'n ruimte ontbreekt.
- Installeer een app op je (werk)telefoon om je beweegactiviteiten bij te houden en/of beweegdoelen te stellen, zoals Endomondo of Human.
- Doe mee aan beweegprogramma's zoals Its my life of Fietsen scoort; alleen of samen met collega's.
- Leg sportkleden en een handdoek op het werk. Zo heb je altijd een outfit bij de hand als je de sportkriebels voelt.

## Stilzitten

### Suggesties voor werkgevers

- Plaats dynamisch meubilair, zoals zit-sta-bureaus of deskbikes.
- Plaats statafels voor staand overleg en/of voor staand lunchen.
- Zet prullenbakken, papierbakken, perforators, nietmachines, etc. op een centrale plek in plaats van bij elk bureau. Dan moeten werknemers in beweging komen als ze deze nodig hebben.
- Installeer een programma op de bedrijfscomputers die werknemers eraan herinneren dat ze na elk half uur zitten minstens 2 minuten in beweging komen.
- Informeer de werknemers over het belang van minder stilzitten op het werk en over de faciliteiten en/of -regelingen waarvan zij gebruik kunnen maken.
- Geef als management het goede voorbeeld; gebruik zelf ook het dynamische meubilair.

### Suggesties voor werknemers

- Vergader lopend of staand.
- Telefooneer lopend of staand.
- Stuur geen mailtje naar je collega om iets door te geven, maar loop naar hem/haar toe.
- Haal zelf koffie, thee of water. Laat je collega's ook zelf hun koffie, thee of water halen. Of haal samen koffie/thee/water en maak meteen een praatje.

- Haal je koffie, thee of water op een andere verdieping. Dan neem je natuurlijk wel de trap!
- Ga naar het toilet op een andere verdieping. Dan neem je natuurlijk wel de trap!
- Print of kopieer je documenten op een printer die verder weg van je bureau staat.
- Installeer een programma op de computer of een app op je telefoon die je eraan herinnert dat je na elk half uur zitten minstens 2 minuten in beweging komt. Of plak een post-it op je beeldscherm om jezelf eraan te herinneren.
- Gebruik dynamisch meubilair tijdens het werk, zoals een zit-sta-bureau of een deskbike. Of vraag je werkgever hierom als dit ontbreekt op jouw werk.
- Zit minder lang stil tijdens vergaderingen, bijvoorbeeld door ...:
  - ... elk af en toe (elk half uur) even te gaan staan. Dan geef je meteen het goede voorbeeld aan je collega's.
  - ... werkvormen te gebruiken die af en toe staan vereisen, zoals een brainstormsessie met post-its die je ergens op moet plakken of een vragenronde waarbij iedereen die akkoord is met een stelling gaat staan.
  - ... de kannen met koffie/thee/water niet op de vergadertafels maar ergens apart te zetten. Dat stimuleert de vergaderdeelnemers om tijdens de vergadering even van hun stoel te komen als ze hun kopje willen (bij)vullen.
  - ... staand te vergaderen. Zo kom je sneller tot besluiten en duurt het overleg korter.

## Roken

### Suggesties voor werkgevers

- Doe als bedrijf mee aan de actie Stoptober. Maak de actie bekend in de organisatie en verspreid ondersteunende materialen (polsbandjes, posters).
- Laat (een aantal) rokende leidinggevenden en/of aansprekende collega's het goede voorbeeld geven door mee te doen aan Stoptober.
- Maak van jullie gebouw een rookvrij gebouw en van jullie organisatie een rookvrije organisatie. Schaf rookruimtes, rookpauzes en eventuele tabaksautomaten af. Leg ook uit waarom je dit doet.
- Voorkom 'roken voor de deur'. Verplaats de rookplek buiten verder weg en uit het zicht van de ingang en de werkplekken. Dat is prettiger voor niet-rokers en brengt rokers minder in verleiding.
- Biedt eventueel nicotine kauwgom te koop aan in de kantine / het bedrijfsrestaurant en/of de automaten.
- Maak afspraken over de toegestane lengte en frequentie van rookpauzes tijdens het werk en leg deze vast in het beleid.
- Bekijk of het wenselijk en/of haalbaar is om niet-rokende werknemers te belonen en/of rokende werknemers te ontmoedigen, zoals bijvoorbeeld door het toekennen van respectievelijk meer of minder vrije dagen of een financiële beloning voor stoppers en/of niet-rokers.
- Maak bij werknemers bekend welke ondersteuning zij kunnen krijgen als zij willen stoppen/minderen met roken en stimuleer hen daaraan mee te doen. Bijv. een cursus, coaching, financiële tegemoetkoming, etc.

### Suggesties voor werknemers

- Doe alleen of samen met een aantal collega's mee aan de actie Stoptober. Ondersteun elkaar bijv. d.m.v. een groepsapp, of door samen op moeilijke momenten even een praatje of wandeling te maken.
- Voor werknemers die willen minderen/stoppen met roken: geef dit aan bij je (naaste) collega('s) en vraag hen je op moeilijke momenten te helpen.

- Voor werknemers die willen minderen/stoppen met roken: bedenk concrete acties die jou kunnen helpen om moeilijke momenten door te komen, zoals een korte wandeling, wat te drinken halen, een praatje met een collega, een telefoontje naar huis.
- Help een collega waarvan je weet dat hij/zij met roken wil minderen/stoppen. Bijv. door hem/haar op moeilijke momenten af te leiden met een praatje, of door samen even koffie/thee/water te halen.

## Alcohol

### Suggesties voor werkgevers

- Geef geen alcohol als geschenk aan werknemers of relaties. Kies voor een gezond alternatief, zoals bijvoorbeeld een theepakket.
- Bied bij werk gerelateerde bijeenkomsten alleen alcoholvrije drankjes aan.
- Doe als bedrijf mee aan de actie IkPas. Maak deze bekend in de organisatie en verspreid ondersteunende materialen (polsbandjes, posters).
- Organiseer een voorlichting over alcohol, waarin de effecten, risico's en signalering aan bod komen.
- Maak het onderwerp bespreekbaar. Geef aan bij wie werknemers terecht kunnen als zij alcohol gerelateerde problemen op de werkvloer signaleren.
- Maak bij werknemers bekend welk beleid jullie voeren, en welke ondersteuning medewerkers kunnen krijgen als zij willen stoppen/minderen met drinken. Bijv. een cursus, coaching, financiële tegemoetkoming, etc.

### Suggesties voor werknemers

- Houd met de planning van je werk rekening met alcoholrijke gelegenheden buiten werktijd, zoals carnaval, een bruiloft, een festival. Neem eventueel de (eerste uren van de) daaropvolgende werkdag vrij zodat je lichaam voldoende tijd krijgt om de alcohol te verwerken. Of andersom: beperk je alcoholgebruik in je vrije tijd zodat je de daaropvolgende werkdag fris en alert bent.
- Doe alleen of met een aantal collega's mee aan de actie IkPas. Bedenk zelf creatieve manieren om elkaar hierin te motiveren. Bijv. d.m.v. een groepsapp.
- Steun collega's die het moeilijk hebben (als je er weet van hebt), probeer niet te oordelen maar te helpen.
- Durf het bespreekbaar te maken als je alcohol gerelateerde problemen op het werk ziet of vermoed; bij de desbetreffende collega, de manager en/of de vertrouwenspersoon.
- Doe de zelftest en/of gratis onlinecursus om te stoppen of minderen met drinken op [www.minderdrinken.nl](http://www.minderdrinken.nl).
- Download de MAXX app, en stel zelf vast welk doel je wilt behalen (helemaal niet meer drinken, een max aantal glazen per dag/week/maand). Houd in het logboek bij hoeveel je drinkt, doe testjes, voer praktische oefeningen uit of lees de tips, zodat jij je aan je 'max' houdt. Maxx helpt je ook bij het voorbereiden van situaties waarin jij het lastig vindt om niet (te veel) te drinken.

## Voeding

### Suggesties voor werkgevers

- Voor organisaties met een bedrijfsrestaurant/kantine en/of automaten: Maak afspraken met de cateraar om het aanbod gezonder te maken. Met kleine en/of grotere aanpassingen in product, prijs, plaats en promotie valt veel (gezondheids)winst te behalen.
  - Biedt fruit en groente te koop aan. Voorgesneden fruit en groente is makkelijker te eten en verlagen de drempel om hiervoor te kiezen.
  - Biedt (kraan)water gratis aan.
  - Biedt meer gezonde producten (minstens 60% van het aanbod) en minder ongezonde producten aan.
  - Maak gezonde producten goedkoper en/of de ongezonde producten duurder.
  - Zet de gezonde producten in het zicht / meer voor het grijpen en/of de ongezonde producten uit het zicht / verder weg.
  - Maak wel reclame voor de gezonde producten en geen reclame voor de ongezonde producten.
  - Geef informatie over welke producten een gezonde keus zijn en welke producten een ongezonde keus zijn, bijvoorbeeld door middel van groene, oranje en rode stickers/bordjes voor werknemers met minder rek.
  - Biedt van enkele gerechten/producten een kleinere portie aan tegen een lager tarief.
  - Laat de gezonde producten goed opvallen, bijvoorbeeld door ze een ludieke naam te geven of aantrekkelijk te presenteren op een mooie schaal.
- Voor organisaties zonder bedrijfsrestaurant/kantine:
  - Biedt (gratis) fruit op het werk aan, bijvoorbeeld via het programma van [Vitamine & Zo](#).
  - Zet een of meer koelkasten neer waarin medewerkers hun van huis meegebrachte etenswaren koel kunnen bewaren.
  - Faciliteer de mogelijkheid om op het werk (gezamenlijk) je lunch te maken en op te eten, bijvoorbeeld door vanuit het bedrijf lunchproducten aan te bieden, zoals brood, beleg, (karne)melk, fruit.
  - Overleg met nabijgelegen gelegenheden (supermarkt, broodjeszaak, cafetaria) waar veel werknemers naar toe gaan om hun lunch te halen, over mogelijkheden om het aanbod van gezonde lunchproducten te vergroten en/of aantrekkelijk te prijzen.
- Plaats automaten die naast koffie en thee ook koud water bieden. Of zorg voor andere tap-punten waar werknemers koud water kunnen halen, zoals waterkoelers.
- Zorg ervoor dat bij vergaderingen - naast koffie en thee - ook (koud) water kan worden klaargezet voor de deelnemers. Schaf hiervoor zo nodig waterkannen en waterglazen aan.
- Geef het goede voorbeeld door bij feestelijke gelegenheden (zoals verjaardag, afscheid, borrel, jubileum) gezonde traktaties/hapjes aan te bieden. Stel beleid op met betrekking tot traktaties.
- Geef het goede voorbeeld door bij werklunches voor gezonde lunchproducten te (laten) zorgen, zoals volkorenbrood, magere belegsoorten, (karne)melk, rauwkost en/of fruit.
- Organiseer een workshop over voeding en/of kookworkshop voor werknemers.
- Ontmoedig en/of verbied lunchend doorwerken achter het bureau. Een (verplichte) lunch-break zorgt voor minder stilzitten en/of meer bewegen en biedt de mogelijkheid tot een 'mentale pauze'.
- Geef werknemers een gezond kerstpakket, zoals <https://fitbox.nl/geschenken/salad/>
- Informeer de werknemers over het belang van gezonde voeding tijdens het werk en over de faciliteiten en/of -regelingen waarvan zij gebruik kunnen maken.

### Suggesties voor werknemers

- Kies bij lekkere trek op het werk voor fruit of rauwkost. Neem het mee van huis of koop het onderweg naar of op het werk. Leg het in het zicht, dan vergeet je het niet op te eten.
- Weg met die snoepspot op je bureau! Zet 'm uit het zicht en buiten handbereik. Of vul 'm met snoeptomaatjes in plaats van snoep.
- Vind je het lastig om voldoende te drinken tijdens het werk? Zet een kan water op je bureau. Doe er eventueel wat schijfjes sinaasappel, limoen of komkommer in. Ook blaadjes munt of basilicum zijn goede smaakmakers.
- Vind je het moeilijk om de ongezonde producten in de kantine / het bedrijfsrestaurant te weerstaan?
  - Neem zelf een gezonde lunch mee van huis. Kijk hier voor tips. Vraag je werkgever zo nodig om een koelkast op het werk te plaatsen zodat je je etenswaren koel kan bewaren.
  - Haal in de pauze een gezonde lunch in een broodjeszaak of supermarkt op loopafstand van je werk. Dan krijg je meteen wat beweging.
  - Vraag je werkgever om te zorgen voor een gezonder aanbod in de kantine / het bedrijfsrestaurant.
- Vind je het moeilijk om de ongezonde producten in de automaten op het werk te weerstaan?
  - Neem zelf een gezond tussendoortje van huis mee, zoals fruit, ongezoute noten of een bakje yoghurt.
  - Vraag je werkgever om te zorgen voor een gezonder aanbod in de automaten.
  - Vermijd de route langs de automaten op weg naar een collega of het toilet. Neem een andere weg, zo zie je de automaten niet staan en heb je nog wat extra beweging: dubbele winst!
- Werk niet door tijdens de lunch, maar neem een lunchbreak. Dan kom je meteen in beweging, heb je contact met collega's en krijgt je brein ook een 'mentale pauze'.
- Heb je voor je werk vaak een zakenlunch of zakendiner buiten de deur? Kijk hier voor tips om ook dan voor een gezonde(re) keuze te gaan.

## Mentale gezondheid

### Suggesties voor werkgevers

- Let op signalen bij uw werknemers. Ziet u veranderingen in het gedrag? Oogt iemand moe of is een werknemer stil en teruggetrokken? Maak dit bespreekbaar. Geef in het gesprek terug wat u opvalt en laat de ander zijn verhaal doen. Dat kan helpen tot een oplossing te komen die verzuim voorkomt.
- Geef zelf ook het goede voorbeeld. Zet de telefoon in het weekend uit en laat uw mensen niet elke avond overwerken. Ga zelf ook op tijd weg. Op korte termijn draagt harder werken bij aan de productiviteit. Op lange termijn kost het u geld als werknemers opbranden en dit tot verzuim leidt.
- Maak werkplezier bespreekbaar. Zet het onderwerp op de agenda tijdens gesprekken. Stel gericht vragen over het werkplezier.
- Heb aandacht voor loopbaanontwikkeling en duurzame inzetbaarheid.
- Stimuleer en faciliteer de mogelijkheid om tijdens het werk een korte mentale pauze te nemen. Bijvoorbeeld via een gezamenlijke koffiepauze, aantrekkelijke zitjes/hoekjes om even (informeel) met een collega te praten, (stoel)massages op het werk aan te bieden, gezamenlijke beweeg- of yoga oefeningen.
- Kijk wat mogelijk is wat betreft inrichting van werkplek: groene planten, temperatuur- en ventilatie-regulering, concentratie en stilte werkplekken, etc.

- Regie over tijdsindeling maakt dat mensen minder snel overbelast raken. Kijk waar het mogelijk is om de medewerkers hierin meer regie en verantwoordelijkheid te geven.
- Let ook op pestgedrag onder medewerkers.
- Informeer de werknemers over het belang van een goede mentale gezondheid tijdens het werk en over de faciliteiten en/of -regelingen waarvan zij gebruik kunnen maken.

### Suggesties voor werknemers

- Let op signalen bij je collega('s). Zie je veranderingen in gedrag? Oogt een collega moe of is hij/zij stil en teruggetrokken? Maak het bespreekbaar; bij je collega, bij de manager en/of de vertrouwenspersoon.
- Geef het tijdig bij je werkgever (en evt. naaste collega's) als er (thuis of op het werk) iets speelt waardoor je je werk (tijdelijk) minder goed kan doen en/of je minder 'lekker in je vel zit'. Zoek samen naar een oplossing.
- Bouw een aantal momentjes van (mentale) ontspanning in tijdens je werkdag. Bijvoorbeeld door:
  - Even een kletspraatje met een collega te maken bij de koffieautomaat.
  - Een lunchwandeling te maken. Dan haal je meteen een frisse neus en ben je even in beweging.
  - Een paar yoga oefeningen te doen; kijk hier voor inspiratie. Of door een paar 'kantoor-gym' oefeningen te doen; kijk dan hier voor inspiratie. Als je dit samen met een of meer collega's doet, stimuleer je elkaar.
- Plan elke werkdag wat vrije ruimte in je agenda. Bijvoorbeeld door overleggen niet direct aansluitend te (laten) plannen maar met 10 of 15 minuten tussenruimte.
- Zoek voor taken/klussen waarvoor je je goed moet concentreren een rustige werkruimte waar je niet of minder gestoord wordt, op je werk of eventueel thuis. Blok eventueel tijd in je agenda voor deze taken/klussen. Zet eventueel je telefoon tijdelijk uit.
- Check je mail en andere berichtjes op 1 of 2 vaste momenten gedurende de werkdag. Zet de notificaties uit zodat je niet steeds gestoord of afgeleid wordt als er een bericht binnenkomt.
- Een goede nachtrust maakt dat je energieke bent en je problemen en uitdagingen beter aankunt. Ook is je humeur en geheugen beter wanneer je voldoende slaapt. Probeer elke nacht acht uur te slapen. De avond rustig afbouwen helpt hierbij (ontspannen, geen mobiel en televisie).
- Wandelen, fietsen, zwemmen. Lichaamsbeweging helpt om stress te verminderen. Ook als je hier helemaal geen zin in of tijd voor hebt. Probeer je tijdens het bewegen zoveel mogelijk op de activiteit te richten. Wat voel je? Wat zie je? En wat hoor je? Zo voorkom je dat andere zaken zorgen voor afleiding.
- Op veel zaken op het werk en/of thuis heb je geen invloed. In plaats van hier gestrest van te worden, kun je je beter richten op de dingen waar je wél invloed op hebt. Bijvoorbeeld op hoe je op deze dingen reageert.
- Lachen is gezond, verbetert onze relaties met anderen, het vergroot onze veerkracht én het vermindert stress. Ga op zoek naar momenten om meer te lachen. Wat maakt je aan het lachen, of wie? En hoe kun je ervoor zorgen dat deze momenten vaker voorkomen?