

> Fitte werknemers presteren beter (De Tijd, 09/03/04)

Het is wetenschappelijk bewezen: een werknemer met een goede conditie presteert beter en voelt zich ook beter in zijn vel dan zijn minder fitte collega. Daardoor is hij of zij ook aangenamer om mee samen te werken. Het loont dus de moeite te investeren in de conditie van werknemers.

Werknemers die regelmatig bewegen en zich goed verzorgen, voelen zich fysiek niet alleen beter dan luie soortgenoten, ze presteren ook veel beter. Ze zijn ook minder vaak afwezig. En omdat fitte werknemers zich bovendien psychisch beter in hun vel voelen, zijn ze aangename collega's. Onderzoekers in Minneapolis (VS) onderzochten de gezondheid en levensstijl van 683 werknemers. De resultaten van de studie verschenen in het januarinummer van de Journal of Occupational and Environmental Medicine. De onderzoekers wilden nagaan in welke mate er een verband bestaat tussen aan levensstijl gerelateerde gezondheidsrisico's en het functioneren op het werk. Werknemers die regelmatig of veel bewegen, presteren beter en leveren kwalitatief beter werk. Werknemers die over een goede conditie beschikken, kunnen meer werk verrichten zonder daarvoor extra inspanningen te moeten doen. Zwaarlijvige werknemers hebben minder goede relaties met collega's op het werk, wat dan weer een negatieve invloed heeft op de performantie. Extreem zwaarlijvige werknemers verzuimen meer werkdagen.

De relatie tussen zwaarlijvigheid en absentie is niet nieuw. Ook Belgische werknemers met overgewicht zijn meer afwezig. De interbedrijfsgeneeskundige dienst Idewe houdt sinds begin de jaren 90 het gewicht van de Belgische werknemers in de gaten en stelt een duidelijke associatie vast tussen Body Mass Index (BMI), ziekteverzuim en de prevalentie van arbeidsongevallen. De BMI (Body Mass Index of $QI = Quetelet Index$) wordt berekend door het gewicht in kilogram te delen door de lengte in meter in het kwadraat. Bij een BMI tussen 25 en 30 is sprake van overgewicht bij volwassenen, bij een BMI hoger dan 30 van obesitas of ernstig overgewicht.

Toename

'Het aantal zwaarlijvige en obese werknemers neemt gestaag toe. In 2000 werd bijna 40 procent van de werkende vrouwen en meer dan de helft van de mannen te zwaar bevonden (BMI gelijk of hoger dan 25). En omdat werknemers over het algemeen gezonder zijn dan de bevolking in het algemeen, kunnen we vermoeden dat deze cijfers nog een onderschatting zijn van het probleem in de gehele bevolking', zegt dokter Godewina Mylle.

Uit een onderzoek van Idewe bij Vlaamse en Brusselse werknemers blijkt dat naarmate het BMI stijgt, ook het ziekteverzuim en het voorkomen van arbeidsongevallen stijgt. Vooral bij vrouwelijke werknemers is het verband opmerkelijk. Het ziekteverzuim van vrouwelijke werknemers met een BMI tussen 20 en 25 bedraagt 21 procent. Zij zijn gemiddeld zeven dagen per jaar afwezig wegens ziekte. Daarentegen is het ziekteverzuim bij werknemers met een BMI van 30 of hoger 32 procent. Zij zijn gemiddeld 14 dagen afwezig zijn. Ook mannelijke zwaarlijvige werknemers melden zich meer ziek, maar hier is het verband minder uitgesproken. Enkel bij vrouwelijke werknemers is er een statistisch verband tussen BMI en het voorkomen van arbeidsongevallen. De onderzoekers schatten bovendien dat als zwaarlijvige werknemers met een BMI tussen 30 en 40 dit kunnen verminderen tot onder 25, ook het ziekteverzuim drastisch zou dalen. Het voorkomen van arbeidsongevallen zou met meer dan een kwart dalen bij de vrouwelijke werknemers. Obesitas is een belangrijke risicofactor voor algemene gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk, suikerziekte, jicht, osteoartrose en longfunctieafwijkingen. 'Een mogelijke verklaring voor het meer voorkomen van arbeidsongevallen bij zwaarlijvige werknemers ligt bij de vermoeidheid en concentratiestoornissen ten gevolge van slaapstoornissen. Daarenboven zijn die werknemers wellicht minder mobiel en meer vatbaar voor chronische aandoeningen waardoor het risico op arbeidsongevallen stijgt. Hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk en suikerziekte beïnvloeden ook het bewustzijns- of concentratieniveau.'

Behalve een duidelijke band tussen overgewicht en absentie, bestaat er eveneens een verband tussen de mate van fysieke fitheid en het functioneren op de werkplek. Bij zogenaamd presenteïsme is de werknemer wel aanwezig op de werkvloer maar is hij niet productief. 'Werknemers met een goede conditie zijn beter bestand tegen vermoeidheid', zegt dokter Nicolaas Pronk, de leider van het Amerikaanse onderzoek. Hij adviseert werkgevers die zich zorgen maken over het prestatieniveau van hun medewerkers om af en toe korte pauzes in te lassen waarin werknemers fysieke activiteiten kunnen uitoefenen.

Ook andere experts adviseren bedrijven veeleer te investeren in programma's die slanke werknemers moeten helpen slank en fit te blijven, dan in afslankingsprogramma's die ze minder zinnig noemen. Veel bedrijven in de VS bieden gezondheidsprogramma's aan. Zwaarlijvigheid kost de Amerikaanse bedrijven immers jaarlijks meer dan 10 miljard euro. Bijna twee derde van de volwassenen kampen er met overgewicht of zijn obese. Een oplossing voor het overgewichtprobleem is echter niet vanzelfsprekend.

Ongevallenvrij

Du Pont de Nemours wachtte niet op de resultaten van de Amerikaanse studie om een gezondheidscentrum in te richten waar medewerkers en hun gezinsleden kunnen sporten. Met of zonder begeleiding. Het chemiebedrijf uit Mechelen telt ruim 1.200 werknemers en hecht veel belang aan veiligheid en gezondheid. 'In het fitness- en gezondheidscentrum kunnen onze medewerkers niet alleen aan hun conditie werken, maar ze kunnen er ook terecht voor advies over alles wat met gezondheid te maken heeft', zegt Dieter Terry, bedrijfsarts bij De Pont de Nemours.

De nadruk ligt vooral op preventie. 'Door een beleid uit te tekenen dat de aandacht voor de gezondheid stimuleert, willen we gezondheidsproblemen voorkomen. Naast het klassieke medische onderzoek kunnen onze werknemers een gezondheidsprofiel laten maken. We bieden ook programma's aan om te stoppen met roken en rond alcohol- en drugsmisbruik. Werknemers en hun familie kunnen een beroep doen op een externe hulp- en adviesdienst. Daar kan men terecht met zowel persoonlijke als werkgerelateerde problemen. Het 'employee assistance program' is dag en nacht bereikbaar via een gratis telefoonnummer. We hebben ook een eigen stressmanagementprogramma. Aan de hand van een wetenschappelijk onderbouwde vragenlijst trachten we stress te detecteren en te verhelpen. Ook hier werken we proactief. Wanneer er bijvoorbeeld een nieuw ERP-softwarepakket geïmplementeerd moet worden, gaat dit onvermijdelijk gepaard met veel stress. Tijdens de middagpauze organiseren we dan een causerie over stress. Op een ludieke manier krijgen de medewerkers informatie over wat stress is en hoe je daarmee omgaat.'

De aandacht voor veiligheid en gezondheid kent een lange traditie bij Du Pont de Nemours. 'Du Pont werd in 1802 opgericht als een buskruitfabriek. Af en toe deden er zich ontploffingen voor. De stichter voelde zich verantwoordelijk en werkte een sociaal programma uit. Weduwen, kinderen en gehandicapten kregen een vorm van financiële tegemoetkoming. Dat was in die tijd baanbrekend. De fundamenten voor een veiligheids- en welzijnsbeleid zijn daar gelegd', vertelt Terryn. 'Sinds 1979 hebben we geen enkel arbeidsongeval met werkverlet gehad. De manier waarop we omgaan met veiligheid wordt ook doorgetrokken naar andere aspecten van het bedrijfsbeleid. Zo is veiligheid een van de criteria bij het kiezen van een hotel of vliegtuigmaatschappij voor zakenreizen.'

Al deze inspanningen zijn ook in het voordeel van Du Pont zelf. 'Het gaat om een win-winsituatie. Ook wij hebben er alle belang bij dat onze medewerkers gezond zijn. Immers hoe gezonder de medewerkers, hoe beter ze presteren en hoe minder ze afwezig zijn.' Toch bekommeren nog te weinig werkgevers zich om de gezondheid van hun medewerkers. 'Vooral kleine en middelgrote ondernemingen zijn moeilijk warm te maken om gezondheidscampagnes te promoten', merkt de bedrijfsarts bij het IDEWE op. Veel aandacht gaat nu naar rookstopprogramma's. Maar dat is vooral ingegeven door de verplichting dat de werkplek binnenkort volledig rookvrij moet zijn.