

FIT DOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Overgewicht, roken of ongezonde voeding. Het komt van oudsher veel voor op de bouwplaats. Maar steeds meer bouwvakkers gooien het roer om en kiezen voor een gezondere leefstijl. In de cao is leefstijlbegeleiding opgenomen die door Arbouw wordt geregeld.



KAM-manager Marco van Woerkom.

Vaak is het de bedrijfsarts die tijdens een PAGO de eerste signalen van een ongezonde leefstijl opvangt, zoals een toenemend gewicht, minder fit voelen en een voedingspatroon dat beter kan. In het gesprek zal de arts de werknemer wijzen op voorlichtingsmateriaal over gezonde voeding en over de risico's van roken en drinken. Mocht de arts constateren dat er sprake is van een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, dan komt een werknemer in aanmerking voor de cao-voorziening gericht op het verbeteren van de leefstijl.

De VBK Groep uit Hoorn vindt leefstijl een belangrijk onderwerp, vertelt KAM-manager Marco van Woerkom. Werknemers worden gestimuleerd om naar het PAGO te gaan en krijgen de gelegenheid om trajecten zoals de leefstijlbegeleiding te volgen. 'Wij organiseren ieder jaar in ons bedrijfspan de PAGO's voor alle werknemers die daar voor in aanmerking komen. Toen vier jaar geleden een nieuwe bedrijfsarts deze keuringen ging uitvoeren, maakte hij me attent op dit traject. Inmiddels heeft tien procent van onze mensen hier gebruik van gemaakt. Zelf ben ik op deze manier ook heel wat kilo's kwijtgeraakt.'

PATROON DOORBREKEN

Net als bij veel bouwbedrijven, ging het bij de meeste deelnemers van de VBK Groep om overgewicht. Ook al verbranden bouwvakkers veel calorieën tijdens hun werk, er komen door de jaren heen soms toch te veel kilo's bij. Het leefstijlbegeleidingstraject kan dat patroon doorbreken. Het traject bestaat uit een uitgebreide intake en een aantal vervolggesprekken met een deskundige coach. Hierbij wordt het voedingspatroon heel nauwkeurig in beeld gebracht. Elke aardappel, plak kaas en glas frisdrank wordt genoteerd. Aan de hand van die informatie krijgt een deelnemer concrete tips voor verbetering. 'Belangrijk is de uitleg die er bij wordt gegeven', zegt van Woerkom. 'Waarom moet je op suiker letten? Waarom is het beter om niet iedere dag vlees te eten? Waarom zijn groenten en fruit zo belangrijk? Als je dat begrijpt en je krijgt vervolgens handige, bruikbare tips, dan lukt het veel beter om gezond te eten. Dat gaat trouwens niet dwingend, maar wel sturend. Dat is de goede aanpak, denk ik.'

Wat Van Woerkom aanvankelijk verraste was de openheid waarmee zijn collega's over de begeleiding vertelden. 'Dat komt natuurlijk ook omdat afvallen zo zichtbaar is. Na een tijdje valt op dat iemand veel makkelijker beweegt en er slanker uitziet. Niet zonder trots melden ze dan hoeveel kilo er af is. En tijdens de pauze laten ze graag even zien wat er in de lunchtrommel zit. Een belangrijke les voor veel collega's heeft te maken met het avondeten. Na een dag hard werken lijkt een stevige maaltijd op zijn plaats. Maar dat is dus niet zo, helemaal als je 's avonds niet zo veel meer doet. Beter is het om 's ochtends te beginnen met een stevig ontbijt.'

KILO'S ERAF

Dat was voor Van Woerkom zelf ook een belangrijk inzicht. 'Tijdens het PAGO twee jaar geleden bleek mijn conditie in orde en bleek ik genoeg te sporten, maar toch mochten er wel wat kilo's af. Via onze bedrijfsarts ben ik doorverwezen naar

het leefstijlbegeleidingstraject. Samen met de coach ben ik naar mijn eetpatroon gaan kijken. Ik ben dol op vlees zoals grote steaks en gehaktballen, maar dat bleek dus heel ongezond te zijn. Op haar advies eet ik nu steeds vaker vis en soms vegetarisch. Ook drink ik veel meer water en laat ik veel zoetheid staan. Inmiddels ben ik al heel wat kilo's kwijt en voel me echt veel fitter dan een paar jaar geleden. Het advies van de arts is om nu ieder jaar nog een kilo af te vallen. Met mijn nieuwe levensstijl gaat dat zeker lukken.'

Wat raadt Van Woerkom andere bedrijven aan?



'HARD WERKEN VOOR GEZONDE LEEFSTIJL'

Volgens het laatste Nationaal Kompas Volksgezondheid hebben ruim vijf miljoen Nederlanders een chronische ziekte. 'Blijkbaar voldoet onze moderne leefstijl niet en daarover moeten we met elkaar in gesprek', zegt leefstijlcoach Christian Heeren van Zorg van de Zaak. 'We moeten het hebben over gezonde voeding, voldoende beweging en genoeg ontspanning. Dat is belangrijk voor de inzetbaarheid van werknemers, maar ook voor hun geluksgevoel, de relatie met de partner en zelfs voor de toekomst van hun kinderen. De leefstijl van mensen wordt gevormd in de jeugd en is onderdeel van de identiteit. Maar voor veel volwassenen voldoet de leefstijl uit hun jeugd niet aan de eisen van nu. Dat kan verstrekken gevolgen hebben zoals overgewicht, te veel roken en zelfs het ontstaan van chronische ziekten. Leefstijlbegeleiding helpt mensen om daar iets aan te doen. Ik merk tijdens gesprekken bij mensen thuis dat het hard werken is om een nieuwe, gezonde leefstijl aan te leren. Bewust boodschappen doen, gezonde maaltijden koken en verantwoorde porties klaarmaken, dat gaat niet vanzelf. Werkgevers kunnen helpen door al hun werknemers

leefstijlbegeleiding aan te bieden. Het zou ook helpen om de bedrijfskantine eens door te lichten. Een verantwoordelijke werkgever zoekt naar gezonde alternatieven voor de kroketten bij de lunch.'

VAKINFORMATIE OVER **VEILIG EN GEZOND WERKEN**