

**GEEF PIT AAN JE GEZONDHEIDSBELEID  
OP DE WERKVLOER**



# Geef pit aan je gezondheidsbeleid

Deze brochure biedt een overzicht van projecten en materialen waarmee je als werkgever gezondheid in de kijker zet. De getuigenissen van onze lokale partners laten je zien wat er mogelijk is.

Elk project is een stap in de goede richting. Door deze projecten in te passen binnen een integrale aanpak, bouw je aan een doordacht gezondheidsbeleid met een goed en duurzaam resultaat!

Je EDPBW, het CGG en het Logo helpen je hierbij door aandacht te schenken aan beide aspecten: acties en beleid. Onze projecten bieden handvatten om praktisch aan de slag te gaan, met altijd de mogelijkheid om dit te kaderen binnen het gezondheidsbeleid.

Laat je inspireren en geef schwung aan je gezondheidsbeleid!

Heel wat organisaties werken samen met als streefdoel: een goede gezondheid voor elke werknemer. Als werkgever kan je bij hen terecht voor inspiratie, advies en ondersteuning bij het uitwerken van een gezondheidsbeleid.

### Lokaal

- Logo-Waasland vzw - [www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be) - [www.facebook.com/LogoWaasland](https://www.facebook.com/LogoWaasland)
- Preventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) [www.cggwaasendender.be](http://www.cggwaasendender.be)
- EDPBW - Contacteer je externe dienst voor preventie en bescherming op het werk voor ondersteuning in je bedrijf.

### Vlaamse partnerorganisaties

- VIGeZ - Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie - [www.vigez.be](http://www.vigez.be)
- VAD - Vlaamse vereniging voor Alcohol- en andere Drugsproblemen - [www.vad.be](http://www.vad.be)
- CvKO - Centrum voor kankeropsporing - [www.bevolkingsonderzoek.be](http://www.bevolkingsonderzoek.be)
- VLESP - Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie - [www.vlesp.be](http://www.vlesp.be)



## GEZONDHEID VORMT DE BASIS VAN HET HUIS VAN WERKVERMAGEN

### Wat is het huis van werkvermogen?

Het huis van werkvermogen bestaat uit verdiepingen die allemaal een invloed hebben op hoe goed een werknemer zijn werk kan uitvoeren. Het dak van het huis is het werkvermogen zelf, dat steunt op de vier verdiepingen eronder. Wanneer die verdiepingen in orde zijn, kom je tot een ideaal werkvermogen.

### Hoe ziet het huis van werkvermogen eruit?

De basis of de fundering van het huis is de gezondheid van de werknemer. De eerste verdieping van het huis is kennis en kwaliteiten, de tweede is normen en waarden en de derde is het werk zelf. Tussen de verdiepingen in loopt net als in een gewoon huis een trap als symbool voor de verbondenheid en beïnvloeding tussen de verschillende verdiepingen.

### Waarom is het huis belangrijk?

Het is belangrijk om aandacht te besteden aan werkvermogen. Wie een hoog werkvermogen heeft, kan langer en met meer motivatie aan de slag blijven. Bij wie een laag werkvermogen heeft, zien we een daling van zowel prestaties, kwaliteit als productiviteit.

### Wie doet het huishouden?

Als er gezondheidsproblemen zijn (stress, burn-out, slecht slapen, ziekteverzuim, arbeidsongevallen) kan dat te maken hebben met een ongezonde levensstijl van de werknemer, maar ook met moeilijke of onaangepaste werkomstandigheden. Bovendien kan je als werkgever je medewerkers ook aanmoedigen om gezondere keuzes te maken. Het onderhoud van het huis is dus de verantwoordelijkheid van de werknemer en de werkgever én ze plukken er ook beide de vruchten van!

bron: [www.wellfie.be](http://www.wellfie.be)



## THEMA-OVERSCHRIJDEND

- [www.gezondwerken.be](http://www.gezondwerken.be).....8
- Gezond vergaderen.....10

## BEVOLKINGSONDERZOEKEN

- Dikkedarmkanker, borstkanker en baarmoederhalskanker.....13

## GEESTELIJKE GEZONDHEIDSBEVORDERING

- Fit in je hoofd.....16
- Veerkrachtig Waasland.....18
- Complimentendag.....20
- Zorgen voor jezelf en de ander: bouwstenen voor suïcidepreventie.....22
- Preventie van suïcidaliteit op de werkvloer.....24

## TABAK-, ALCOHOL- EN DRUGPREVENTIE

- 31 mei, werelddag zonder tabak.....26
- Rookstopcursus.....28
- Uitgerookt.....30
- Rookbeleid op de werkvloer.....32
- Tabak, alcohol en drugs op de werkvloer.....33

## VACCINATIE

- Vaccinaties.....35

## VOEDING EN BEWEGING

- Jobfit/Jobfit KMO/Steigers.....38
- Fruit op het werk.....40
- Krok Gezond.....42
- Sedentair gedrag.....44
- 10.000 stappen.....46
- Bike to work.....48

**THEMA-OVERSCHRIJDEND**







# Katrien De Roose

Gemeente en OCMW Beveren

## EXTRA INFO

[www.beveren.be](http://www.beveren.be)

[katrien.de.roose@beveren.be](mailto:katrien.de.roose@beveren.be)

03 750 16 57

Wij startten met een **Gezond Aanwezigheidsbeleid (GA!)** omdat we ernaar streven dat iedereen zich goed voelt in zijn functie en gemotiveerd is om mee te denken binnen de organisatie.

Verzuim proberen we te voorkomen door **medewerkers preventief op te volgen en alert te zijn voor signalen**. Als een medewerker afwezig is, houden we nauw contact om de terugkeer naar de werkvloer te stimuleren en te begeleiden.

Ons motto is 'bijt je vast in je functie en wees gezond aanwezig!'. Met affiches, folders, maandelijkse cartoons en tal van acties, zoals onze sportdag of de gezonde week sensibiliseren we onze medewerkers. In het najaar 2016 staat het project '**Zorg voor goesting**' centraal. We willen de veerkracht van onze medewerkers verhogen en leidinggevenden alert maken voor de eerste signalen van burn-out.

"Ons motto is 'bijt je vast in je functie en wees gezond aanwezig!'. Gelukkige medewerkers die graag werken, zijn de sleutel tot succes!"

### **De leidinggevenden spelen een sleutelrol en krijgen dus extra opleidingen in het kader van het GA-beleid.**

Soms ontbreekt bij hen de tijd om ten volle in te zetten op het Gezond Aanwezigheidsbeleid. Dat is zeker nog een aandachtspunt. Daarom is het cruciaal dat het bestuur achter deze beleidskeuze staat en blijft investeren in ademruimte voor verantwoordelijken en in acties en begeleiding voor alle medewerkers.

Een werkgroep met o.a. leidinggevenden, vakbondsafgevaardigden en medewerkers van verschillende diensten van het OCMW, de woonzorgcentra en de gemeente, tekende dit beleid uit en zal dit eind 2016 evalueren. We gaan ook de medewerkers bevragen en hun suggesties meenemen.

Voor ons is dit nog maar het begin. Om een duurzaam effect te bereiken, hebben we nog een leer- en groeiproces voor de boeg!

# Gezond vergaderen

Zin in een verboden vrucht?

## EXTRA INFO

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

Breng jij ook veel tijd door met vergaderen? Dan loont het om dit op een gezonde manier te doen.

In de boxen van gezond vergaderen vind je tips over gezonde dranken en tussendoortjes, voldoende verluchten en ventileren, niet te lang stil zitten en efficiënt en respectvol vergaderen.

Een checklist helpt je om een gezonde vergadering voor te bereiden. Met enkele kleine aanpassingen kan je al heel wat verbeteren.

Vergader gezond en maak werk van een gezonde bedrijfscultuur. Zo laat je zien aan partners dat je gezondheid hoog in het vaandel draagt.

## Praktisch?

Wil je een gezonde vergaderweek organiseren of samen met ons kijken hoe je met kleine ingrepen gezonder kan vergaderen? Neem contact op met het Logo en wij helpen je graag verder.

Organisaties die met gezond vergaderen aan de slag gaan, ontvangen:

- een box met affiches, bladwijzers, een checklist voor de organisator van de vergadering en stickers;
- de folder 'Zo motiveer ik mijn collega's om gezond te vergaderen';
- tafelkaartjes met gezonde boodschappen;
- digitale tools, zoals een e-mailhandtekening en nieuwsflashes met tips voor je collega's.

## Tips

Ga met gezond vergaderen aan de slag en zet gedurende enkele weken of maanden een thema in het licht. Let eens extra op voldoende ventileren/verluchten, las een fruitpauze in of behandel een agendapunt al staand.



# Freddy Vergauwen

Sociaal Huis Beveren

## EXTRA INFO

[www.beveren.be](http://www.beveren.be)

[sociaalhuis@beveren.be](mailto:sociaalhuis@beveren.be)

03 750 46 03

Het bestuur vindt het belangrijk om rond het thema 'gezond vergaderen' te werken. **Door regelmatig gezonde lucht, beweging, gezond eten en het drinken van kraantjeswater te promoten, wordt er niet alleen gewerkt aan de gezondheid, maar verlopen de vergaderingen ook efficiënter.**

Het promoten van kraantjeswater vraagt wat extra aandacht en energie van het onderhoudspersoneel. Zo moeten de kannen voor elke vergadering gevuld en gekoeld worden. Dat kan voor weerstand zorgen. Aan de andere kant merk ik dat er collega's zijn die nu ook kraantjeswater drinken buiten de vergaderingen.

Ook het bewegen tijdens de vergaderingen blijft een moeilijk punt. Toch hopen we door dit te blijven aanmoedigen en deze acties te herhalen ook hier verbetering te kunnen boeken.



In het Sociaal Huis zorgen we zelf één week per jaar voor vers en/of gedroogd fruit en noten op de vergadering. Dit is een groot succes.

Tijdens de **Gezonde Week** ontvangen alle personeelsleden - ook diegenen die nooit vergaderen - een stuk fruit en fruit-sap. Daarnaast is er de mogelijkheid om aan te sluiten bij een wandeling of fietstocht tijdens de middagpauze.

"Het leuke aan Gezond Vergaderen is dat het je wijst op een aantal zaken waar je anders niet op zou letten, zoals regelmatig het raam open doen of je gsm uitschakelen. Maar die wel heel sterk bijdragen aan de efficiëntie van de vergadering."

**BEVOLKINGSONDERZOEKEN**

# dikkedarmkanker, borstkanker en baarmoederhalskanker

## EXTRA INFO

[www.bevolkingsonderzoek.be](http://www.bevolkingsonderzoek.be)  
[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)  
[inge.vervondel@logowaasland.be](mailto:inge.vervondel@logowaasland.be)

Kanker is een ziekte die jaarlijks heel wat mensen treft. Gelukkig kunnen we, door deel te nemen aan de bevolkingsonderzoeken, drie vormen van kanker vroeg opsporen.

Deze vroege opsporing is belangrijk, want hierdoor stijgt de kans op genezing en is de behandeling vaak minder ingrijpend. Dit heeft ook gevolgen voor de levenskwaliteit tijdens en na de behandeling.

Als werkgever kan je werknemers informeren en drempels helpen wegwerken. Je kan bijvoorbeeld artikels plaatsen in het personeelsblad, een infosessie organiseren of individueel sensibiliseren via de arbeidsgeneesheer.

## Praktisch?

Elk bevolkingsonderzoek heeft zijn eigen doelgroep, kleur en actiemaand:

- dikkedarmkanker voor mannen en vrouwen van 56-74 jaar, blauw, actiemaand maart;
- borstkanker voor vrouwen van 50-69 jaar, roze, actiemaand oktober;
- baarmoederhalskanker voor vrouwen van 25-64 jaar, groen, actiemaand mei.

Per bevolkingsonderzoek bestaan er affiches, banners, folders, bladwijzers en lintjes.

Al deze materialen kunnen via het Logo besteld worden. Voor het begeleiden van infosessies doen we beroep op getrainde lesgevers met een medische opleiding.

## Tips

Je kan ook structureel drempelverlagend werken door één uur dienstvrijstelling toe te kennen aan werknemers die deelnemen aan het bevolkingsonderzoek en zich hiervoor naar een arts of mammografische eenheid moeten verplaatsen.

## Tjeu Van Diesen

Secretaris OCMW Sint-Niklaas

### EXTRA INFO

tjeu.vandiesen@sint-niklaas.be

03 778 60 19

Elk jaar worden enkele van onze personeelsleden door borstkanker getroffen. Dat is voor hen, hun gezin, maar ook voor hun collega's en vrienden zeer belastend. **Hoe beter we er in slagen om personeelsleden te helpen borstkanker vroegtijdig te ontdekken, hoe groter de kans op (spoedige) genezing.** Daarom werkten we samen met de stad Sint-Niklaas, onze EDPBW en Logo-Waasland enkele acties en materialen uit.

We hingen **grote banners** aan gebouwen van stad en OCMW met hierop drie vrouwen uit de regio die het bevolkingsonderzoek ondersteunen. Dit beeld kwam terug op **postkaartjes** waarmee personeelsleden anderen stimuleerden om deel te nemen aan het bevolkingsonderzoek.

"OCMW-voorzitter Mike Nachtegael en ik zelf trokken het initiatief op gang door het **roze lintje, symbool van de strijd tegen borstkanker**, op te spelden bij de diensthoofden. Daarna spelden de diensthoofden op hun beurt het roze lintje op bij hun medewerkers."

Iedereen kon ook een **infosessie over het Bevolkingsonderzoek Borstkanker** bijwonen.

Medewerkers die borstkanker gehad hebben, deden hun getuigenis in beide personeelsmagazines. Hun concrete tips en de herkenbaarheid van hun verhaal werkten drempelverlagend, zowel om erover te praten als om deel te nemen. Hun getuigenis trok twijfelende collega's over de streep.

Wij merken zelf wel dat het moeilijker is personeelsleden van allochtone achtergrond te bereiken, omdat zij soms minder een traditie kennen om aan preventief onderzoek deel te nemen. We werken samen met de arbeidsgeneesheren om ook hen, bij het jaarlijkse controlebezoek, een stimulans te geven en vooroordelen over het onderzoek weg te nemen. We hadden onze affiche bewust ook al veelkleurig gemaakt.



**GEESTELIJKE GEZONDHEID**

# Fit in je hoofd

Voor een gezonder en gelukkiger leven

## EXTRA INFO

[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)

[www.facebook.com/fitinjehoofd](https://www.facebook.com/fitinjehoofd)

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

'Fit in je hoofd, goed in je vel' is een campagne en website rond mentaal welbevinden. De website [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) is voor alle volwassenen (16+) die hun mentale veerkracht willen versterken.

Tien stappen vormen hierbij de leidraad. Bij elke stap horen opdrachten en tips. De tien stappen zijn geen toverformules.

Ze zetten aan het denken, inspireren om positiever in het leven te staan en versterken je veerkracht.

Maak de website bekend bij je werknemers via de verschillende promotiematerialen en werk mee aan een geestelijk gezonde omgeving.

## Praktisch?

Vraag via het Logo je promotiemateriaal (affiches, brochures en banners) aan om de website en de 10 tips onder de aandacht te brengen. Je kan er ook terecht voor workshops voor intermediairs of specifiek voor doelgroepen. Het Logo kan ook advies en ondersteuning bieden bij het opzetten van een lokale actie rond geestelijke gezondheid.

## Tips

Ga na hoe je de 10 stappen kan verankeren. Ondersteun je werknemers om zich fit in hun hoofd en goed in hun vel te voelen. Zet bijvoorbeeld elke maand een tip in de kijker met een activiteit of maak gebruik van de lijftijdiches 'mentaal welbevinden' die je vindt op [www.jobfit.be](http://www.jobfit.be).

Fit in je Hoofd,  
Goed in je Vel





# Cristy Heymans

AZ Nikolaas

## EXTRA INFO

cristy.heymans@aznikolaas.be

AZ Nikolaas draagt welzijn op het werk hoog in het vaandel. [Het voorkómen van stress en burnout kadert in het algemeen beleid van het ziekenhuis om de tevredenheid en het welzijn van onze medewerkers te bevorderen.](#)

Wetenschappelijk onderzoek vertaalde zich in 10 thema's die cruciaal zijn om hieraan tegemoet te komen in organisaties. We gingen actief met de werkgroep aan de slag om deze 10 relevante thema's meer expliciet onder de aandacht te brengen.

In dit kader zijn we in 2016 gestart met de [campagne 'Wel in je vel = Top in je job'](#).

We organiseerden een stresstheater voor onze medewerkers om op een ludieke manier de oorzaken en gevolgen van stress te presenteren, maar vooral om te leren hoe ze er zelf mee kunnen omgaan. Heel wat medewerkers vonden dit een aangename manier om meer te leren over het thema.

Tijdens het [eerste thema gezonde voeding](#) waren de medewerkers die deelnamen enthousiast over de waterchallenge, de verschillende infosessies en de kookworkshop.

Het [tweede thema 'Ontmoet elkaar'](#) startte met een 'Eat en Meet-tafel' in onze cafetaria. De nieuwsgierigheid was groot en de medewerkers die aanschoven aan onze tafel vonden het leuk om nieuwe collega's te ontmoeten.

We zijn een grote organisatie en het is soms moeilijk om alle collega's te bereiken met onze campagne, maar we passen onze communicatiestijl zoveel mogelijk aan op maat van onze medewerkers. Per thema overleggen we hoe we dit beter kunnen aanpakken. Het is voor veel diensten druk waardoor het niet altijd evident is om deel te nemen aan de acties.

Daarnaast hebben we ervoor gekozen om te werken met de posters rond stress en burn out van Zorgnet Vlaanderen, deze hebben een sterke link met het Fit in je Hoofd programma.

Vanuit de werkgroep nemen we deze methodiek mee in het plannen van onze acties.

["www.fitinjehoofd.be is een heel handige website, die duidelijke informatie geeft over het thema. Bovendien geeft de app je de mogelijkheid om zelf acties te noteren en op te volgen. Ik zou deze methodiek zeker aanraden!"](#)

# Veerkrachtig Waasland

10-daagse van de geestelijke gezondheid

## EXTRA INFO

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

10 oktober is het Werelddag Geestelijke Gezondheid. Wereldwijd wordt op die dag aandacht gegeven aan het verhogen van onze geestelijke gezondheid en het doorbreken van het taboe hierrond.

Tijdens deze 10-daagse bundelen we krachten om zoveel mogelijk mensen te sensibiliseren en te informeren over het belang van geestelijke gezondheid aan de hand van concrete acties naar diverse doelgroepen.

Veerkrachtig Waasland past in het Vlaams actieplan Suicidepreventie van de Vlaamse overheid en is gelinkt aan Fit in je Hoofd.

## Praktisch?

Het aanbod voor de week van de geestelijke gezondheid bestaat enerzijds uit promomaterialen en anderzijds uit een aanbod van activiteiten, van eenvoudige acties die weinig tijd of inspanning vragen naar meer uitdagende. Kijk wat voor jouw organisatie haalbaar is.

## Tips

Duid de 10-daagse van de geestelijke gezondheid aan in je agenda en organiseer elk jaar een actie om dit thema onder de aandacht te brengen. Haal ideeën uit onze inspiratiegids. Deze vind je terug op de website van het Logo. Gebruik de bestaande affiches en postkaarten of maak zelf een affiche in de bestaande lay-out.

Past het binnen jouw organisatie niet om in de maand oktober acties op te zetten? Geen probleem! De suggesties en materialen kunnen ook op een ander moment tijdens het jaar gebruikt worden.

Hoe was  
jouw dag?

Praat erover met je buur  
en versterk je veerkracht



Veerkrachtig  
WAASLAND

Wij gaan voor meer  
veerkracht. Jij ook?

# Stéphanie Van troyen

Sociaal Huis Beveren

## EXTRA INFO

stephanie.vantroyen@beveren.be

03 750 46 73

In 2015 deden we in aanloop naar 10 oktober - Werelddag Geestelijke Gezondheid - een mailing naar alle personeelsleden met de 10 tips van Fit in je hoofd.

"Begin juli vertrok de eerste tip en op 10 oktober ontvingen de collega's de laatste. In de e-mails stond telkens 1 tip van Fit in je Hoofd centraal en werd verwezen naar diensten waar ze terecht kunnen, leuke activiteiten ... "

Alle personeelsleden kregen bij de start van de actie ook het **boekje van fit in je hoofd met de 10 stappen** in hun postbakje.

De gemeente Beveren vindt het belangrijk dat alle personeelsleden zich goed in hun vel voelen. Er komen algemeen meer en meer burnouts voor in alle werkvelden en met deze actie wou Beveren hier preventief op inzetten.

Doordat het een mailing was, ging de verspreiding heel gemakkelijk en werden alle personeelsleden bereikt. De e-mails werden **kleurrijk aangekleed met foto's en cartoons** en bevatten heel wat specifieke tips en activiteiten waardoor er zich altijd wel iemand aangesproken voelde.

Ik raad Fit in je Hoofd zeker aan omdat het een **heel toegankelijk** item is. Mensen voelen zich niet onmiddellijk aangevallen omdat het gaat over je goed voelen. Dit is iets wat iedereen wil en belangrijk vindt. Het thema geestelijke gezondheid bereikt zo op een eenvoudige en laagdrempelige manier iedereen.

# Complimentendag

Momentje, eerst een complimentje

## EXTRA INFO

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

Complimentendag is gelinkt aan de 'Fit in je hoofd, goed in je vel'-campagne met de 10 stappen.

Vind jezelf oké is 1 van die 10 stappen. Een niet altijd even gemakkelijke stap, dat weten we allemaal. Daarom roepen we iedereen op om op 1 maart extra aandacht te hebben voor het geven van een compliment.

Wist je dat een compliment krijgen, maar ook het geven ervan zorgt voor een positief gevoel, de prestaties bevordert, werken gemakkelijker en leuker maakt, weinig kost maar tot grootse resultaten kan leiden? Kortom, deugd doet!

## Praktisch?

Het Logo maakte allerlei kant-en-klaare materialen aan die je kan downloaden via de website en kan gebruiken tijdens deze complimentendag. Er zijn voorgeschreven complimenten, affiches met afscheurcomplimenten, complimentenkaartjes om zelf aan te vullen, complimentenkaartjes gekoppeld aan de 10 tips van Fit in je Hoofd, complimentendeurhangers, een complimentenbingo, facebook-berichten, sms-berichten en een e-mailbanner. Maar ook een handleiding met tips om hierrond te werken in je organisatie.

## Tips

Laat werknemers elkaar af en toe een compliment geven en start hiermee door zelf het goede voorbeeld te tonen.

Koppel je complimentenactie aan de Fit in je hoofd-campagne en zet [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) extra in de kijker via promotiemateriaal zoals affiches, brochures of banners. Vraag ze aan bij het Logo.



# Ann Boschmans

Eternit NV

## EXTRA INFO

ann.boschmans@eternit.be

015 71 73 65

Tijdens het zoeken naar themadagen om de interne communicatie te versterken botste ik op de complimentendag. Dit leek me wel interessant en ook bij het voorstellen aan collega's werd dit positief onthaald.

Om de complimentendag aan te kondigen werd een berichtje gepost op het intranet. Hierbij werden werknemers aangespoord om elkaar op 1 maart een complimentje te geven, maar ook daarna. Verder werden er **affiches opgehangen aan alle toegangspoorten en in de bedrijfskantine**. Aan de spiegels bij de toiletten werden complimentenkaartjes opgehangen en ook de **fietsers** werden **extra in de bloemetjes** gezet dankzij de fietskaartjes.

"Ook de dag zelf kregen we heel wat positieve reacties van werknemers. Enkele collega's stuurden ons een complimentje via e-mail en **mensen kregen spontaan een glimlach bij het lezen van de complimentjes aan de spiegels**. Ook de fietsers vonden het fijn om een complimentje te krijgen. Iedereen vond het een tof idee, we werden er allemaal even wat beter gezind van."

Ook werden de mensen zich bewuster van het geven van complimentjes. Al bleek uit de poll op intranet: "Hoe vaak geef jij een complimentje?" dat de werknemers bij Eternit NV al vrij regelmatig complimentjes uitdelen.

Ook volgend jaar willen we hier zeker verder rond werken en zal de voorbereiding al in het najaar gebeuren. Op die manier kunnen we dit **elk jaar herhalen, maar telkens net iets anders zodat het steeds nieuw blijft**. Zo willen we volgend jaar veel meer met de kaartjes werken. We bekijken ook hoe we eventueel de arbeiders hierbij kunnen betrekken.

**We zien ook dat op verschillende plaatsen de complimenten nog steeds ophangen**. Op die manier blijft deze actie een heel jaar door zichtbaar in ons bedrijf.

# Zorgen voor jezelf en de ander: bouwstenen voor suïcidepreventie

## EXTRA INFO

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)  
[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

Als medewerker in een hulpverlenende organisatie ben je elke dag druk in de weer om je dienstverlening zo kwaliteitsvol mogelijk te maken. Dat geeft voldoening, maar vraagt ook veel van jou als persoon. Hoe draag je zorg voor jezelf?

Tijdens deze workshop wissel je in deel 1 ervaringen uit op basis van concrete casussen en je eigen situatie als hulpverlener.

In deel 2 wordt dieper ingegaan op suïcidaliteit. Wat mag je wel of niet zeggen? Wat als je signalen ziet? Hoe verloopt zo'n suïcidaal proces? Hoe kunnen we risico's beter inschatten?

## Praktisch?

Interesse om een workshop te organiseren? Het Logo bekijkt welke spreker deel 1 van de workshop bij jou kan verzorgen. Deel 2 wordt gegeven door een suïcidepreventiewerker van het Centrum voor Geestelijke Gezondheid (CGG).

Kostprijs is 60 euro per uur + verplaatsingskosten voor deel 1 en 75 euro per uur voor deel 2.

Groepsgrootte: 10 tot 20 personen.

De duur van de vorming bedraagt voor deel 1 'Zorgen voor jezelf en de ander' 3 uur.

Deel 1 en deel 2 samen duurt een hele dag (2 keer 3 uur)

## Tips

Koppel het organiseren van een workshop aan de Fit in je hoofd, goed in je vel-campagne en zet [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) extra in de kijker via promotiemateriaal zoals affiches, brochures of banners.

Vraag ze aan bij het Logo.





**Lieve Mertens**

OCMW Hamme

## EXTRA INFO

lieve.mertens@ocmwhamme.be

052 26 13 28

Het is als hulpverlener niet altijd gemakkelijk om een gezond evenwicht te behouden tussen 'zorgen voor jezelf' en 'zorgen voor de ander'.

Aangezien de werkdruk steeds hoger wordt, is 'zelfzorg' een zeer belangrijk thema. *Het geven van erkenning blijkt niet alleen bij cliënten, maar ook bij hulpverleners te werken.*

Het was interessant om te bekijken op wie we zelf kunnen terugvallen wanneer we het moeilijk hebben. Ook de oefeningen deden ons stilstaan bij welke drempels we zelf ervaren om de stap naar een hulpverlener te zetten. Door dit te beseffen staan we er ook in onze hulpverlening meer bij stil. We kregen de boodschap dat we echt niet altijd zo veeleisend hoeven te zijn voor onszelf.

Ook het thema 'suïcidepreventie' sprak mij en mijn collega's aan. Het blijft een onderwerp waarbij we vaak schrik hebben om het aan te kaarten met de cliënt.

We hoorden dat het bespreekbaar maken van dit onderwerp zeer belangrijk is om iemand uit zijn isolement te halen, alhoewel dit nog steeds een moeilijk onderwerp blijft. We kregen *praktijkgerichte tips om als maatschappelijk werker mee aan de slag te gaan.*

"Nadien informeerden we onze collega's over de opleiding. Wanneer collega's met dit thema geconfronteerd worden, komt de opleiding ter sprake. Het studiemateriaal blijft zeker niet in de kast liggen."

# Preventie van suïcidaliteit op de werkvloer

## EXTRA INFO

[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)  
[bedrijven@zelfmoord1813.be](mailto:bedrijven@zelfmoord1813.be)

Zelfdoding kan voorkómen worden.

Deskundigheidsbevordering van intermediairs is één van de meest effectieve strategieën ter preventie van zelfdoding.

Daarnaast kan je via een gericht beleid op de werkplek de leefomgeving van mensen meer gezondheidsbevorderend, zorgzaam en suïcideveilig maken.

Met deze acties kan je veel menselijk leed besparen en kan de gezondheidseconomische kost van zelfdoding (voor Vlaanderen geschat op 600 à 700 miljoen euro per jaar) verminderd worden.

## Praktisch?

Tijdens een training op maat komen heel wat aspecten aan bod zoals: hoe gaan we om met verontrustende signalen op de werkvloer? Hoe kunnen we een degelijke risicoanalyse maken? Hoe kunnen we gericht doorverwijzen naar verdere hulp?

Theoretische uiteenzettingen worden geïllustreerd met praktijkvoorbeelden en ondersteund door groepsdiscussies en individuele en/of groepsoefeningen.

Het ontwikkelen van een suïcidepreventiebeleid door middel van een draaiboek omvat verschillende preventieve doelstellingen zoals het voorkomen van - in paniek genomen - verkeerde beslissingen, voorkomen dat een suïcidale werknemer een poging doet, voorkomen van een emotionele crisis bij de collega's.

## Tips

Dit aanbod is het resultaat van een samenwerking tussen de suïcidepreventiewerking van de Centra Geestelijke Gezondheidszorg, Werkgroep Verder en het Centrum ter Preventie van Zelfdoding.



**TABAK-, ALCOHOL- EN DRUGPREVENTIE**

# 31 mei

## Werelddag zonder tabak

### EXTRA INFO

[www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be)  
inspiratiegids op [www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)  
[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

De Werelddag zonder tabak is een dag waarbij stilgestaan wordt bij de gevolgen van roken. Onderzoek toont aan dat het creëren van massale belangstelling op een piekmoment, zoals de 'Werelddag zonder Tabak', werkt.

Stoppen met roken is niet gemakkelijk, maar stoppen met hulp vergroot de slaagkans. Je kan daarvoor terecht bij [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) of bij een erkende rookstopbegeleider.

Begeleiding door een erkende rookstopbegeleider wordt gedeeltelijk terugbetaald via het ziekenfonds.

### Praktisch?

Wil je acties ondernemen om je werknemers te informeren over het stoppen met roken of hen hierbij helpen?

Het Logo kan je ondersteunen met het uitwerken van acties, biedt ondersteunend materiaal aan (o.a. folders en affiches, rookstoptent, pakket 'Wij gaan voor een rookvrije start! Jij ook!...') en brengt je in contact met tabakologen.

### Tips

Neem de Werelddag zonder tabak mee in je rookbeleid en gebruik deze dag om op een visuele manier te sensibiliseren over rookstop en de gevolgen van roken.

31 mei kan ook een start zijn van een rookstopcursus, een sensibiliseringscampagne of een actie waarbij er 24 uur niet gerookt wordt op het werk.

Binnen een rookbeleid kan je stilstaan bij de vraag of er rookruimtes moeten zijn, hoeveel en waar, hoe en wanneer rookpauzes kunnen ...



# Marita Meul

Schepen van welzijn Sint-Gillis-Waas

## EXTRA INFO

marita.meul@sint-gillis-waas.be

31 mei – Werelddag zonder tabak is een **ideaal moment om rookstop op een visuele manier in de kijker te zetten**. De aandacht trekken met een infostand, een gesprek of discussie uitlokken gaat vlot.

Verstokte rokers doen stoppen is moeilijker. Daarom beslisten we binnen de stuurgroep 'Gezonde Gemeente' om **als personeel van de gemeente en het OCMW het goede voorbeeld te geven naar de bevolking**. We gebruikten de Werelddag zonder tabak als teaser om promotie te maken voor de groepscursus stoppen met roken.

Vanuit de acties rond 31 mei verplichten wij echter niets, de nadruk ligt op de eigen motivatie om te stoppen met roken. Mensen persoonlijk aanspreken geeft nog het beste resultaat. Via die weg lukt het al eens om iemand over de streep te trekken, **al was het maar om voor 1 dag de sigaret aan de kant te leggen**.

“Door als Gezonde Gemeente 31 mei – Werelddag zonder tabak in de kijker te zetten, weten rokers die spelen met het idee om te stoppen dat ze niet alleen staan. Ze maken kennis met de hulpmiddelen om te stoppen met roken en we bieden hen een concreet aanbod met de groepscursus stoppen met roken.”

**Als gemeente scheppen we dus vooral een kader:** van het blazen in de CO-meter, het meegeven en/of publiceren van informatie, een infosessie met een tabakoloog tot het organiseren van een rookstopcursus (tweejaarlijks) en de nazorg (belangrijk).

De cursus van eind vorig jaar was behoorlijk succesvol. De deelnemers (personeel en burgers) komen nu op eigen initiatief nog elke eerste maandag van de maand spontaan samen voor een stand van zaken, te supporteren voor elkaar of om iemand die hervalt weer over de streep te trekken.

# Rookstopcursus

Vlaanderen stopt met roken

## EXTRA INFO

[www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be)

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

Als werkgever kan je rokende werknemers de kans geven om samen met hun collega's een rookstopcursus te volgen.

De groepscursus die wij aanbieden, bestaat uit een vrijblijvende informatiesessie en acht bijeenkomsten gespreid over een periode van een drietal maanden. De groep telt best 10 tot 15 deelnemers.

Een erkend tabakoloog komt ter plaatse en begeleidt met kennis van zaken de rokers doorheen het proces, bereidt hen voor op de rookstopdag en traint hun vaardigheden om herval te voorkomen.

## Praktisch?

De infosessie en de verplaatsingskosten zijn ten laste van de organisator. De infosessie kost 120 euro voor ongeveer 2 uur.

De groepssessies met de tabakoloog worden betaald door de deelnemers. In 2016 betaalt elke deelnemer 205 euro voor 8 sessies. Daarvan krijgt hij maximum 170 euro terugbetaald.\*

Als organisator krijg je van het Logo communicatiematerialen om de groepscursus stoppen met roken bekend te maken.

## Tips

Sluit de cursus af met een feestelijke bijeenkomst en zet de ex-rokers op een gezonde manier in de bloemetjes.

Inspiratie nodig voor een gezonde receptie? Kijk eens in de brochure 'Gezonde recepties' op [www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be).

\* Vanaf 2017 geldt een andere terugbetalingsregeling voor rookstopbegeleiding.

# Ilse Van Moeseke

Spoor2 Hamme

## EXTRA INFO

ilse.vanmoeseke@spoor2.be

Spoor2 ondersteunt medewerkers via verschillende manieren in gezonder leven: [soep in de winter](#), [fruit in de zomer](#) en [wekelijks verse groenten voor medewerkers](#).

Een volgende stap was een gewijzigd rookbeleid. Omdat stoppen met roken geen gemakkelijke klus is in je eentje, organiseerde Spoor2 een rookstopcursus voor medewerkers.

Op elke werkvloer organiseerden we een infosessie met een tabakoloog, zowel voor rokers als niet-rokers. Hier werden de nadelen en de gevolgen van roken besproken.

“Omdat deelname aan een rookstopcursus in groep niet evident is, werkte Spoor2 verschillende drempels weg: de rookstop werd tijdens de werkuren georganiseerd, deelnemers werden van en naar de werkplaats gevoerd met intern vervoer of kwamen met eigen vervoer en kregen hiervoor hun kosten terugbetaald.”

Voor de deelnemers die niet werkten op de dagen dat de sessies plaats vonden, werden extra uren betaald of werden er wissels uitgevoerd. [Aangezien Spoor2 met een kwetsbare groep werkt, werd de cursus rookstop aan terugbetalingstarief georganiseerd.](#)

Een 10-tal mensen startte met de groepscursus. Enkelen haakten onderweg af. Anderen namen niet deel, maar stopten op eigen houtje. Als je weet dat een gemiddelde roker 5 tot 7 pogingen nodig heeft om te stoppen met roken, is dit in ieder geval een stap in de juiste richting.

Spoor2 blijft inzetten op een gezondere levenswijze voor de medewerkers.

# Uitgerookt

Rookstopprogramma voor kansengroepen

## EXTRA INFO

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)

[www.vigez.be](http://www.vigez.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

Mensen met een lagere socio-economische status beginnen gemiddeld vroeger te roken, roken meer sigaretten per dag en zijn daardoor meer afhankelijk van tabak. Ze vinden niet of moeilijk de weg naar het rookstopaanbod.

Uitgerookt is een rookstopcur-sus in groep die aansluit bij de specifieke noden van deze doelgroep.

Door de wekelijkse bijeenkomsten wordt het groepsgevoel versterkt en de drop-out beperkt. Zestien weken lang begeleiden een tabakoloog en een vormingswerker de groep bij hun rookstop poging. Het versterken van de zelf-effectiviteit staat centraal.

## Praktisch?

Uitgerookt biedt rookstopbegeleiding in groep en op maat voor rokers met een lagere socio-economische status. Een tabakoloog begeleidt samen met een vormingswerker uit de organisatie acht rookstopsessies.

Tussen elke rookstopsessie, organiseert de vormingswerker een tussensessie in het kader van een gezonde levensstijl en welzijn. De groep komt in totaal dus 16 keer samen.

Bij het Logo kan je terecht voor advies en ondersteuning. We brengen je ook graag in contact met een van onze tabakologen.

## Tips

Moedig na afloop andere werknemers aan om te stoppen met roken door bijvoorbeeld een deelnemer te laten getuigen in de nieuwsbrief of zet sfeerbeelden van de sessies op de website. Let er wel op dat alle deelnemers hiermee akkoord zijn.



# Kobe Michiels

Den Azalee vzw

## EXTRA INFO

kobe.michiels@vzwdenazalee.be

03 766 70 45

In 2012 startte het pilootproject van Uitgerookt. Bij de doelgroep van vzw Den Azalee zijn er heel wat rokers.

“Vooral het procesmatige in de methodiek sprak mij aan. Door de tussensessies die andere thema’s behandelen dan louter rookstop, krijgen de medewerkers de ruimte om elkaar anders te leren kennen. Voor elke sessie had ik contact met onze tabakoloog, zo konden we de stand van zaken bespreken en onze verdere aanpak bepalen.”

Het project was prima uitgewerkt met **handleidingen, kant-en-klaar werkmateriaal en suggesties** om de tussensessies in te vullen.

De voorafgaande infosessie zorgde ervoor dat deelnemers een duidelijk beeld kregen hoe het verloop van het project eruit zou zien. Zo werd de drempel om in te stappen zo laag mogelijk gehouden.

Via Uitgerookt kan je van elkaar leren, krijg je veel handvatten en steun van de groep en zo halen een aantal deelnemers hun doel.

We kozen ervoor om de lat niet te hoog te leggen. Mensen stoppen niet van de ene op de andere dag, daarvoor heb je tijd nodig. De groep bleef 16 weken lang samenkomen, zowel met deelnemers die gestopt waren als met degene die (nog) niet gestopt waren. Er werd geen druk op de deelnemers gelegd.

**Bij Den Azalee ontmoedigen we het roken door geen rookruimtes te voorzien.**

Ik zou Uitgerookt aanraden: een gezonder bestaan opent andere wegen. Roken geldt als één van de meest bepalende factoren in de sociale ongelijkheid wat betreft gezondheid en vroegtijdig overlijden.

# Rookbeleid op de werkvloer

## EXTRA INFO

[www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be)

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)

[fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be](mailto:fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be)

Sinds 2006 hebben alle werknemers recht op een rookvrije werkruimte.

De werkgever moet dit recht waarborgen. Een integraal rookbeleid kan je hierbij ondersteunen.

Dit rookbeleid bestaat best uit volgende drie componenten:

- een reglementering over roken met bijhorende sancties;
- activiteiten om werknemers te sensibiliseren over roken en passief roken;
- activiteiten om werknemers die willen stoppen te ondersteunen.

## Praktisch?

Op de website [www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be) vind je meer informatie over het uitwerken van een rookbeleid op de werkvloer en de voordelen hiervan. (doorklikken op professionals > werk).

Op dezelfde website wordt een actielijst aangeboden met allerlei suggesties voor activiteiten om werknemers te sensibiliseren en te ondersteunen bij het stoppen met roken. De website biedt ook ondersteunend materiaal aan om de acties aan te kleden.

## Tips

Zorg ervoor dat werknemers zich niet verplicht voelen om deel te nemen aan de acties. Zelf achter de beslissing staan om te stoppen met roken, is essentieel om te slagen.

Herbenoem de rookpauze naar fruit- of beweegpauze. Op die manier kunnen alle werknemers even ontspannen en de benen strekken, ook zij die niet roken.



# Tabak, alcohol en drugs op de werkvloer

## EXTRA INFO

[www.cggwaasendender.be](http://www.cggwaasendender.be) - 078 35 34 35

[preventieTAD@cggwaasendender.be](mailto:preventieTAD@cggwaasendender.be)

[www.qado.be](http://www.qado.be)

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)

Alcohol en andere drugs zijn niet meer weg te denken uit onze samenleving. Ook bedrijven worden hiermee geconfronteerd.

Wat doe je als werknemers alcohol drinken tijdens de middagpauze? Hoe spreek je iemand aan bij een vermoeden van gebruik?

De gevolgen van problematisch gebruik kunnen immers groot zijn voor de persoon in kwestie, de collega's en de werkgever. Om te voorkomen dat problemen escaleren, kan je als organisatie een tabak-, alcohol- en drugbeleid uitwerken.

Het CGG kan je hierbij helpen. Zij werken ook graag een vormingsaanbod uit op maat van jouw organisatie.

## Praktisch?

Wil je aan de slag? Dan coacht de preventiewerking van CGG Waas en Dender je bij de uitwerking van een tabak-, alcohol- en drugbeleid. We bekijken ook hoe je kan sensibiliseren en waar werknemers terecht kunnen voor hulp.

Nood aan een vorming over o.a.: hoe spreek ik iemand aan waarvan ik een vermoeden heb van gebruik? Waar eindigt mijn juridische verantwoordelijkheid als werkgever/leidinggevende? Welke producten bestaan er en hoe herken ik signalen van gebruik? Ook hiervoor kan je bij het CGG terecht.

## Tips

Meer informatie? Neem zeker een kijkje op:

- [www.cggwaasendender.be/images/Folders/Folder\\_arbeid/pdf](http://www.cggwaasendender.be/images/Folders/Folder_arbeid/pdf)
- [www.qado.be](http://www.qado.be)



**VACCINATIE**

# Vaccinaties

Beter voorkomen dan genezen

## EXTRA INFO

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)

[www.griepvaccinatie.be](http://www.griepvaccinatie.be)

[www.vaccinatieweek.be](http://www.vaccinatieweek.be)

[cis.golinvaux@logowaasland.be](mailto:cis.golinvaux@logowaasland.be)

Om vaccineerbare ziekten onder controle te houden moeten voldoende mensen tegen de ziekte gevaccineerd worden.

Het Agentschap Zorg en Gezondheid wenst tegen 2020 dat 80% van het gezondheidspersoneel gevaccineerd is tegen seizoensgriep en dat 80% van het gezondheidspersoneel dat met baby's werkt een boostervaccin tegen kinkhoest heeft gekregen.

In het voorjaar is er een Europese vaccinatieweek en in het najaar ligt de klemtoon op griepvaccinatie.

## Praktisch?

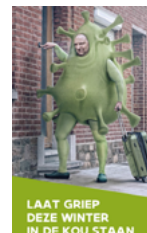
Het thema van de Europese vaccinatieweek is elk jaar anders. Daarom brengt het Logo zijn partners tijdig op de hoogte van het thema en de doelgroep van de Europese vaccinatieweek.

Daarnaast wordt elke organisatie vóór de zomer uitgenodigd om campagnematerialen van de griepvaccinatie bij het Logo of rechtstreeks bij het Agentschap Zorg en Gezondheid te bestellen.

Het Logo bezorgt het bestelde materiaal op het einde van de zomer. Je vindt alle materialen terug op [www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be) of op [www.griepvaccinatie.be](http://www.griepvaccinatie.be).

## Tips

Werk je voor of met 'risicogroepen' zoals ouderen en zwangeren? Dan bescherm je met je griep prik niet alleen jezelf, maar ook de mensen voor wie je zorgt.



# Hilde Servotte

Samen ouder

Algemeen directeur WZC Het Hof en H. Hart

## EXTRA INFO

[hilde.servotte@samenuder.be](mailto:hilde.servotte@samenuder.be)

Als verantwoordelijke van twee woonzorgcentra vind ik een **hoge participatiegraad van mijn medewerkers aan de griepvaccinatie erg belangrijk.**

Tijdens een griep epidemie zijn zowel het gevaar voor besmetting van onze meestal verzwakte bewoners, als de hoge aantallen afwezige medewerkers, een permanente zorg.

“De keuze om hoog in te zetten op de griep-campagne was voor mij, een evidentie. Elke leidinggevende heeft hierbij een voorbeeld-functie. De vaccinatie gebeurt laagdrempelig en zeer zichtbaar. Voor elke medewerker is in een vaccin voorzien. Op voorhand inschrijven is dus niet nodig. De vaccinatie gebeurt in de cafetaria. Gewoon even langsgaan voor een spuitje en de zaak is beklonken.”

Toch bots ik **nog** op **onterechte vooroordelen** zoals ‘ik ben nog jong en heb voldoende weerstand’, ‘alle bewoners zijn gevaccineerd dus hoeft ik het niet te doen’ ...

Materialen om deze vooroordelen uit de weg te helpen, zouden een goed hulpmiddel zijn om de slaagkansen nog te verhogen. De maatregelen die wij namen om de actie te doen slagen, waren een succes. In beide woonzorgcentra is de participatiegraad gestegen.



**VOEDING & BEWEGING**

# Jobfit/Jobfit KMO/Steigers

Maak tijd voor je lijf

## EXTRA INFO

[www.jobfit.be](http://www.jobfit.be) - [www.jobfitkmo.be](http://www.jobfitkmo.be)

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)

[inge.vervondel@logowaasland.be](mailto:inge.vervondel@logowaasland.be)

Een voedings- en bewegingsbeleid uitwerken op maat van jouw bedrijf? Dat kan met de onlinetools van JobFit.

Meten is weten, dus breng je startpunt in kaart met het analyse-instrument en bepaal met de werkgroep het doel. Het JobFit-stappenplan kan je hierbij helpen.

Op zoek naar kant en klaar sensibiliseringsmateriaal voor je werknemers? Download gratis de lijftijdfiles over gezonde voeding, beweging en mentaal welbevinden. Want zorg dragen voor jezelf hoeft helemaal niet zoveel tijd te kosten als de meeste mensen denken!

## Praktisch?

Heel wat materialen zijn gratis beschikbaar op [www.jobfit.be](http://www.jobfit.be) voor bedrijven met meer dan 250 werknemers of op [www.jobfitkmo.be](http://www.jobfitkmo.be) voor kleinere werkgevers. Je kan ze downloaden, personaliseren met je bedrijfslogo en naar keuze afdrukken.

Speciaal voor werkgevers uit de sociale economie werkt het VIGeZ aan een handleiding voor een gezondheidsbeleid op het werk. We verwachten de lancering hiervan onder de naam 'Steigers' eind 2016.

## Tips

De informatie uit de lijftijdfiles leent zich uitstekend voor artikels in het personeelsblad. Zet elke editie een ander thema in de kijker en vraag je werknemers om eigen tips, initiatieven, gezonde recepten ... in te sturen.





**Elke Naessens**

OCMW Stekene

## EXTRA INFO

elke.naessens@ocmwstekene.be

03 790 15 76

Bij het uitwerken van het diversiteitsbeleid en uit de resultaten van de vijfjaarlijkse psychosociale risicoanalyse bleek dat het niet altijd zo goed gesteld is met de gezondheid en het welbevinden van onze medewerkers. Dit uitte zich onder meer in vrij hoge verzuimcijfers. Tijd voor actie dus! Dat was ook voor ons bestuur op basis van de naakte cijfers snel duidelijk.

Met de ondersteuning van Securex schreven we een **aanwezigheidsbeleid uit met duidelijke afspraken**. Binnen onze diversiteitsstuurgroep ontstond het idee om **welzijnsdagen** te organiseren. Het beleid stond achter het initiatief en de creativiteit en de inzet van de stuurgroepleden maakten alles mogelijk.

De welzijnsdagen startten met een lachsessie die door één van onze medewerkers gegeven werd. Daarna volgde een informatieve workshop over het aanwezigheidsbeleid, de verschillende vormen van verzuim, de nieuwe afspraken en de rol van de vertrouwenspersonen. Maar er waren ook workshops over gezonde voeding, yoga ... Elke medewerker woonde een halve dag bij en dit telde als werktijd. De medewerkers werden door elkaar gemixt, zodat ze andere collega's leerden kennen.

We kregen veel positieve reacties en we willen hier dan ook mee doorgaan. **Welzijn is immers een werkwoord en ook als werkgever mag je hierin investeren.**

“We halen onder andere inspiratie uit JobFit. Zo stimuleren we onze medewerkers om meer te bewegen via 10 000 stappen en zetten we Fit in je Hoofd in de kijker op complimentendag”.

De informatie uit de JobFit-lijftijd fiches is ook handig. Binnenkort verschijnen de gezonde tips van de lijftijd fiche over ploegenarbeid in onze nieuwsbrief voor het personeel.

# Fruit op het werk

Een project om van te blijven smullen

## EXTRA INFO

[www.gezondwerken.be](http://www.gezondwerken.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

Fruit is het ideale tussendoortje op het werk. Fruit bevat immers weinig calorieën, veel vezels, gezonde suikers, vitaminen en mineralen. Van fruit eten krijg je goede energie, waardoor je een actieve werkdag gemakkelijker volhoudt. Bovendien is fruit lekker op elk moment van de dag en kan je met fruit uitstekend variëren.

Zorg voor fruit op het werk. Dit kan in de vergaderzaal, aan de koffieautomaat of voor alle diensten, elke dag of een keer per week. Seizoens- en streekgebonden fruit, maar ook noten en groenten kunnen voor een leuke afwisseling zorgen.

## Praktisch?

Maak budget vrij om fruit te voorzien voor de werknemers op de werkvloer. Wist je dat sinds 2012 het aanbieden van vers fruit op de werkvloer zelfs 100% fiscaal aftrekbaar is?

Online vind je zeker een lokale handelaar of teler die je kan contacteren. Op [www.gezondwerken.be](http://www.gezondwerken.be) vind je bij acties de contactgegevens van enkele grotere fruitleveranciers.

Zorg ook voor materiaal om het fruit te versnijden en te serveren (borden, messen, lepeltjes, servietten).

## Tips

Spreek een vast moment af met collega's om samen een stuk fruit te eten. Koppel dit aan een korte wandeling of beweegmomentje. Hierna kan iedereen met nieuwe energie terug aan zijn of haar taken verder werken.

Of zorg ervoor dat er op de vergaderingen enkel gezonde snacks worden aangeboden (zie ook gezond vergaderen).





# Tina Van Havere

Schepen gezondheid Kruibeke

## EXTRA INFO

tina.vanhavere@kruibeke.be

0476 76 80 93

Als gemeente- en OCMW-bestuur ondertekenden we het **charter 'Gezonde gemeente'**. We willen hiermee zowel naar ons eigen personeel als naar onze inwoners extra inzetten op de verschillende domeinen van gezondheid.

Gezond eten is niet altijd evident en in drukke tijden kan het soms lager op de prioriteitenlijst staan. Door het aan te bieden op de werkvloer, willen we onze **medewerkers stimuleren om regemaltig fruit te eten op het werk**. We hopen dat dit smaakt naar meer.

Het bestellen van het fruit en opvolgen van de kwaliteit verloopt via onze onthaaldiensten die dit nauwgezet opvolgen. Het administratief personeel vindt maandelijks een verse fruitmand in de gezamenlijke cafetaria. Voor de buitendiensten wordt dit verdeeld. Een goede opvolging van deze verdeling is erg belangrijk. De mensen zelf zorgen hier goed voor, waarvoor dank.

De leverancier was in het begin geneigd om vaak hetzelfde fruit te leveren, maar ons onthaal volgt dit goed op waardoor de verscheidenheid veel verbeterd is.

“Het is een kleintje voor een gemeentebestuur en een leuk extraatje voor je personeel.”

**Ook naar onze inwoners proberen we fruit eten te stimuleren door het aan te bieden of te laten meebrengen bijvoorbeeld tijdens sportkampen en de kinderopvang.** Ook op onze gemeenteschool wordt er gewerkt aan het ontwikkelen van gezonde gewoontes zoals fruit eten.

# Krok Gezond

Lekker, gezond en betaalbaar koken

## EXTRA INFO

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

Sensibiliseer je werknemers over lekker, gezond en betaalbaar koken. Dit kan tijdens een demonstratieles, een eenmalige kookactiviteit of tijdens een cursus van 6 halve dagen.

Thema's die hierbij aan bod (kunnen) komen zijn:

- de actieve voedingsdriehoek;
- basisregels rond hygiëne;
- correct bewaren/bereiden van voeding;
- winkeloefening (vergelijken van prijzen en hoeveelheden, etiketten lezen).

De theorie kan gekoppeld worden aan een kookactiviteit.

## Praktisch?

Krok Gezond wordt het best begeleid door een diëtist of voedingsdeskundige. Het Logo beschikt hiervoor over een pool van freelance diëtistes die Krok Gezond kunnen begeleiden.

Kostprijs: 60 euro per uur + verplaatsingskosten

## Tips

Krok Gezond kan aangepast worden aan jouw organisatie. Samen met de diëtiste werken we de demonstratieles of cursus op maat uit.

Plaats de actieve voedingsdriehoek in de eetruimte en herinner medewerkers op die manier aan wat ze leerden tijdens de infosessie. Je kan deze ontlenen bij Logo-Waasland vzw. Of deel postkaarten met de actieve voedingsdriehoek uit.





## Kim Cools

OCMW Temse

### EXTRA INFO

kim.cools@ocmwtemse.be  
leen.vanhoey@ocmwtemse.be  
03 710 25 54

In 2014-2015 gingen we een jaar aan de slag rond 'gezonde voeding en beweging'. Hiervoor werd **intern een werkgroep** opgericht. Voor elke maand bedachten we een passende activiteit zowel naar medewerkers als naar het OCMW-cliënteel.

Het is goed stil te staan bij verschillende mogelijkheden om aan je gezondheid te werken. Dit deden we door **kleine en grote activiteiten en kleine attenties**, o.a.:

- regelmatig uitdelen van fruit/groenten aan personeelsleden en enkele malen aan cliënten;
- een workshop gezonde feesthapjes o.l.v. een diëtiste (via Logo);
- het invoeren van een **drinkwatersysteem op leidingwater** en het uitdelen van een drinkbus voor elk personeelslid;
- een 10.000-stappencompetitie voor medewerkers;
- een workshop gezonde lunch en gezonde brooddoos en het uitdelen van brooddozen aan alle personeelsleden.

Ook aan geestelijke gezondheid werd aandacht besteed o.a. door de actie 'Wissel eens van stoel' waarbij gedurende één dag medewerkers een andere job binnen het OCMW konden uitoefenen. Deze actie paste bij de Fit in je hoofd-tip 'Probeer eens iets nieuws'.

De sfeer en creativiteit in de werkgroep waren heel goed en we leerden elkaar op een andere manier kennen. **We dachten samen na over dingen die niet altijd werkgerelateerd waren maar die ons werk wel positief kunnen beïnvloeden.** Door dingen te organiseren in groep, bereik je meer successen.

We merkten wel dat er extra aandacht nodig is om 24u/diensten zoals verpleging en verzorging in een woonzorgcentrum te betrekken en dat het van belang is om leidinggevenden gemotiveerd te krijgen voor het slagen van het project.

Ik raad acties in kader van gezonde voeding of beweging of gezond vergaderen zeker aan!

"We delen in de herfst en winter nog tweewekelijks fruit uit. Collega's drinken sinds de invoering van het nieuwe drinkwatersysteem en de drinkbussen veel meer water!

En je merkt aan sommige verjaardagstraktaties van collega's dat de gezonde gedachte blijft hangen (fruitspiesjes, tomaat en mozzarella ...)!"

# Sedentair gedrag

Blijf er niet mee zitten

## EXTRA INFO

[www.vigez.be](http://www.vigez.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

Als we het hebben over sedentair gedrag, hebben we het over alle activiteiten die je uitvoert in zittende of liggende houding (uitgezonderd slapen). Dit staat los van de fysieke activiteit. Dus ook al fiets je elke dag naar je werk, als je daar een hele dag stil zit, dan kan je toch een sedentaire leefstijl hebben. Het is erg belangrijk voor je gezondheid dat deze levensstijl wordt doorprikt.

Moedig als werkgever je werknemers aan regelmatig te bewegen en het zittend werk af te wisselen met staan en wandelen.

## Praktisch?

Het VIGeZ ontwikkelde een synthesrapport waarin je meer informatie kan vinden over sedentair gedrag, gezondheidsrisico's en aanbevelingen. Wil je deze graag meegeven met je werknemers, dan kan dat met de factsheets die de belangrijkste sleutelpunten weergeven.

Je vindt deze documenten terug op [www.vigez.be](http://www.vigez.be).

## Tips

Zittend werk afwisselen met staan en wandelen kan al door kleine inspanningen zoals

- staand vergaderen of lunchen;
- wandelen tijdens het telefoneren;
- kopieerapparaat, koffiezetapparaat, waterkraan in een ander lokaal plaatsen;
- pauzesoftware geeft via de computer weer wanneer je te lang neerzit.

Wat is sedentair gedrag (niet)?



# Team van Logo-Waasland vzw

## EXTRA INFO

eva.van.maele@logowaasland.be

03 766 87 78

Bij Logo-Waasland hebben we een zittende job. Toch vonden we een aantal manieren om dit te doorbreken.

**Tijdens het teamoverleg let de voorzitter erop dat we regelmatig een bewegingstussendoortje inlassen.** Ook tijdens het bureauwerk hebben we hier aandacht voor. Een korte pauze van 5 minuten biedt kans om de benen te strekken en met frisse concentratie aan de slag te gaan. We kijken ook niet raar op als iemand even de schouders los rolt of zich even uitstrekt.

Voor dienstverplaatsingen in Sint-Niklaas heeft het Logo **twee fietsen ter beschikking voor werknemers**, zodat we ons altijd met de fiets kunnen verplaatsen.

Verdere verplaatsingen doen we indien dit op een efficiënte manier kan met de trein. Wanneer we met de wagen gaan, parkeren we deze een beetje verder, om extra stappen te kunnen zetten.

De printer staat in een apart lokaal, waardoor je gemakkelijker het zitten kan doorbreken. Ook koffie, thee en water staan in een afzonderlijk lokaal.

We zijn er ons echter van bewust dat dit nog lang geen gewoonte is en dat we er tot zolang extra aandacht en energie aan moeten geven. Maar **beetje bij beetje doorbreken we ons sedentair gedrag.**

“We kochten onlangs ook een zit-statafel. Deze tafel kan ingesteld worden naar je persoonlijke lengte. Elke werknemer heeft hierdoor de kans om staand te werken wanneer hij/zij dat wil.”

# 10.000 stappen

Actief op het werk

## EXTRA INFO

[www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be)

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)

[eva.van.maele@logowaasland.be](mailto:eva.van.maele@logowaasland.be)

Wie minstens 10.000 stappen per dag zet, boekt gezondheidswinst. Dit kan door de trap te nemen in plaats van de lift, te fietsen naar het werk of in je vrije tijd te gaan sporten. Alle vormen van beweging tellen immers mee.

Door werknemers aan te moedigen om een stappenteller te dragen, maak je hen bewust van het aantal stappen dat ze effectief zetten.

De website [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be) geeft tips en moedigt aan om meer te bewegen. Bovendien kunnen jullie er samen een uitdaging aangaan of in competitie gaan met andere bedrijven of intern.

## Praktisch?

Vanaf het voorjaar van 2017 dagen de EDPBW's, VIGeZ en de Logo's werkgevers uit voor een stappencompetitie. Bedrijven die aangesloten zijn bij Idewe, Provikmo of Mensura kunnen bij hen terecht voor meer informatie of het aanvragen van promotiemateriaal.

Andere werkgevers kunnen op zelfstandige basis aan de slag via [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be). Je vindt hier tal van materialen die je kan downloaden, waaronder een stappenplan en handleiding om je eigen competitie op te starten.

## Tips

Creëer een actieve bedrijfscultuur, door staand te vergaderen, actieve verplaatsingen of lunchpauzes mogelijk te maken en aan te moedigen, het lokale beweegaanbod in de kijker te zetten ...

[10000stappen.be](http://10000stappen.be)



## Conny Buytaert

gemeente Stekene

In 2014 zijn we op de sportdag voor het personeel gestart met de lancering van 10.000 stappen.

Gedurende één maand hielden medewerkers hun stappen bij. We organiseerden lunchwandelingen. Er was een competitie met de OCMW-medewerkers en we verlootten gezonde geschenkmanden onder de deelnemers.

We kregen heel veel positieve reacties op toch wel een leuk initiatief.

Het moeilijkste was om het personeel te motiveren om ook tijdens hun vrije tijd meer stappen te zetten. Gevolg van het project is dat er nu collega's over de middag met een klein groepje regelmatig een gezonde wandeling doen.

“Wij kunnen dit iedereen aanraden. Veel mensen denken dat ze voldoende bewegen tot ze een stappenteller aandoen en het tegendeel wordt bewezen”.

### EXTRA INFO

conny.buytaert@stekene.be - 03 790 03 61

kobe.michiels@vzwdenazalee.be - 03 766 70 45

## Kobe Michiels

Den Azalee vzw

Via het project ‘Uitgerookt’ maakten we al kennis met 10.000 stappen. Dat zorgde ervoor dat we snel het nut van een tweede gezondheidsproject inzagen.

De start ging vlot. We deelden de medewerkers in in groepen om het competitiegevoel te bevorderen. De registratietool is een handig hulpmiddel bij het stellen van wandeldoelen.

Het opvolgen van de registratietool vergde wel wat tijd. Ook de groepen gemotiveerd houden naar het einde van het project was niet altijd evident, maar dankzij de registratietool kan je zien welke route je al hebt afgelegd en dat hielp.

Ik raad het aan. Een gezonder bestaan opent andere wegen.

# Bike to work

Verbrand geen brandstof, maar calorieën

## EXTRA INFO

[www.biketowork.be](http://www.biketowork.be)

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be)

[inge.vervondel@logowaasland.be](mailto:inge.vervondel@logowaasland.be)

Bike to work helpt jouw onderneming op weg naar meer fietsmobiliteit.

Werknemers houden hun verplaatsingen bij in de online fietskalender. De registratie is handig voor de loonadministratie en biedt je als werkgever een overzicht van het aantal gewerkte dagen, gefietste dagen en de afgelegde kilometers per werknemer.

Ook voor de werknemers heeft Bike to Work meer voordelen dan enkel een gezondere leefstijl. Per gefietste werkdag verzamelen ze punten die ze kunnen ruilen voor kortingen bij culturele instellingen, sportmanifestaties, bioskooptickets, fietsaccessoires enz.

## Praktisch?

Registreer jouw bedrijf op [www.biketowork.be](http://www.biketowork.be).

Als werkgever betaal je een bijdrage afhankelijk van het aantal werknemers en de duur van de overeenkomst (minimum 80 euro).

Ook de deelnemende werknemers moeten zich registreren via de website. Hun deelname is volledig gratis, maar zij kunnen enkel punten sparen door per dag aan te duiden wanneer ze zich met de fiets naar het werk verplaatsten.

Daarnaast kunnen werknemers twee keer per jaar deelnemen aan een wedstrijd en extra prijzen winnen.

## Tips

Fietsen van en naar het werk past volledig in een gezondheidsbeleid. Tevens draag je ook je steentje bij aan het milieu. Denk ook aan een (overdekte) fietsenstalling en het ter beschikking stellen van een douche/kleedruimte voor fietsende medewerkers.







**Bart Roels**

Milieudienst stad Sint-Niklaas

## EXTRA INFO

milieu@sint-niklaas.be

03 778 31 90

De fiets is een gezond en klimaatvriendelijk vervoersmiddel.

Met tal van **fietsacties** en de verankering hiervan in het klimaatplan en het witboek voor deze bestuursperiode maken we werk van onze ambitie om van **Sint-Niklaas een echte 'fietsstad'** te maken. Bike to work past hierin.

Vanuit de milieudienst stimuleren we via persoonlijke, vaak ludieke, aanmoedigingsmails collega's om deel te nemen aan Bike to work en aan de **zomer- en wintertrophy**. Ook burgemeester en schepenen dagen we uit om deel te nemen.

De milieudienst fungeert als helpdesk en zet in op communicatie tijdens de zomer- en wintertrophy. We delen ook prijzen uit bijvoorbeeld aan teams die nieuwe fietsers overtuigen of voor diegenen die de hoogste ambitie stellen (100% fietsgraad).

Tijdens de wintertrophy wint de dienst die het meest actief deelneemt een wisselbeker. We koppelen de prijsuitreiking aan een kleine receptie. **Kortom, wie niet meedoet aan Bike to work, mist echt wel iets!**

Er zijn zeker ook nog **verbeterpunten**. Het is niet gemakkelijk om iedereen warm te maken om hun verplaatsingen dagelijks te registreren via Bike to work. Niet iedereen heeft een computer ter beschikking. Onze fietsverplaatsingen (met bijhorende fietsvergoeding) worden al automatisch geregistreerd via de prikklok. Het zou handig zijn als we Bike to Work hieraan kunnen koppelen, maar dat is momenteel niet het geval. Er zijn dus ook heel wat fietsende collega's die hun verplaatsingen niet online ingeven.

"Ik wil andere werkgevers aanraden om mee te doen met Bike to work. De trophys werken groepsbindend en het project plaatst het fietsen in een positief daglicht!"

# Geef pit aan je gezondheidsbeleid op de werkvloer

Heb je nog vragen? Neem contact met ons op!

Logo-Waasland vzw - Ankerstraat 91 - 9100 Sint-Niklaas

[www.logowaasland.be](http://www.logowaasland.be) - 03 766 87 78 - [www.facebook.com/LogoWaasland](https://www.facebook.com/LogoWaasland)



**Vlaanderen**  
is zorg