



Mensura geeft 135 **KIND EN GEZIN**-medewerkers leefstijladvies met de Lifestyle Screening

Kind en Gezin zet zich in voor het welzijn van gezinnen. Maar hoe zit het met de aandacht voor de eigen medewerkers? “Op ons intranet is er een pagina met informatie over het belang van beweging, gezonde voeding en andere welzijnsaspecten”, vertelt Annemie Boone. “Maar die info delen zonder er concrete acties aan te koppelen, is onvoldoende. Want alleen als medewerkers gemotiveerd zijn, zullen ze iets doen met die info. Daarom prikkelen we hen op geregelde tijdstippen met een sensibiliseringsactie.”



*“Deel niet zomaar welzijnsinfo.
 Koppel er ook concrete acties aan.
 Zo prikkel je medewerkers om
 iets te doen met die informatie.”*

Annemie Boone – Kind en Gezin

Uitdaging

- › Verzuim en uitval bij medewerkers ouder dan 50 jaar beperken.

Oplossing

- › Een Lifestyle Screening voor 135 geïnteresseerde medewerkers, gekoppeld aan concreet advies: individueel én voor Kind en Gezin als organisatie.

Voordelen

- › Kind en Gezin onderneemt nieuwe leefstijlinitiatieven en organiseert in 2020 opnieuw een Lifestyle Screening.



Annemie Boone, Kind en Gezin

In 2019 besliste Kind en Gezin zo'n actie op poten te zetten voor de medewerkers ouder dan 50 jaar. "Bij Kind en Gezin werken heel wat 50-plussers", legt Annemie uit. "Omdat de gezondheidsrisico's en het gevaar op verzuim en uitval bij hen groter zijn dan bij de jongere collega's, was het logisch om met deze actie op die leeftijdscategorie te focussen."

Oplossing: een Lifestyle Screening en concreet advies

Kind en Gezin nam contact op met Mensura voor een Lifestyle Screening. Gezondheidsadviseur Naancy Doyen van Mensura leidde het project in goede banen. "Alle 50-plussers van Kind en Gezin kregen eerst een vrijblijvende uitnodiging", legt Nancy uit. "Want wie niet gemotiveerd is om op zijn of haar leefstijl te letten, moet je ook niet verplichten. Toen we wisten hoeveel medewerkers wilden deelnemen, hebben we samen met Kind en Gezin de data en locaties vastgelegd. Daarna kregen de deelnemers een mail met alle praktische info en een medische vragenlijst om vooraf in te vullen."

"We sturen eerst een vrijblijvende uitnodiging voor de Lifestyle Screening. Wie niet gemotiveerd is om aan zijn of haar leefstijl te werken, moet je ook niet verplichten."

Nancy Doyen, Gezondheidsadviseur Mensura

"De Lifestyle Screening start met een bespreking van de medische vragenlijst", vervolgt Nancy. "Daarin vragen we onder andere naar gezondheidsklachten, medicatiegebruik en familiale belasting voor hart- en vaatziekten en diabetes. Daarna volgen de fysieke tests. We meten BMI, bloeddruk en polsslag en met een vingerprik bepalen we het cholesterolgehalte en het risico op diabetes. Ten slotte bespreken we samen de resultaten en geven we persoonlijk leefstijladvies."

Annemie is 59 jaar. Ook zij kreeg dus een uitnodiging voor de Lifestyle Screening in haar mailbox. "Ik besteed veel aandacht aan mijn leefstijl en wou dan ook absoluut deelnemen om te zien of ik goed bezig ben", zegt Annemie. "Meestal heb ik stress bij een medisch onderzoek, maar tijdens de Lifestyle Screening voelde ik me helemaal op mijn gemak. Het gesprek verliep gestructureerd, maar toch heel open en gemoedelijk."

Hoewel Annemie actief bezig is met haar leefstijl, kreeg ze toch wat persoonlijk advies mee. "Door mijn zittend beroep beweeg ik te weinig. Ik kreeg de raad dagelijks 30 minuten te wandelen en drie keer per week 20 minuten intensief te bewegen. Omdat ik graag fiets en zwem, gaf de Mensura-expert me de raad om daarop te focussen. De kans dat je een inspanning volhoudt, is immers veel groter als je het graag doet."

Resultaat: nieuwe initiatieven en een vervolg in 2020

In totaal namen 135 van de 527 uitgenodigde medewerkers deel aan de Lifestyle Screening. Na het onderzoek kregen de deelnemers nog een individueel verslag in de bus. Kind en Gezin kreeg een algemeen rapport, in de vorm van een presentatie met conclusies en concrete aanbevelingen. "Sindsdien ondernamen we twee initiatieven", zegt Annemie. "In ons kantoor aan de Hallepoortlaan staat nu op elke verdieping een fruitmand en we hebben onze werkgroep 'Beweging' nieuw leven ingeblazen."

"Alle medewerkers waren tevreden over het onderzoek en ik kan dat gevoel alleen maar bevestigen", besluit Annemie. "De samenwerking verliep ontzettend vlot en als organisatie kan je meteen aan de slag met de concrete resultaten. We besloten ook vrij snel om de screening in 2020 te herhalen. Zo kunnen de medewerkers hun situatie opvolgen en krijgen nieuwe vijftigers ook de kans om deel te nemen."