

135 collaborateurs **KIND EN GEZIN** ont reçu des conseils sur le style de vie de la part de Mensura via le Lifestyle Screening.

Kind en Gezin veille au bien-être des familles. Qu'en est-il de ses propres collaborateurs ?
« Nous disposons sur notre intranet d'une page avec des informations sur l'importance de l'exercice physique, d'une alimentation saine et d'autres aspects du bien-être », explique Annemie Boone. « Mais partager ces informations sans les associer à des actions concrètes ne suffit pas. Car les collaborateurs ne mettront en pratique ces informations que s'ils sont motivés. C'est pourquoi nous les stimulons régulièrement via une campagne de sensibilisation. »



« Ne partagez pas seulement les informations relatives au bien-être. Associez-les à des actions concrètes. Vous stimulerez ainsi vos collaborateurs à mettre en pratique ces informations. »

Annemie Boone, Kind en Gezin

Défi

- Limiter l'absentéisme et la maladie chez les collaborateurs de plus de 50 ans.

Solution

- Un Lifestyle Screening pour les 135 collaborateurs intéressés, avec des conseils concrets : conseils individuels et pour l'organisation Kind en Gezin.

Avantages

- Kind en Gezin entreprend de nouvelles initiatives en matière de style de vie et organisera à nouveau un Lifestyle Screening en 2020.



Annemie Boone, Kind en Gezin

En 2019, Kind en Gezin a décidé de mettre en place une campagne pour les collaborateurs de plus de 50 ans. « Kind en Gezin emploie beaucoup de personnes de plus de 50 ans », explique Annemie. « Etant donné que les risques pour la santé et le risque d'absentéisme et de maladie sont plus importants pour eux que pour leurs collègues plus jeunes, il était logique de concentrer cette action sur cette tranche d'âge. »

Solution : un Lifestyle Screening et des conseils concrets

Kind en Gezin a contacté Mensura pour organiser un Lifestyle Screening. Nancy Doyen, conseillère santé chez Mensura, a mené à bien le projet. « Toutes les personnes de plus de 50 ans travaillant pour Kind en Gezin ont reçu une invitation libre », explique Nancy. « Rien ne vous oblige à faire attention à votre style de vie si vous n'en avez pas la motivation. Une fois que nous savions combien de collaborateurs souhaitaient participer, nous avons défini les dates et les lieux en collaboration avec Kind en Gezin. Les participants ont ensuite reçu un e-mail reprenant toutes les informations pratiques ainsi qu'un questionnaire médical à remplir au préalable. »

« Nous avons tout d'abord envoyé une invitation libre à participer au Lifestyle Screening. Rien n'oblige les personnes à faire attention à leur style de vie si elles n'en ont pas la motivation. »

Nancy Doyen, Conseillère santé Mensura

« Le Lifestyle Screening commence par une discussion relative au questionnaire médical », poursuit Nancy. « Nous y abordons en outre les problèmes de santé, la médication et les antécédents familiaux en ce qui concerne les maladies cardio-vasculaires et le diabète. Suivent ensuite les tests physiques. Nous mesurons l'IMC, la tension artérielle et le pouls et, grâce à un prélèvement capillaire, nous mesurons le taux de cholestérol et évaluons le risque de diabète. Nous discutons enfin des résultats et nous proposons des conseils personnalisés sur le style de vie. »

Annemie a 59 ans. Elle a donc également reçu une invitation pour le Lifestyle Screening dans sa boîte e-mail. « Je fais très attention à mon style de vie, et je tenais absolument à participer afin de savoir si tout allait bien », explique Annemie. « D'habitude, je suis stressée lors d'un examen médical, mais lors du Lifestyle Screening, je me suis vraiment sentie à l'aise. La conversation était structurée, mais très ouverte et conviviale. »

Bien qu'Annemie soit très attentive à son style de vie, elle a néanmoins reçu des conseils personnalisés. « A cause de mon travail sédentaire, je ne bouge pas assez. On m'a conseillé de marcher 30 minutes par jour et de faire de l'exercice physique de manière intensive pendant 20 minutes, trois fois par semaine. Comme j'aime faire du vélo et nager, l'expert de Mensura m'a conseillé de me concentrer sur ces sports. Il y a en effet plus de chances que vous fassiez des efforts si vous aimez ce que vous faites. »

Résultat : de nouvelles initiatives et un suivi en 2020

Au total, 135 des 527 collaborateurs invités ont participé au Lifestyle Screening. Après l'enquête, les participants ont reçu un rapport individuel dans leur boîte e-mail. Kind en Gezin a reçu un rapport général, sous la forme d'une présentation avec des conclusions et des recommandations concrètes. « Depuis, nous avons pris deux initiatives », explique Annemie. « Dans notre bureau de l'Avenue de la Porte de Hal, il y a maintenant un panier de fruits à chaque étage et nous avons relancé notre groupe de travail "Beweging". »

« Tous les collaborateurs ont été satisfaits de l'enquête et je ne peux que confirmer ce sentiment », conclut Annemie. « La collaboration s'est déroulée de manière extrêmement harmonieuse et, en tant qu'organisation, cela vous permet de commencer immédiatement à travailler à partir des résultats concrets. Nous n'avons pas tardé à décider d'un nouveau screening en 2020. Les collaborateurs pourront ainsi suivre leur situation, et les nouveaux quinquagénaires auront également la possibilité d'y participer. »