

Verbeteren van prestaties door vitaliteit

De weg naar een non-nonsense aanpak

Henk Kraaijenhof

Allosta BV

4 februari 2009

Opzet

1. Inleiding
2. Allostasis
3. Fase 1 meten van allostasis
4. Fase 2 life-style interventies
5. Ervaringen en referenties
6. Vragen/opmerkingen

Aandachtspunten deelnemers

Organisatie	Aandachtspunt
Kwaaitaal	Weinig verzuim (1%). Streven naar relaxte sfeer: stimuleren prestatie en plezier.
Recreatiepark 't Zand	Hoe blijf ik als directeur een vitale leider. De werkzaamheden doen die passen bij een directeur.
Embee & schoenmakers	Verzuim is 2%. Veilig werken en arbo is een aandachtspunt tijdens toolbox meeting. Hoe lage verzuim te handhaven?
Van Dorst	Verzuim is gemiddeld 20%. Er is geen verzuim, preventiebeleid.
CINTO	Ziekteverzuim (als gevolg van chronische ziekte) bij een aantal sleutelfiguren (unieke kennis). Hierdoor is positie van bedrijf kwetsbaar. Er is geen preventiebeleid.
CM	Stress is een item, zeker wanneer er te weinig mensen zijn (piekbelasting). Er is een initiatief voor een programma beter voelen, maar dat richt zich op 'conditie'.
ADG	Weinig verzuim. Gebeurt nu weinig; wel richt men zich op goede werk sfeer. Inzicht bij werkgever en werknemer betreffende preventie en energiemanagement.
Mannaerts Van Til	

Door een onzer redacteurs
ROTTERDAM, 6 JUNI Van de Nederlandse meisjes voelt een vijfde zich 'ernstig vermoeid', bij de jongens is dat 6,5 procent. Dat blijkt uit een onderzoek onder 3460 leerlingen tussen de 12 en 18 jaar op zes scholen in de provincie Utrecht. De vermoeidheid gaat vaak samen met klachten over angst en depressie. Er is geen verband gevonden met een druk leven of veel uitgaan. Meisjes die lijden aan het vermoeidheidssyndroom liggen de hele dag in bed of op de bank. Ze gaan niet naar school, hebben hoofdpijn, buik-

Erg veel meisjes zijn moe

pijn, spierpijn. Een aanwijsbare oorzaak ontbreekt, evenmin is er sprake van een depressie.

Uit een ander Utrechts onderzoek blijkt dat bijna een kwart van de moeders van chronisch vermoeide pubers zelf ook chronisch

vermoeid is. De oorzaak ligt waarschijnlijk in de samenhang tussen erfelijke aanleg en omgeving.

Onderzoekster Elise van de Putte: „Het valt me op dat gezonde pubers soms net zo moe zijn. Maar ze zeggen: ik ben te laat naar bed gegaan. Of: ik heb te hard gesport. Ze zien het niet als een symptoom van een ziekte.”

Pubers met een chronisch vermoeidheidssyndroom krijgen gedragstherapie. Ze leren om minder op hun vermoeidheid te letten en er niet bang voor te zijn.

• DOODMOE: pagina 3

Psychische problemen veroorzaken talloze klachten Negen op 10 zieken lichamelijk in orde

door Mirjam Brinks
AMSTERDAM, dinsdag
Artsen vinden bij 90 procent van de patiënten die zij in hun praktijk zien geen lichamelijke

Ruim 70 procent blijft thuis zonder lichamelijke reden

Ziekmelding meestal door psychische druk

Vage klachten

Medici krijgen meer belangstelling voor ziekten bij wie niets wordt gevonden. De luisterende en pratende dokter moet de patiënt weer op de been krijgen. 'Je wordt hier serieus genomen.'

Joke Mat



in de eerste beginselen draagtherapie. De specialist als therapeut doet helemaal niets. Doorverwijst vindt hij onzin. „Deze p... melijke klachten. In de p... thuis.“ Volgens Vermeulen is... tienten met één tot dri... 'behandeld'. „Daarnaast... rijk hen zo snel mogelij... ren. We sturen ze naar f... gen ze zelf zover dat ze... sen.“ Blijft de vraag wat... cent die niet op deze m... indruk is dat dat mens... rondlopen in het medi... meulen. „Het lijkt of he... te dan ingesloten is. Da... lijkt meer uit.“

De meeste patiënt... het... en

Ziekteverzuim door overgewicht kost 600 miljoen

DEN HAAG, 19 APRIL. Ziekteverzuim door te zware werknemers kost jaarlijks 600 miljoen euro. Daarvan komt het grootste gedeelte voor rekening van mensen die lijden aan ernstig overgewicht (ruim 400 miljoen). Dat blijkt uit cijfers die minister Ab Klink (Volksgezondheid), Paul Rosenmöller (voorzitter convenant overgewicht) en Johan Polder van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) op een rijtje hebben gezet voor een artikel in het economieblad ESB. Te zware mensen zijn vaker ziek en kosten hun werkgever meer aan verzuimde uren dan collega's

'Voorkomen van burn-out is ondergeschoven kindje'

■ door HERMAN STAM

AMSTERDAM - Opschudding in werkgeversland na een spraakmakend vonnis van de kantonrechter in Heerlen: een monteur die een burn-out opliep door te lange werktijden, stelde zijn baas vorige maand met succes aansprakelijk voor de schade. Met de nieuwe arbeidstijdenwet op komst (1 april) lijken meer claims op de loer te liggen, omdat afspraken over pauzes en overwerk steeds meer bij de werkgevers en werknemers liggen.

„Bedrijven zouden zich daarom – net als bij andere ziektes – meer op voorkoming dan genezing van een burn-out moeten richten. Op die manier blijft beide partijen een hoop ellende bespaard“, stelt George Klappe, oprichter van een preventiecentrum voor burn-outs. Ongeveer één op de tien werknemers in ons land krijgt een burn-out. De meest belastende factoren daarvoor zijn werkdruk, gevolgd door con-



• Er is te weinig aandacht voor het voorkomen van een burn-out. FOTO: DE TELEGRAAF

flicten op het werk. „Het aantal burn-outs is een serieus probleem, maar preventie is nog steeds een ondergeschoven kindje. Door middel van psychologische tests kun je goed in beeld brengen welke werknemers een risicoprofiel hebben. Een werknemer die in de gevaarzone komt, kan dan voor een burn-out worden behoed. Wanneer werknemers totaal geen initiatief meer nemen of achter hun computer weggedoken zitten, ben je eigenlijk al te laat“, zegt Klappe. „In Nederland ligt te veel accent op re-integratie, maar dat is vaak dweilen met de kraan open.“

Het is voor een ondernemer moeilijk om aankomende burn-outs te signaleren. Onderzoek van Toon Taris, hoogleraar arbeidsmotivatie, wees uit dat de invloed van een burn-out op de prestatie van een werknemer gering is. Doordat de verschijnselen van buitenaf slecht zichtbaar zijn, is het moeilijk voor de werkgever om tijdig op te treden om een burn-out te voorkomen.

„In deze hectische tijd waarin de werkdruk toeneemt, is het belangrijk dat werknemers tijdig op de rem trappen en voor zichzelf durven opko-

men. Wij begeleiden ze daarbij“, aldus Klappe. „Ook is het van groot belang om te leren je werk goed van je af te zetten wanneer je vrij hebt.“

De uitslagen van de psychologische tests geven volgens Klappe een helder beeld over hoe emotioneel stabiel de werknemers zijn. „Een winst situatie. Nuttige informatie voor werkgevers, omdat ze dan weten hoe de medewerkers zich houden onder druk waardoor je kostbaar verzuim van werknemers kunt voorkomen. Een kleine ondernemer kan er namelijk zelfs aan failliet gaan als een van zijn medewerkers een burn-out heeft.“

„En voor de werknemer is het ook gunstig dat we weten wanneer er gas teruggenomen moet worden. We kunnen dan begeleiding bieden door middel van coaching om de druk enigszins weg te halen. In eerste instantie staan werknemers er wat huiverig tegenover. Maar later zien ze wel degelijk in dat het tijdig opsporen veel nut heeft. Met de juiste begeleiding – op het gebied van bijvoorbeeld timemanagement, conflictmanagement of een assertiviteitscursus – is er een hoop narigheid te voorkomen.“

'Werken is slecht voor de gezondheid'

Uitgegeven: 4 december 2008 13:30
Laatst gewijzigd: 4 december 2008 13:30

AMSTERDAM - Zeven op de tien werknemers meent dat het werk van invloed is op de gezondheid. Bijna tachtig procent is er van overtuigd dat die invloed negatief is. Dat blijkt uit onderzoek van IT Job Board.



In het onderzoek geeft ruim twintig procent van de respondenten daarentegen aan dat hun baan een positieve invloed heeft op de gezondheid. Het hoge percentage respondenten dat meent dat hun baan een negatieve invloed heeft op hun gezondheid, is volgens de onderzoekers opvallend omdat deze groep wel aangeeft dat hun werkgever investeert in het verbeteren van de gezondheid en het welzijn van de werknemers.

Ook geeft 7,3 procent van deze groep respondenten aan dat hun organisatie de werkplek inzet om een gezonde levensstijl te bevorderen. 8,7 Procent verklaart dat de werkgever werknemers steunt om aan het werk te blijven of werknemers stimuleert om zo spoedig mogelijk terug te keren naar de werkvloer als zij gezondheidsproblemen ontwikkelen.

Stimuleren

Uit het onderzoek komt ook naar voren dat werkgevers medewerkers op een meer praktische manier stimuleren gezond te leven door bijvoorbeeld een lidmaatschap van een sportclub aan te bieden. 17,3 Procent van de werkgevers zegt dit te doen. 4,7 procent organiseert evenementen zoals sportdagen.

Bij 5,3 procent van de werkgevers wordt cursussen gegeven op het gebied van gezondheid en veiligheid. 10 procent biedt fruit en sapjes op de werkvloer aan.

Ziekteverzuim

Hoewel een aanzienlijk percentage van de ondervraagden beweert dat werk een negatieve invloed op de gezondheid heeft, blijkt uit het onderzoek dat het ziekteverzuim van de ondervraagden redelijk laag is. 58 Procent verzuimt drie dagen of minder per jaar door ziekte. 16,7 Procent meldt zich zeven of meer dagen per jaar ziek. De resterende 25,3 procent is vier tot zes werkdagen per jaar ziek.

Voor dit onderzoek ondervroeg IT Job Board IT-professionals in Nederland. Het betreft IT-personeel dat in verschillende specialisaties en functies binnen de IT werkzaam is.

(c) Infoworld.nl

Vroegere Fortis-top kampt met gezondheidsproblemen

ANP

gepubliceerd op 25 oktober 2008 12:36, bijgewerkt op 12:38

BRUSSEL - Ex-Fortis topman Jean-Paul Votron ligt met een burn-out in het ziekenhuis. Dat meldt de Vlaamse krant Het Laatste Nieuws zaterdag. Het dagblad baseert zich op bronnen in de Belgische financiële wereld.

Votrons aandoening zou het gevolg zijn van de kredietcrisis en de schuld die hij in de schoenen geschoven krijgt voor de neergang van bankverzekeraar Fortis. Votron gaf vorig jaar leiding aan de overname door Fortis van ABN Amro, maar het bedrag (24 miljard) bleek te hoog voor Fortis. In juli moest Votron aftreden.

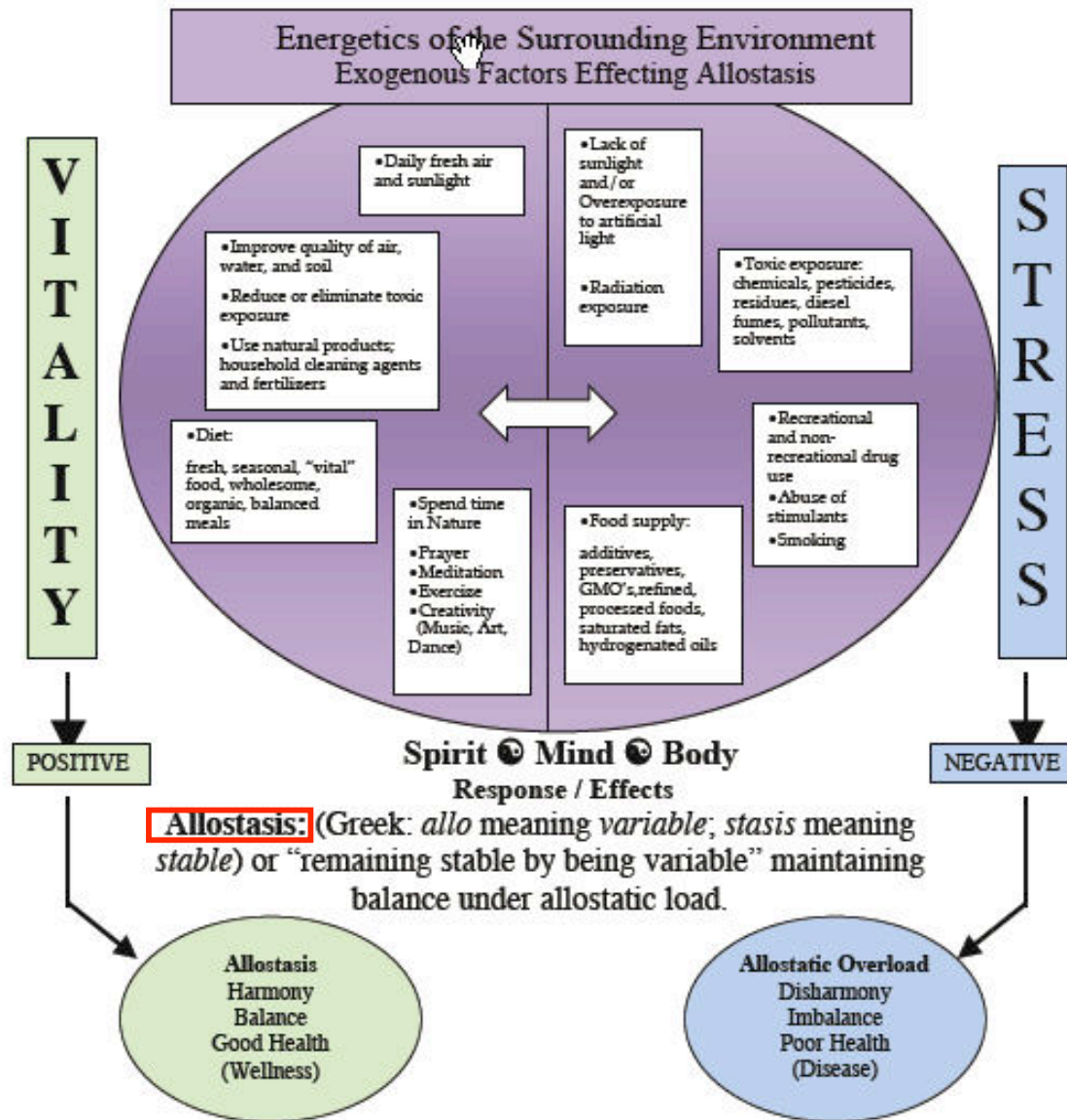
Votron is niet de enige met gezondheidsklachten als gevolg van de financiële crisis. Zo kwam Maurice Lippens, de vroegere voorzitter van Fortis, begin oktober al thuis te zitten met hartklachten en een hoge bloeddruk. Herman Verwilt, de kortstondige opvolger van Votron, werd in september even ter observatie in het ziekenhuis opgenomen.

Stilzitten kost bijna 700 miljoen aan zorgkosten



Een op de twintig Nederlanders doet niet aan sport en beweegt ook zwaar onvoldoende. Het aantal inactieven is de afgelopen jaren ongeveer bijna gehalveerd, blijkt uit de dinsdag verschenen Rapportage sport 2008. Onderzoekers hebben becijferd dat die passiviteit tenminste 677 miljoen euro per jaar aan zorg kost.

• reageer!



Fysieke en mentale gezondheid steeds belangrijker voor werkgever

30 augustus 2007 - **Werkgevers bemoeien zich steeds meer met de gezondheid van hun personeel. Bij het aannemen van nieuwe medewerkers en bij het beoordelingsgesprek staat de fysieke en mentale gesteldheid van het personeel nadrukkelijk op de agenda. Dit komt naar voren in het [HRpraktijk](#) Panel-onderzoek onder 850 P&O'ers.**

Vitaliteit

- lett. levenskracht
- vitale functies: hartslag, ademhaling, bloeddruk, autonome functies
- vitaliteit = gezondheid? Stephen Hawking
- vitaliteit = energie? ADHD
- pijlers: energie, aanpassing, ontwikkeling (≠groei!), communicatie

4 facetten van energie

- Energie hebben
- Energie uitgeven/doseren
- Energie richten
- Energie herstellen

Vergelijking met een auto

- energie hebben: grote of kleine benzinetank
- energie doseren: gaspedaal (=energie uitgeven) en rempedaal (=energie sparen)
- energie richten (stuur en chauffeur)
- energie herstellen (tanken, olie ververset)
- energie evalueren (verbruik, APK)
- energie omzetten motor

Energie hebben

- Grote tank: kan langer doorgaan zonder te stoppen of bij te tanken: betere conditie



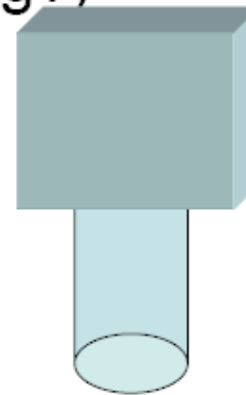
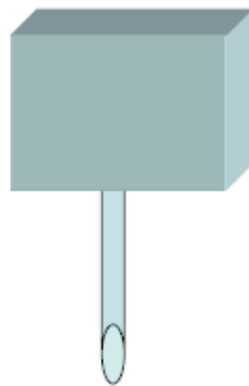
kleine tank



grote tank

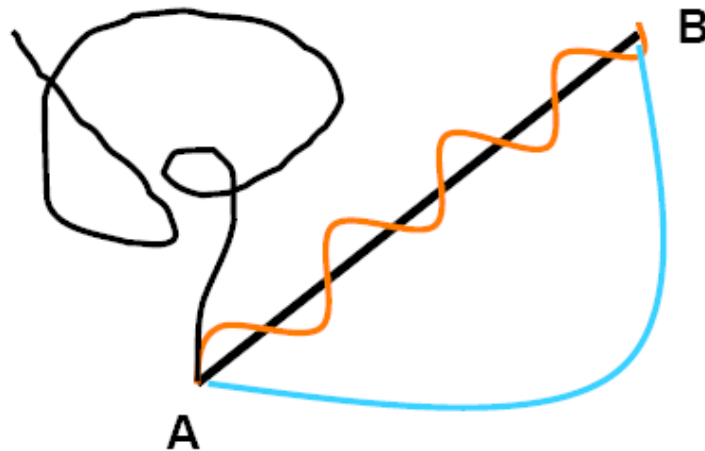
Energie doseren

- Energie-uitgave timen (=efficiëntie) vgl. stoplicht (op rood en toch gasgeven = energie verspillen!) of snelweg 100 km/uur in 3^e of 5^e versnelling?)



Energie richten

- Van A naar B, hoe kom ik daar het beste, snelste, veiligste; wie stuurt mij ?
- Geen energie verspillen (efficiëntie)



Energie bijtanken

- Regenereren, recupereren, repareren
- R&R, rest and digest, enz.
- Valt paradoxaal het eerste uit onder stress!
- Slaap als voornaamste middel; in de sport: herstelmaatregelen

Energie evalueren

- Benzinemeter, benzineverbruik, olielampje
- uitgerust wakker worden
- productiviteit
- flexibiliteit

Energie omzetten

- Van chemisch (benzine) naar beweging (rijden)
- Van zuurstof en voeding naar leven (groei, beweging, communicatie, enz.)
- Hart is de motor voor zowel fysieke als mentale inspanning
- Hartslag gaat omhoog bij opstaan uit stoel en spannende film

Testen

1. Motor: HeartVue: portret in 30 sec
2. Gaspedaal/ rempedaal: autonoom zenuwstelsel m.b.v. HRV: 2.30 min
3. Benzinetank en brandstofstatus: fysieke conditie diff. ECG: 30 sec
4. Stuur en bestuurder: centraal zenuwstelsel: rustpotentialiaal 3-7 minuten.

“What you cannot measure,
you cannot improve!”

W.Edward Deming, “ The man who
invented quality” TQM

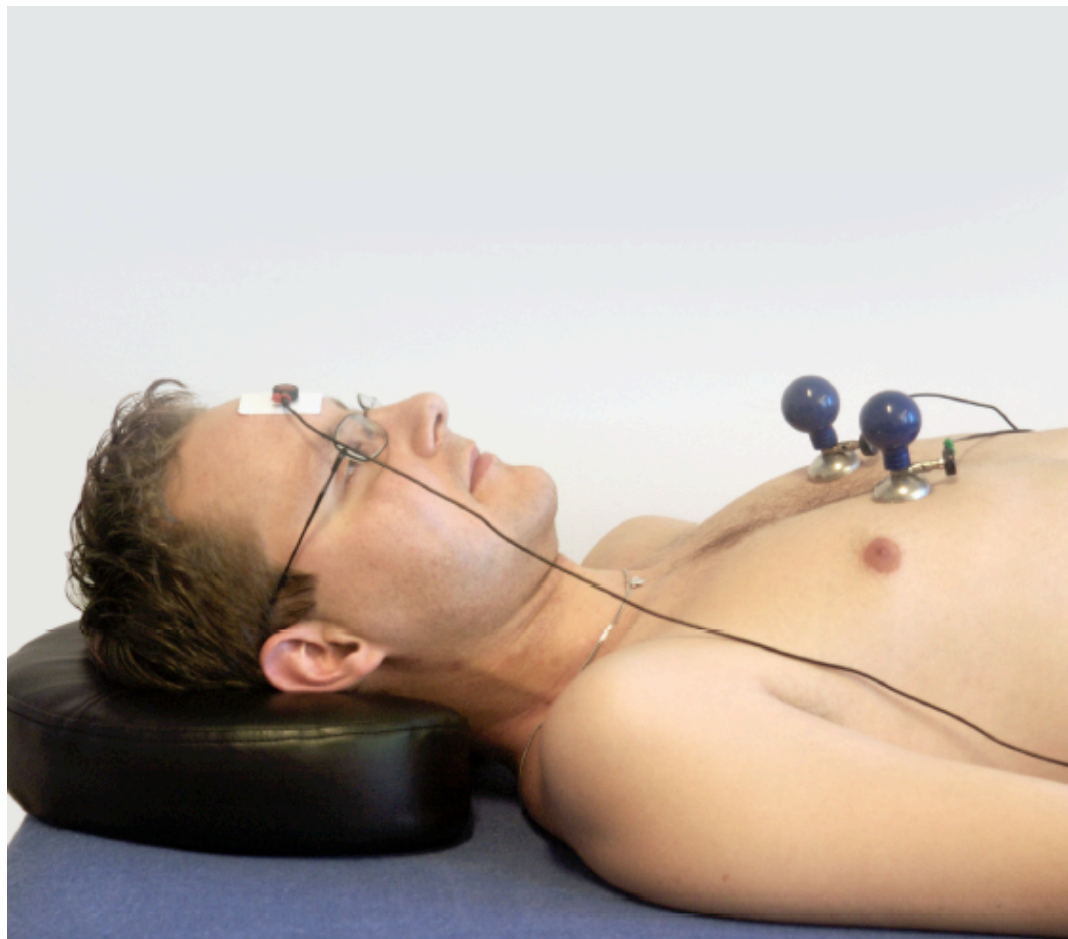
3 testen

- Diff.ECG 30 sec: fysieke conditie
- HRV 2.30 min: autonoom zenuwstelsel
- Slow cortical potential, 10 -12 mins: centraal zenuwstelsel en hormonaal systeem

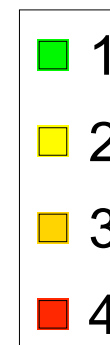
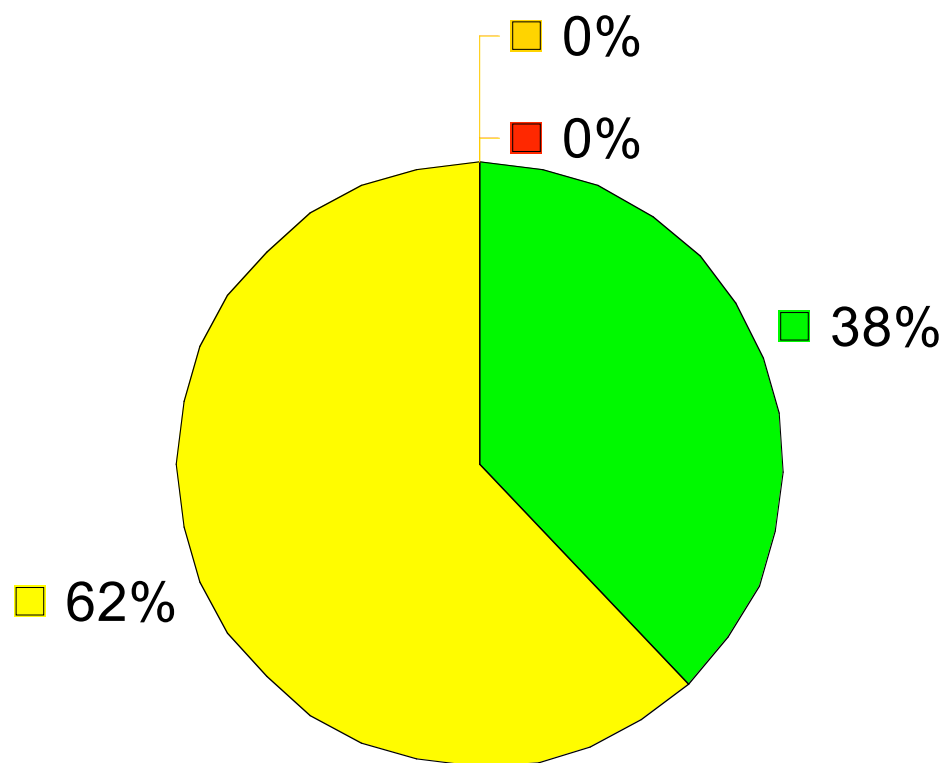
5 = optimale score ; 1 = laag/lage score	Ik in mijn werk	Ik in mijn Privéleven	Mijn team	Score
Energie hebben en herstellen >Voldoende beweging >Gezonde voeding >Voldoende slaap >Inspanning – ontspanning/rust in balans >Werk - privé in balans >Energieniveau na en tijdens activiteiten >Algemene gezondheid	- 1-5 1-5 - 1-5 1-5 1-5 1-5	- 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	- 1-5 1-5 - 1-5 1-5 1-5 1-5	Hoe vitaal ben ik
Energie doseren=uitgeven >Tijmanagementkwaliteiten >Stressbestendigheid >Prioriteiten stellen >Gestructureerdheid >Assertiviteit niveau >Herstel mogelijkheden >Aanwezigheid sociale steun	- 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	- 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	- 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	Hoe doseer ik mijn energie
Energie richten >Leiderschapskwaliteiten >Communicatieve vaardigheden >Nauwkeurigheid / accuratesse >Oplossend vermogen >Innovatief vermogen >Pro-activiteit >Focus op klanttevredenheid >Resultaatgerichtheid >Gemotiveerd >Plezier ervaren in >Commitment >Geïnspireerd >Talenten benut	- 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	- 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	- 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5 1-5	Weet ik mijn energie goed te richten
Totaal score=Vitability-score. Minimaal 'goede' score = 237	26-130	27-135	26-130	79-395

Test

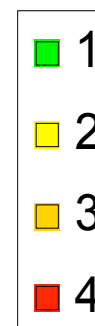
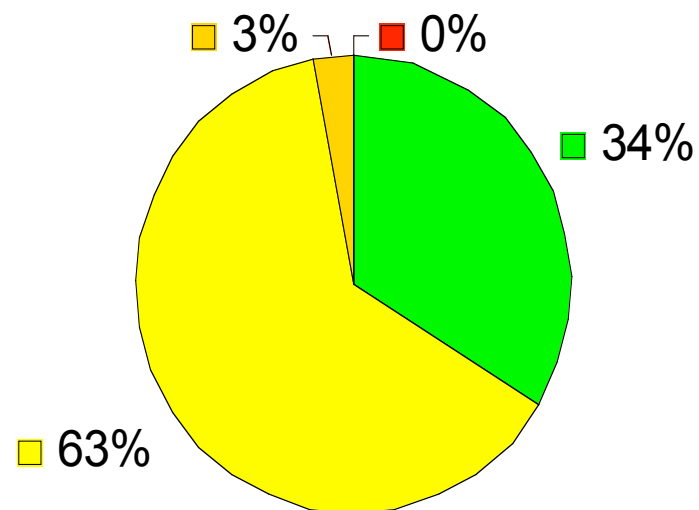
- op vrijwillige basis
- 15 minuten in rust
- geen inspanning
- geen bloedprikken
- kwantificeert stress: wat is een beetje gestresst?
- kwalificeert vermoeidheid: wat is moe?
- daarna: interpretatie + advies



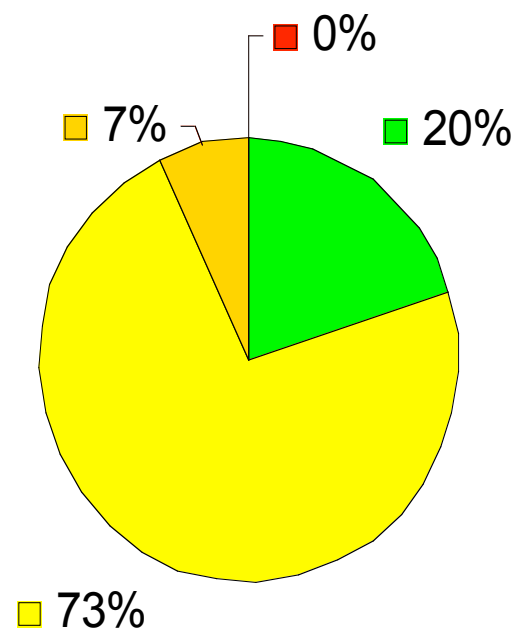
Marketing



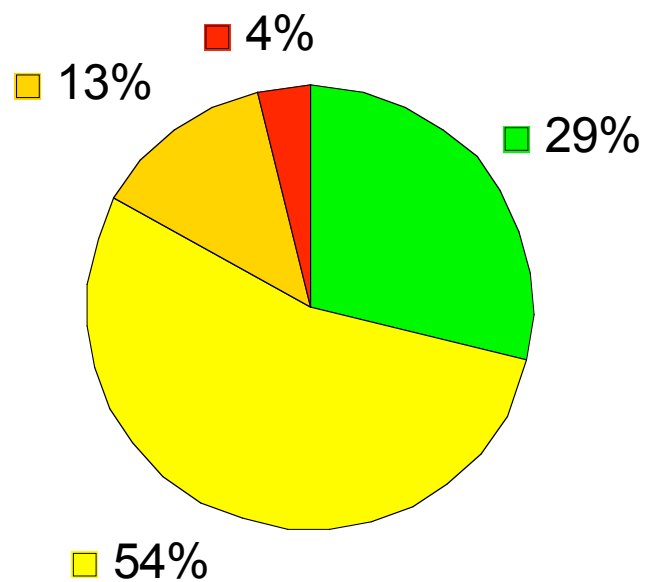
PSM



Staf



NBD



na voor

20	19
22	17
17	13
14	14
22	17
21	15
17	14
17	13
19	17
15	15
184	154

Na 4 maanden individuele interventies

Gewic	2007	2008	VO2m	2007	2008	Tension index	2007	2008	RP	2007	2008	HPA	2007	2008	Tot. Score	2007	2008
	74	70		57	60		14	120		34,3	-1,2		54	-6,2		19	14
	64	61		65	69		240	632		16,9	1,6		7,5	6,5		14	17
	52	50		66	71		26	49		10,7	13,1		11,5	31		22	19
	82	83		67	66		282	114		24,4	48,1		30	46,5		18	19
	83	80		48	51		107	80		2,8	31,8		7	37		17	20
	78	78		55	57		130	43		33,4	30,1		36	31,8		19	20
	55	60		77	75		229	96		25,9	44		27	54		23	24
	80	78					57	50		33,8	34,7		29,5	34			

Gemiddel	71,0	70,0	62,1	64,1	135,6	148,0	22,8	25,3	25,3	29,3	18,9	19,0
Percentage		-1,4		3,2		9,1		11,0		15,9		0,8

Gem (zonder medische)
Percentage

120,7 78,9
-34,7

NAARDEN

Gewic	2007	2008	VO2m	2007	2008	Tension index	2007	2008	RP	2007	2008	HPA	2007	2008	Tot. Score	2007	2008
	69	70		63	65		111	329		39,5	13,8		39	6		22	14
	50	50		63	63		1528	434		17,4	6,6		5,5	-1		12	14
	52	52		74	72		68	251		25,2	61,1		17,7	62		21	17
	65	65		64	64		99	42		64,9	72,5		65	68,5		18	18
	78	80		50	49		504	100		6,8	21,3		9,5	29,8		14	18
	86	88		47	46		75	126		29,5	45,5		27	48,5		18	18
	71	71		50	51		97	196		47,5	36,7		50	36,8		20	19
	88	88		44	44		34	32		27,9	16		19,7	16,5		18	19
	65	63		60	64		333	95		-8,4	55,4		-3,7	43		13	19
	60	60		64	64		147	210		32,5	26,6		27,5	25,4		18	21
	57	57		61	60		154	43		18,4	44,4		18	47,9		21	25

Gemiddel	67,3	67,8	59,2	59,2	267,8	156,9	29,1	37,4	27,3	36,6	18,2	18,8
Percentage		0,9		0,0		-41,4		28,7		34,2		3,7

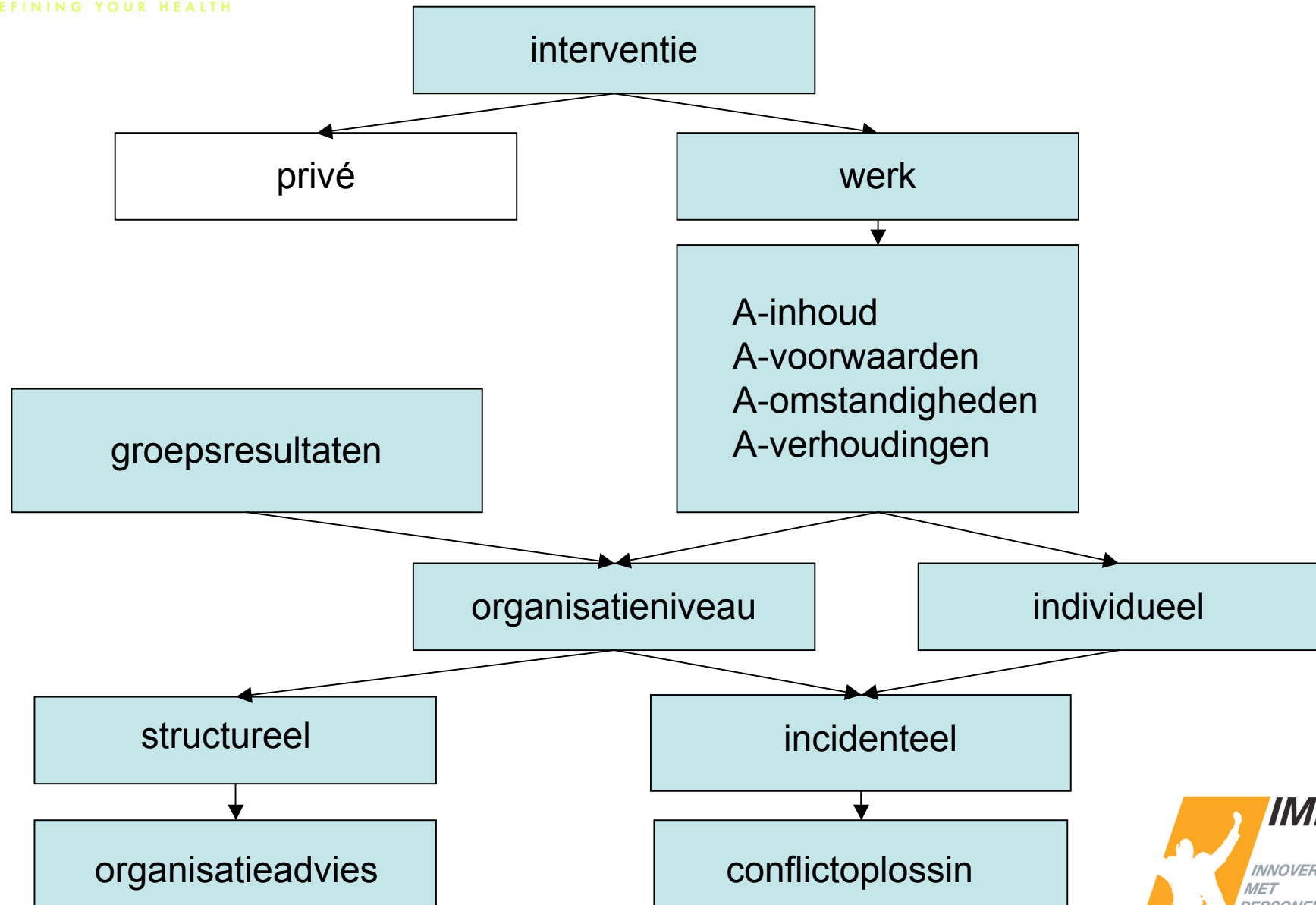
IP

REN

MET
ANSEL

Meest werkzame interventies

- individuele coaching
- beweging !
- workshop stressmanagement (biofeedback)
- HR interventie



14 Jan 2009 National Post
BY STEPHANIE WHITTAKER Canwest News Service

Biofeedback can help executives de-stress

How they react to stress is a matter of life and death

Richard Matte recalls how stunned he was to learn the fate of a man who had hired him as a consultant.

“This man worked for a large company and he’d hired my firm to do talent recruitment,” said Mr. Matte, an industrial psychologist with Matte Consulting Group.

“I called him one day at his office to follow up on some business we had been discussing and his staff told me he had died of a heart attack the night before. I was so shocked.”

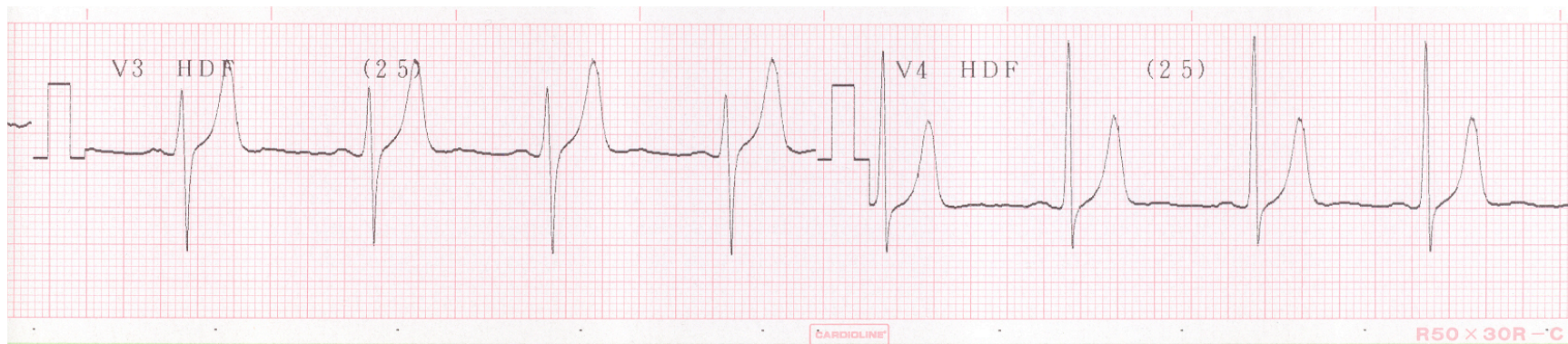
Shocked, he said, because the man, who was 50 years old, had shown no signs of being stressed. “He appeared calm, but I know now he probably had no control over his physiological responses to stress.”

Mr. Matte is familiar with the effects of workplace pressure on individuals. “I’ve spent the past 23 years coaching executives and I see how stressed they are,” he said. “Some of them tell me they can’t get their minds to stop chattering at them and it prevents them from falling asleep.”

„The single most important cause of death in the adult population of the industrialized world is sudden cardiac death due to coronary disease“.

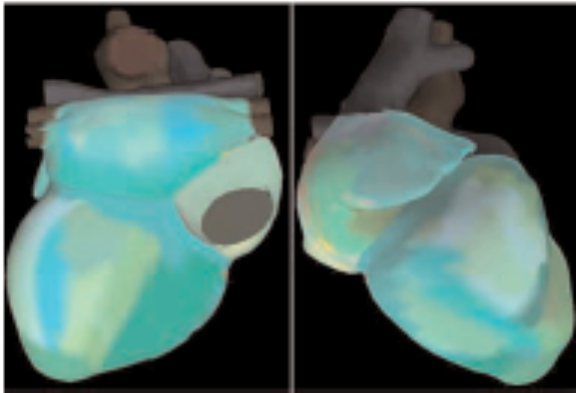
Task Force on Sudden Cardiac Death of the European Society of Cardiology 2001

Hoe staat het met mijn hart ?

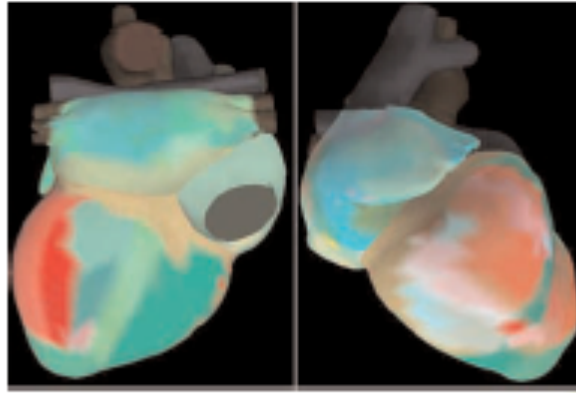


standaard ECG

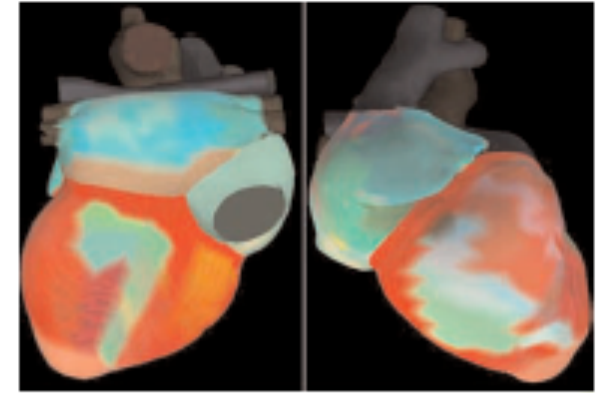
Hartportret in 30 seconden



Goed functionerend hart



Matig functionerend hart



Slecht functionerend hart

Referenties

- BBE Korps Mariniers
- Politiekorps Amsterdam-Amstelland
- ENECO (Haarlem)
- NUON retail (Amsterdam)
- Zwitserleven (Amstelveen)
- &Samhoud (Utrecht)
- ambulancediensten Noord en Oost Nederland

- KLM Health Services (DKVP-programma)

Bedankt voor Uw aandacht!

Meer informatie: www.allosta.com

Bezoekadres:

Allosta

Zevenend 45

1251 RL Laren

tel. 035-5333425

email backoffice@allosta.com