

Ziek worden overkomt je, verzuimen is een keuze!

04-06-2024 13:00



Wist je dat 50% van de zieke medewerkers medisch niets mankeert? En dat 70% van de medewerkers geen plezier heeft in het werk dat ze uitvoeren?

Hoe houd je als werkgever je medewerkers gezond én vitaal?

Voor werkgevers is het belangrijk dat hun medewerkers gezond blijven. Gezonde medewerkers zijn productiever en verzuimen minder vaak. Werkgevers proberen op verschillende wijzen aan de gezondheid van hun medewerkers bij te dragen, bijvoorbeeld door het aanbieden van een griepvaccinatie en sportfaciliteiten. In dat kader komt de vraag op waarom vooral aandacht gaat naar het stimuleren van de fysieke gezondheid van medewerkers. In moderne westerse samenlevingen zijn beroeps gerelateerde ziekten immers steeds vaker niet lichamelijk, maar geestelijk van aard. De focus verschuift van het *corpore sano* (gezond lichaam) naar de *mens sana* (gezonde geest). Medewerkers die goed in hun vel zitten hebben ook wel eens een verkoudheid of een griepje, maar zullen minder vaak verzuimen dan medewerkers die lichamelijk weliswaar in goede conditie zijn, maar die psychische klachten hebben.

6 tips om ziekteverzuim voor te zijn

1. Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl is een eerste voorwaarde om vitaal te blijven. Stimuleer een gezonde leefstijl door bijvoorbeeld een sportschoolabonnement maar vergeet de mentale gezondheid niet. Cultuurbezoek is ook een beproefde manier om de vitaliteit van medewerkers te verhogen.

2. Reduceren werkstress

Langdurige werkstress kan een negatieve invloed hebben op de gezondheid van medewerkers. Zorg ervoor dat signalen van werkstress worden herkend en tijdig actie wordt ondernomen. Wees ziekteverzuim voor als gevolg van werkstress en geef na een drukke periode de ruimte om gas terug te nemen. Stimuleer ook ontspanning buiten werktijd.

3. Regelmatige afstemming

Vitale medewerkers doen werk waar ze energie van krijgen en zijn blij met hun loopbaan. Als je zorgt voor regelmatige afstemming met je medewerkers, draag je hieraan bij. Maak daarbij voor je medewerkers zichtbaar hoe zij bijdragen aan de resultaten van het bedrijf. Dit geeft hun werk betekenis, omdat je laat zien wat het grotere plaatje is.

4. Voldoende keuzemogelijkheden

Als je die ruimte hebt, bied dan zoveel mogelijk maatwerk in de arbeidsvoorwaarden. Laat je medewerkers bijvoorbeeld zelf kiezen tussen extra vrije tijd of een budget voor scholing. Dit leidt ertoe dat mensen sneller de regie nemen over hun eigen loopbaan.

5. Goede werksfeer

Iedereen krijgt positieve energie in een prettige werksfeer. Investeer in teambuilding!

6. Uitdagend en afwisselend werk

“Rust Roest” heeft niet voor niets een negatieve associatie. Als je medewerkers continu hetzelfde werk laat doen, dan krijgen ze steeds meer moeite om met verandering om te gaan. Uitdaging is nodig om te blijven ontwikkelen. Denk eens aan de inzet van jobcrafting of het toebedelen van nieuwe rollen.

Kleine aanpassingen, grote effecten

Ziekteverzuim voorkomen, hoeft niet altijd een zware taak te zijn. Het zijn meestal de kleine dingen die een groot effect hebben. Dicht bij je medewerkers staan, biedt meer mogelijkheden. Elk mens heeft andere behoeften waar makkelijk op ingespeeld kan worden. En laten we eerlijk zijn: een zieke medewerker kost te veel geld om geen stappen te ondernemen tegen ziekteverzuim!

Redactie