

Ruim één op de tien Nederlanders vindt fysieke klachten niet de belangrijkste reden om zich ziek te melden

28-08-2023 08:00

Wat doen bedrijven aan fysieke vitaliteit?

- 30% heeft een kantoor dat is uitgerust met ergonomisch(e) kantoormeubilair en accessoires
- 23% heeft onbeperkt groente en fruit verkrijgbaar op de werkvloer
- 23% heeft een sportabonnement dat (deels) betaald wordt
- 17% heeft de vrijheid om eerder te beginnen/stoppen met werken om te gaan sporten
- 8% heeft alle vrijheid om onder werktijd te sporten
- 7% van de werkgevers organiseert beweegchallenges
- 7% heeft een in-house sportschool
- 3% vergadert wandelend

Fysieke klachten zoals koorts behoren bij veertien procent van werkend Nederland niet tot de belangrijkste redenen om zich ziek te melden. Dit blijkt uit het nieuwste [vitaliteitsonderzoek](#) van [OneFit](#), bekend van het flexibele sport membership, onder ruim 1.500 medewerkers en HR-betrokkenen. Daarbij weet niet iedereen van zichzelf wanneer zij fysiek niet in orde zijn. Vier op de vijf medewerkers (79%) herkennen deze signalen bij zichzelf. Daarom is het extra belangrijk dat er een oogje in het zeil wordt gehouden. Medewerkers geven aan dat zij zelf hoofdverantwoordelijk zijn voor hun fysieke vitaliteit (57%), maar ook van de directie (16%), de manager (14%) en de HR-afdeling (12%) wordt verwacht dat zij hier naar omkijken.

Medewerkers fysiek vitaal houden

Er zijn verschillende manieren waarop werkgevers hun medewerkers fysiek vitaal kunnen houden. Zo zijn het kantoor uitrusten met ergonomisch kantoormeubilair en -accessoires, zoals zit/sta bureaus (30%), het onbeperkt beschikbaar stellen van groente en fruit (23%) en het (deels) vergoeden van sportabonnementen (23%) het meest populair. Ook heeft bijna één op de vijf medewerkers (17%) alle vrijheid om eerder te beginnen of stoppen met werken zodat ze kunnen gaan sporten.

Een andere optie is het verschaffen van een vitaliteitsbudget waarin medewerkers het budget vrij kunnen besteden om te werken aan hun gezondheid. Ruim een kwart van de medewerkers (28%) zet dit het liefste in om een sportabonnement aan te schaffen.

Kari Littley, Head of Partnership Management bij OneFit: “We moeten onze eigen gezondheid en die van onze collega’s goed in de gaten houden, want blijkbaar meldt niet iedereen zich ziek bij fysieke klachten. En dat is zorgwekkend. Als collega’s te lang met fysieke ongemakken blijven rondlopen, wordt de kans steeds groter dat zij langdurig zullen uitvallen – dat wil je uiteraard voorkomen. Je knapt sneller op als je wél even dat moment pakt om uit te zieken, en vervolgens weer voor de volle honderd procent aan de gang gaat. Let dus goed op elkaar, maar zorg er ook voor dat het niet over komt als bemoeienis. Niet iedereen zit er namelijk op te wachten dat collega’s een oogje in het zeil houden. Stel bijvoorbeeld open vragen over hoe iemand zich voelt, of vraag eens wat vaker of die ene collega mee gaat tijdens de lunchwandeling. Je kunt als werkgever al op een laagdrempelige manier veel betekenen voor medewerkers, en blijkbaar is daar ook behoefte aan. Zo zorgen we er, op diverse manieren, voor dat we met z’n allen fysiek vitaal zijn én blijven.”

Redactie