

# Een

'Hoe het met mij gaat?  
Prima, dank u!'



# gezonde zaak

"Vast & Zeker" 1994, sept. p. 18-21.

*Mensen met een leidinggevende functie nemen het niet zo nauw met de gezondheid. 'Gewoon doorgaan tot je erbij neervalt' is het credo. Een opgebrande manager kan een bedrijf enorme schade berokkenen door verkeerd beleid, verkeerde beslissingen en een negatieve uitstraling. De manager moet terug naar de schoolbanken. Om een lesje te leren over zijn eigen gezondheid.*

**Tekst: Lucas van der Hoeven.**

**M**anagers maken zich overall druk om, behalve over hun eigen gezondheid. Maar liefst 72% van hen haalt de pensioengerechtigde leeftijd niet in goede gezondheid. Prestatiedruk en geen tijd voor ontspanning eisen hun tol. De manager ontkent dit probleem en dat is het grootste probleem. Als zij de problemen willen en durven erkennen, dan kan er constructief aan worden gewerkt om de dames en heren weer in (top)-conditie te krijgen. Leren omgaan met stress, regelmatig bewegen, minder alcohol drinken, gezonder eten en stoppen met roken. Daardoor kunnen ze langer, productiever en prettiger leven. Dat is de boodschap in een notedop. Inter Prof Fit, een centrum voor gezondheidsbevordering in Woerden probeert managers te overtuigen van het belang van deze principes. Een onthullend gesprek met adviseur G.J.Th. Westendorp,

gezondheidspsycholoog, en fysiotherapeut N. van Bommel, directeur van deze organisatie.

## GEZONDE LEVENSGESTIJL

'Weet u wel wat het een bedrijf kost als een directeur afbrandt?' Westendorp antwoordt zelf: 'Goud geld! Voor een manager van 48 jaar komt dat neer op enige tonnen. Denk alleen maar aan de fouten die zo'n man kan gaan maken als gevolg van zijn ziekte. Hij maakt onjuiste inschattingen, koopt daardoor verkeerd in en stuurt zijn mensen verkeerd aan. Er worden onnodige verliezen geleden. Ik heb bedrijven daardoor failliet zien gaan. Nog los van het feit dat waardevolle en dure krachten door ziekteverzuim soms lange tijd gemist moeten worden. Het is toch opmerkelijk dat dit nog steeds kan gebeuren, terwijl managers en alle overige personeelsleden door het nemen van een aantal voorzorgsmaatregelen veel langer in goede gezondheid kunnen leven en daardoor beter presteren. Zouden bedrijven zelf voor alle ziektekosten opdraaien, dan zouden zij proberen te voorkomen dat hun managers en personeel onnodig ziek worden. Maar ja, de samenleving draait nu eenmaal voor een groot deel op voor de medische kosten als gevolg van ziekte.' Inter Prof Fit wil door gerichte en korte gezondheidstrainingen voor managers het 'lichaamsbewustzijn' vergroten. Van Bommel, de oprichter van de organisatie, gaat uit van een 'drietrapraker'. Hij zegt: 'Managers moeten gezond leiderschap uitdragen, zodat zij ook hun directe werkomgeving aansporen tot een gezonde levenswijze. Als de staf van een bedrijf zijn leefstijl verandert, zal dat tenslotte ook het overige personeel niet onberoerd laten. Een zogenaamde top-down benadering. Overigens bestaat er alleen kans op gedragsveranderingen als managers zelf aan den lijve ervaren dat de kwaliteit van hun leven toeneemt. Als de directeur die boodschap door zijn eigen levenswijze uitdraagt, zullen andere personeelsleden dat ongetwijfeld navolgen. Wij

## DE HARDE REALITEIT

*Volgens het rapport 'Volksgezondheid, Toekomst Verkenning' van het Rijks Instituut voor Volksgezondheid en Milieu (1993) stierven er in 1990 ruim 129.000 mensen, van wie 44.000 personen voortijdig. Roken is de belangrijkste oorzaak: ongeveer 29.000 Nederlanders overleden in 1990 aan de gevolgen. Hoge bloeddruk, overgewicht en inactiviteit nemen de overige 14.000 voor hun rekening. Slechts 28% van de Nederlandse managers gaat zonder lichamelijke problemen met pensioen.*

praten hier feitelijk over een "corporate health plan" en dat is iets anders dan het terugdringen van ziekteverzuim. Dat laatste is immers een vorm van symptoom-bestrijding. De verzuimcijfers en WAO-instroom vertellen namelijk maar het halve verhaal. Werknemers dienen niet alleen op hun werkplek "aanwezig" te zijn, maar zouden door een betere gezondheid vitaler, creatiever en flexibeler kunnen werken. Bovendien blijven zij langer gezond en hebben zij een hogere arbeidsatisfactie.'

## GEZONDHEIDSPROGRAMMA'S

'Al meer dan zes jaar hebben wij ervaring met het trainen van managementteams,' vertelt de heer Van Bommel. 'Zo volgden de managementteams van VSB (de Verenigde Spaarbanken), IBM, Hema en OHRA onze cursussen. Meestal volgen zij eerst de driedaagse training Gezond Leiderschap. Er

Lees verder op pagina 20



Vervolg van pagina 19

wordt een preventief geneeskundig onderzoek afgenomen, een conditie-test afgelegd en vindt er een "leefstijlonderzoek" plaats. Het is de bedoeling de deelnemer inzicht te geven in zijn eigen psychische en fysieke conditie en deze op peil te brengen en te houden. Daarvoor dient het Persoonlijk Gezondheidsplan dat deelnemers thuis in praktijk moeten brengen. Daarnaast verzorgt het Centrum cursussen als "Gezondheidsmanagement", "Stressbeheersing" en "Vitaliteitsbevordering". Vooral het voorkomen van stress is erg belangrijk. Psychische klachten vormen tegenwoordig de voornaamste

oorzaak voor arbeidsongeschiktheid.'

## GEEN EXCUUS

'Alléén door de body-checkup (= het lichamelijke onderzoek) ondergingen vier patiënten tijdig een bypass-operatie. Misschien was het anders met hen wel fataal afgelopen. Eén cursist kreeg zelfs een hartstilstand. Als fysiotherapeut heb ik kennis van reanimatie en dus kon ik direct ingrijpen. Als dank daarvoor kreeg ik van hem een stopwatch cadeau: voor als elke seconde telt... Deze man werd geopereerd. Inmiddels is hij met roken gestopt, eet hij gezonder en jogt, zwemt en fietst hij enige keren per week. Dat helpt meer dan bijvoorbeeld een dotterbehandeling,' zegt Van Bommel. 'Uit onderzoek blijkt immers dat maar liefst een derde van alle gedotterde bloedvaten na zes maanden weer dichtslibt.'

Om daar wat aan te doen moeten de deelnemers bewuster worden gemaakt van hun gezondheid. Van Bommel: 'Uit de evaluaties aan het einde van de bijeenkomsten blijkt dat 60% van de participanten anders is gaan denken over hun gezondheid en 70% van hen er anders mee omgaat. Veel deelnemers zeggen met roken te zijn gestopt, anders te eten en hun drinkgewoonten te hebben veranderd. Bovendien zijn zij vaker lichamelijk actief, nemen meer mentale rust en besteden zij meer tijd om zich met de kinderen te ontspannen. Kortom, er bestaat geen excuus voor iemand die op zijn vijftigste zegt: "ik kan niet meer wat ik vroeger kon". Want het verlies aan kracht tussen het 21ste en 60ste levensjaar is slechts 15%,' beargumenteert Van Bommel. 'Je kunt weer in goede conditie komen, als je er maar echt iets aan gaat doen. Dat geldt zelfs voor hen die dertig jaar geen actieve sport bedreven.'

Westendorp verhaalt anecdotisch hoe mensen met hun gezondheid en stress plegen om te gaan: 'Joop is te dik, maar denkt dat het geen kwaad kan, want wat dokters vertellen geloofde hij toch al nooit. Hij zit nu eenmaal graag met een kroket en een pilsje voor de televisie. Trouwens, zijn opa is toch ook 92 jaar geworden?'

Karel is ook zwaarlijvig. Hij maakt zich zorgen en raakt daardoor nog meer in de stress, maar verder onderneemt hij niet veel. Ook Frits kampt met overgewicht. Hij probeert er wat aan te doen

**Fysieke  
inspanning  
zoals  
wandelen of  
sporten  
werkt  
levens-  
verlengend,  
bovendien  
voel je je  
fitter en kun  
je het werk  
beter aan**



BENELUX PRESS

## 10 TIPS

1. Stel je open voor gezondheidskwesties en kijk kritisch naar jezelf
2. Werk bewust aan een goede conditie
3. Doe meer aan lichaamsbeweging
4. Rook niet, drink matig
5. Wees kritisch met eten; eet mager
6. Laat regelmatig een bodycheck uitvoeren, zodat je weet hoe je er voorstaat
7. Zorg in je werk voor een goede balans, zodat je niet meer werk op je neemt dan je redelijkerwijs aankunt
8. Herken en onderken stress tijdig. Met ontkenning kun je veel schade berokkenen
9. Neem regelmatig en voldoende tijd voor ontspanning
10. Zorg voor een goede harmonie in het privé-leven, voor een rustige thuisbasis.

**Extra tip; Vraag met de Algemene Infokaart bij pagina 16/17 de interessante brochures 'Gezond Leiderschap' en 'TZ Garantie Plan' (lage-ze verzuijkosten) aan (zie ook pagina 11).**

door verandering van zijn eetgewoonten en door regelmatig te trimmen. Het gaat bij deze mensen om welvaartsziekten: zij wegen te veel, bewegen te weinig en staan onder stress. Die stress bestrijden zij dan weer met overvloedig roken, alcohol- en koffiegebruik en overvloedige maaltijden.' Hoe komt het nu dat mensen hun gedrag niet veranderen? Westendorp: 'Gedragsverandering is doorgaans moeilijk. Je moet bewust anders gaan leven. Voor veel mensen is het prettig om als het ware op een automatische piloot te leven. Zo houden zij voldoende energie over voor de zaken, die echt hun aandacht vereisen. Maar ja, door de sleur raken sommige levensbelangrijke zaken wel eens uit het zicht. Veel managers blijken - alhoewel je anders zou verwachten - maar een beperkte kennis over de

eigen gezondheidssituatie te hebben. En ook al hebben zij er beseft van, dan doen maar enkelen van hen er daadwerkelijk iets aan. Tussen weten en doen gaapt echt een afgrond.'

## TE DRUK, GEEN TIJD

Westendorp vervolgt: 'Via het lifestyle onderzoek kan je constateren hoe iemand er voor staat. Maar het kan ook een aanzet zijn tot een antwoord op de vraag: wat kan ik er nog aan veranderen? Sommige directeurs zeggen dan "ik ga twee maal per week naar het fitnesscentrum", terwijl zij stijf staan van de stress! Ik houd hen dan voor: ga eenmaal per week naar het fitnesscentrum en doe wat aan de vermindering van de stress. Doe meer aan preventie en de oorzaak van de pro-





blemen. Naar mijn idee leggen veel mensen hun gezondheidsinvestering op de verkeerde plaats. Zo zal een zekere Jansen zeggen dat hij het te druk heeft en dus geen tijd heeft om te sporten. Toch blijkt op den duur dat ook hij niet van hout is en stuk kan. Nog even afgezien van het feit dat de kwaliteit van zijn leven door actieve ontspanning enorm kan toenemen. Ons team bekijkt de leefgewoonten van zo'n man en ik, als psycholoog, praat met hem over stress. Als wij alle verkregen gegevens vervolgens bij elkaar voegen, levert dat een gestructureerd beeld op. Op grond van de resultaten stellen wij dan een individueel gezondheidsplan op. Daarbij zal hij - liefst samen met de levenspartner - in de dagelijkse praktijk veranderingen in zijn leven moeten aanbrengen. Het nut van

het Centrum is dat onze deskundigen de managers door een oerwoud van mogelijkheden leiden, zodat zij op het voor hen juiste pad uitkomen. Maar ja, als dat gevonden is, moeten zij het met vallen en opstaan toch zelf gaan aflopen. Hun einddoel is het ten slotte om geestelijk en lichamelijk weer gezond te worden, zodat zij een prettiger leven leiden.'

## SOCIALE CONTROLE

Psycholoog Westendorp vindt met name de sessies van de managementteams tijdens de cursusedagen heel zinnig. Onlangs kwamen de individuele leden van zo'n managementteam allen tot de conclusie dat zij eigenlijk te weinig vrije tijd nemen. Ten aanzien van elkaar vinden zij dat ze het niet kunnen maken om meer uren vrijaf te zijn. Collectief besloten zij deze vicieuze cirkel te doorbreken. Afzonderlijke individuen willen hun opvattingen ten aanzien van plicht en werk misschien wel veranderen en ook eens aan zichzelf denken, maar dan moet de groep hen daarbij wel ondersteunen. De sociale controle op de werkplek is immers groot. De zin "Jongens, ik ben doodop" verneem je zelden in managementkringen. Men houdt elkaar collectief voor de gek. "Hoe het met mij gaat? Uitstekend, dank je wel". En dan zijn er nog collega's die verbaasd zijn als iemand een hartaanval krijgt. De leden van dat managementteam hebben toen tijdens het teamberaad besloten om elk jaar 14 dagen écht vrij te nemen. Ook drinken zij tijdens de wekelijkse vergadering geen alcohol meer en zijn zij allemaal gestopt met roken.

Het is heel belangrijk om de levenspartner bij de verandering in leefstijl te betrekken,' meent Westendorp. 'Vaak koopt de vrouw en dus kan zij hem helpen af te slanken door meer op de calorieën of joules te letten. Door samen het "Personal Health Plan" in te vullen, staat hij er bij het veranderen van zijn leefgewoonten niet alléén voor. Zij kan hem vragen, erop aandringen, dat hij minder rookt en minder drinkt. Nog beter is natuurlijk als zij hem een beloning in het vooruitzicht stelt. Samen iets leuks doen bijvoorbeeld. Kortom, als je ook maar enigszins het gevoel hebt dat het beter kan met de gezondheid, moet je niet wachten tot het te laat is. Juist door tijdig - liefst op voorhand - je gedrag te veranderen, kun je erger voorkomen.'

## DE OHRA ZIEKTEKOSTENPOLIS: COMPLEET EN BETAALBAAR

**De OHRA  
Ziekte-  
kostenpolis  
sluit je niet  
alleen voor  
jezelf af**



*Voorkomen is altijd beter dan genezen, maar als u onverhoopt toch door ziekte wordt gevelde is de OHRA Ziektekostenpolis een hele troost. Een particuliere ziektekostenverzekering die heel veel voordelen biedt:*

- *Het is een volledige verzekering, maar kan toch nog verder worden uitgebreid met de Nieuwe Extra Plusverzekering en de Tandarts Plusverzekering.*
- *De VoordeelVariant kent een 25% lagere premie als u geen behoefte heeft aan al die extra vergoedingen.*
- *U kunt zelf uw eigen risico bepalen: van geen risico tot f 2.000,-. Hoe hoger het eigen risico, hoe lager de premie.*
- *Die premie is al laag, maar wij hanteren de stelregel 'U bepaalt wat u betaalt'. U kiest de verzekering die u wenst en bepaalt daarmee de hoogte van de premie.*
- *OHRA kent een optimale service: snelle behandeling van declaraties, rechtstreekse verrekening van apotheeknota's en gratis hulpverlening in het buitenland.*

*De OHRA Ziektekostenpolis is uiterst compleet. In veel gevallen krijgt u alles vergoed en enkele behandelingen kennen hoge maximumvergoedingen. En, zoals gezegd: u kunt uw ziektekostenverzekering zo uitgebreid maken als u zelf wenst.*

### OHRA Hulpdienst

*OHRA-verzekerden staan er in het buitenland nooit alleen voor bij problemen. Zij kunnen een beroep doen op de OHRA Hulpdienst. U krijgt daarvoor de OHRA Hulppas bij uw OHRA-verzekering. Een voorschot van geneeskundige kosten, repatriëring en medische bijstand zijn enkele van de diensten waarop u kunt rekenen.*

### Interesse?

*Wilt u meer weten over de complete en voordelige OHRA Ziektekostenverzekering? Op pagina 25 vindt u meer informatie. Voor een brochure en/of aanvraagformulier gebruikt u de **Algemene Infokaart (nr.1) bij pag. 16/17**. Bellen kan ook: **085 - 249.249**. Of ga even langs bij de OHRA Winkel in uw buurt (adressen op pagina 38).*