

eHealth op de werkvloer: daag werknemers uit minder te stressen of suiker te laten staan

Anna Jacobs



In de serie eHealth op de werkvloer spreekt Smarthealth met zorgprofessionals die dagelijks te maken hebben met eHealth toepassingen. Veel van die technologische innovaties betekenen op papier efficiënter werken, kwaliteitsverbetering of kostenverlaging. Maar in de praktijk zijn er vaak genoeg obstakels te overwinnen. Een kwestie van tussen droom en daad? Deze week: Laura Kleemans, manager preventie en vitaliteit bij Mercedes Custodio.

“Ik ben vanuit mijn vakgebied altijd opzoek naar innovatieve interventies ter verbetering van de gezondheid. Maar ik ben ook sceptisch, zeker als mensen bij zo’n interventie aan worden gesproken op hun vaste gewoontes. Mensen zijn nu eenmaal niet erg veranderingsgezind, ze willen vasthouden aan hoe ze dingen ‘altijd al hebben gedaan’”, vertelt Laura Kleemans. Kleemans is *manager preventie en vitaliteit* bij Mercedes Custodio, een onafhankelijke organisatie die bedrijven helpt om de kosten gerelateerd aan verzuim en arbeidsongeschiktheid te verminderen.

Zelf de challenge uittesten

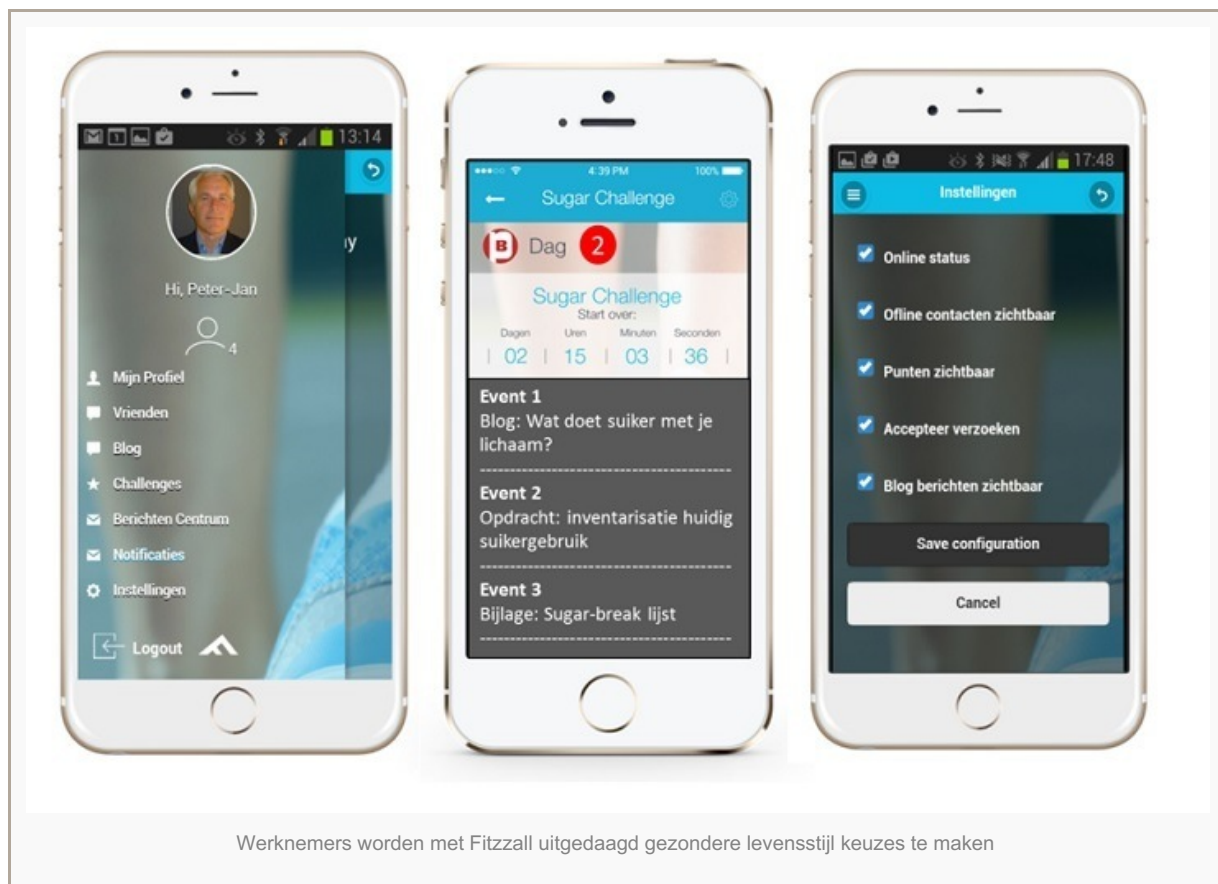
Toen Kleemans voor het eerst in aanraking kwam met Fitzz-all stond het Nederlandse eHealth bedrijf nog in de kinderschoenen. Fitzz-all biedt oplossingen die mensen op een laagdrempelige manier aan gezondheidsdoelen laat werken. De start-up werkt nauw samen met Hogeschool Saxion, de Noordelijke Hogeschool Leeuwarden en verschillende partners uit het bedrijfsleven en de gezondheidszorg. Het idee van de zogeheten challenges van Fitzz-all is dat een werkgever binnen zijn of haar organisatie werknemers kan uitdagen om persoonlijk maar toch gezamenlijk aan hun gezondheid te werken. “We besloten met ons eigen bedrijf eerst eens zo’n challenge uit te proberen voordat we deze eventueel aan onze klanten aan zouden raden. Het zijn relatief korte uitdagingen, ze duren tien dagen, maar ze vragen wel veel inzicht en bewustwording van een deelnemer”, aldus Kleemans. “We besloten met ons eigen bedrijf eerst eens zo’n challenge uit te proberen”

Binnen de Fitzz-all app zijn er op dit moment meerdere challenges die men kan doen: de Less-stress challenge en de Fitzz-all Sugar-break challenge. De eerste challenge bevat oefeningen die een gebruiker beter leert

omgaan met stress en bewust leert ontspannen, de tweede draait om het bewuster omgaan met producten met toegevoegde suiker en de inname hiervan te minderen. “De iOS en Android app kunnen gratis gedownload worden in de App Stores, maar je kunt Fitzz-all ook op een gewone desktop computer gebruiken. Je meldt je vervolgens aan en vult van te voren in wat jij denkt dat jouw zwaktes gaan zijn wat betreft die challenge. Bijvoorbeeld dat je koffie niet graag drinkt zonder suiker. Daarna is het mogelijk om bepaalde groepen aan te maken en onderling via de app met elkaar te communiceren en elkaar scherp kunt houden”, vertelt Kleemans. “Het mooie is dat als jij een challenge doet met je collega’s, je ook drie mensen in jouw privé leven erbij kunt betrekken. Als jij ook thuis samen de challenge aangaat, is het natuurlijk al een stuk makkelijker vol te houden.”

Een uitdaging op maat

Naast de suiker en de stress challenge kunnen werkgevers ook een eigen challenge laten ontwikkelen met Fitzz-all . Afhankelijk van het aantal werknemers en het maatwerk dat Fitzz-all moet verrichten, kost zo’n op maat gemaakte challenge een paar euro per werknemer. “Er zijn veel onderwerpen waar jouw werknemers mogelijk baat bij hebben die jij als werkgever via een challenge kunt aanpakken. Wat nu bijvoorbeeld speelt is dat veel werknemers kampen met financiële problemen en als gevolg daarvan last hebben van stress en een verminderde gezondheid. Een werkgever kan hierop inspelen door een Fitzz-all uitdaging gericht op financiële problemen op te nemen. Uiteindelijk heb je er als werkgever natuurlijk een groot belang bij dat je werknemers gezond zijn en blijven.”



“Ziekteverzuim en medewerkers die wel aanwezig zijn maar niet optimaal presteren door een chronische aandoening of andere oorzaak vormen een groot risico.” “We zijn er allemaal bij gebaat om zolang mogelijk vitaal te blijven” En die risico’s nemen toe, meent Kleemans. “We hebben te maken met een stijging van de pensioen leeftijd en een vergrijzing van de beroepsbevolking. Onze kinderen moeten straks tot hun zeventigste doorwerken We zijn er allemaal bij gebaat om zolang mogelijk vitaal te blijven en te kunnen doen wat we moeten doen.”

Om dergelijke risico’s te verminderen helpt Kleemans werkgevers aan een vitaliteits- en duurzaam inzetbaar beleid. “Veel bedrijven laten af en toe een PMO, een periodiek medisch onderzoek, uitvoeren onder hun medewerkers. Een check-up hoe het er voor staat met hun gezondheid. Dat is natuurlijk prima, maar in de praktijk belanden die rapporten uiteindelijk gewoon in de kast. Wij adviseren en ondersteunen bij het uitzetten van beleid waarbij we met passende interventies echt een verschil kunnen maken binnen een organisatie.”

Persoonlijke gezondheidsdoelen

Daarbij houden Kleemans en haar collega's onder andere rekening met de ontwikkelingen op het gebied van eHealth binnen hun vakgebied. "eHealth zorgt voor een stuk eigen regie. Het is tegenwoordig niet meer zo dat je je hele loopbaan bij een werkgever slijt. "Op zo'n vernieuwde manier omgaan met je gezondheid moet natuurlijk passen binnen een organisatie" Loopbanen worden steeds korter en je moet ervoor zorgen dat je maximaal inzetbaar blijft. Daarnaast werken eHealth initiatieven als Fitzz-all goed, omdat het niet iets is wat aan medewerkers opgedrongen wordt, maar wat ze zelf kunnen doen. Alle dingen die van een werkgever moeten, daarvan weet je dat het succespercentage klein is. Mensen steken hun hakken in het zand, ze willen niet dat de baas zich bijvoorbeeld bemoeit met hun voeding of beweging. Maar bij Fitzz-all werk je zelfstandig aan je persoonlijke gezondheidsdoelen."

Kleemans en haar collega's zijn in ieder geval enthousiast over Fitzz-all. "Het moet natuurlijk passen binnen een organisatie, om op zo'n relatief vernieuwde manier van met gezondheid om te gaan. Maar wat ons betreft is het zeker aan te raden."

Alle afleveringen van [eHealth op de werkvloer](#) lezen?

SmartHealth (c) 2013-2015