

# Samen investeren in een vitaal resultaat



**Gezondheid en vitaliteit:  
ontwikkelingen signaleren, samen kansen creëren.**

# Inhoud

- 4 **Gezondheid en vitaliteit in Nederland**
- 6 **VERNIEUWD! Sterk te Werk**
- 8 **Stressjam; train uw stress-mindset**
- 12 **NIEUW! Dokter Appke**
- 15 **Team zakelijke markt**

## Inleiding

Bij De Friesland richten we ons graag samen met u op het stimuleren van gezondheid en vitaliteit op de werkvloer, om zo (langdurig) verzuim binnen uw organisatie te voorkomen en duurzame inzetbaarheid te vergroten. Dit begint met inzicht – in de vitaliteit van uw medewerkers – en in mogelijke obstakels binnen uw organisatie, maar ook in ontwikkelingen en kansen in de markt. Dit handzame rapport brengt de belangrijkste aandachtspunten op het gebied van gezondheid en vitaliteit in beeld.

De Friesland helpt u graag om uw focus te verleggen van de 5% verzuimende medewerkers naar de 95% (nog) niet-verzuimende medewerkers. Met concrete, bewezen oplossingen en passend advies samen inzetten op vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. Doet u mee?



# Gezondheid en vitaliteit in Nederland

Hoe staat het er eigenlijk voor met de gezondheid en vitaliteit van de Nederlandse beroeps-

bevolking? Dit deel van het rapport biedt u een overzichtelijk inzicht op basis van de volgende thema's: verzuim, werkstress, fysieke belasting, balans werk-privé en leefstijl.

## VERZUIMCIJFERS IN 2017



**44%** van de werknemers verzuimt.

De Nederlandse werknemer verzuimt gemiddeld:

**7** van de **100** werkdagen

**1x** per jaar

## WERKSTRESS

**1** op de **7** werknemers heeft last van **burn-out** klachten.

Grootste risicogroep: 25-34 jaar.



**39%** van de werknemers ervaart **hoge taakeisen**

**8%** wordt **gepest** op de werkvloer

**57%** van de ziektemeldingen in 2017 betrof **psychische beroepsziekten**. Daarvan ging het in **70%** van de gevallen om een **burn-out** of **overspannenheid**.

## NIET KUNNEN DOORWERKEN TOT DE AOW-LEEFTIJD



**50%** van de werknemers van 50 tot 65 jaar **MET** fysiek belastend werk denkt niet door te kunnen werken tot de AOW-leeftijd

**42%** van de werknemers die **GEEN** fysiek belastend werk doen denkt niet door te kunnen werken tot de AOW-leeftijd

## SECTOREN MEESTE BURN-OUT KLACHTEN



onderwijs



industrie



gezondheid



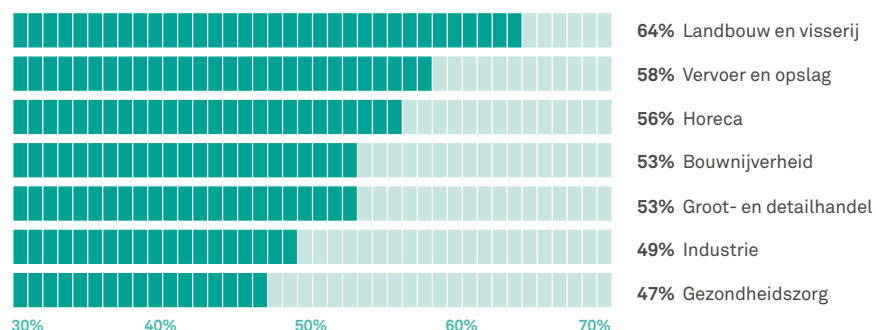
werknemers totaal



Een zieke medewerker kost de werkgever dagelijks gemiddeld **€ 230** tot **€ 400**.

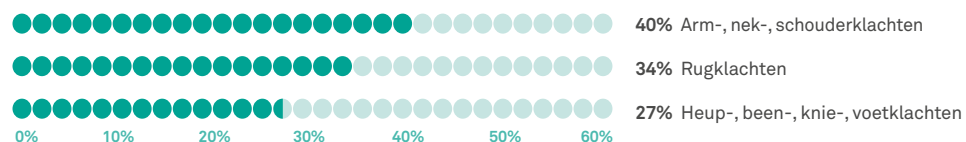
## FYSIEKE BELASTING

Sectoren waar fysiek belastend werk het meest voorkomt



## KLACHTEN AAN HET BEWEGINGSAPPARAAT

Werknemers met klachten aan het bewegingsapparaat in de laatste 12 maanden (*al dan niet door werk*)



## PSYCHOSOCIALE ARBEIDSBELASTING



23%

Van het totale verzuim is bijna een **kwart** stress-gerelateerd.

Parttimers (<36 uur) lopen **meer** risico op stress-gerelateerd verzuim dan fulltimers.

## BALANS WERK-PRIVÉ

Bijna **1** op de **10** werknemers in Nederland heeft problemen met het combineren van werk en privé. Dit zijn bijna 670.000 werknemers.

**Werk - Privé disbalans**

**47,5%** van de werknemers mist of verwaarloost wel eens familie- of gezinsactiviteiten door het werk.



52,5% Nee, nooit  
38,2% Ja, een enkele keer  
7,6% Ja, vaak  
1,8% Ja, zeer vaak

## LEEFSTIJL

Nederlanders zitten gemiddeld **8,5 uur** per dag. Mensen die 8 uur of meer per dag zitten hebben **10%** tot **27%** meer kans op eerder **overlijden** ten opzichte van mensen die minder dan 4 uur per dag zitten.



Nederlanders zijn kampioen van Europa qua zitturen!

Bij het samenstellen van dit rapport is gebruik gemaakt van de volgende bronnen: TNO, CBS, Arbofond

# Vitaliteitsprogramma

## Sterk te Werk

### Samen werken aan een vitaal resultaat

De Friesland maakt een beweging van de verzekeraar die diensten levert naar een dienstverlener die zorg verzekert. We richten ons hierbij op de vitaliteit en gezondheid van onze klanten. We helpen ze om eigen regie te krijgen op hun vitaliteit en gezondheid en om zelf- en samenredzaam te worden. Vanuit de overtuiging dat mensen elkaar willen helpen om vitaal te leven en zelf regie willen krijgen op eigen gezondheid.

### Het vernieuwde Sterk te Werk

Vitale en gezonde medewerkers zijn van groot belang. De Friesland is uw partner in vitaliteit en inzetbaarheid. In ons vernieuwde vitaliteitsprogramma Sterk te Werk, richten we ons graag samen met u op het voorkomen van (langdurig) verzuim en het vergroten van de duurzame inzetbaarheid van uw medewerkers. Wij helpen u inzicht te krijgen, bewustwording te creëren bij uw medewerkers en ze enthousiast te maken om zelf actief aan de slag te gaan met hun gezondheid en vitaliteit.

### Programma's op verschillende niveaus

Met ons vernieuwde aanpak binnen Sterk te Werk bieden we maatwerk ondersteuning om uw medewerkers vitaal en inzetbaar te houden. Hiervoor hebben we een programma op organisatieniveau en een programma op medewerkersniveau:

#### Regie op inzetbaarheid

##### *Van inzicht naar beleid*

Tools voor u als werkgever om regie te krijgen op de inzetbaarheid van uw medewerkers

#### Regie op eigen gezondheid

##### *Het nieuwe gezonde werken*

Integraal programma of modules voor uw medewerkers om regie te krijgen op eigen gezondheid

Het maakt niet uit of u nog moet starten of al jaren bezig bent. Met concrete oplossingen, passend advies en op maat programma's helpen we u verder. Samen werken aan een vitaal resultaat. Daar gaan we mee aan de slag. Doet u mee?

## Van inzicht naar beleid

### Tools en interventies voor u als werkgever

Een duurzaam gezondheidsbeleid begint met inzicht. Om effectief aan de slag te kunnen met vitaliteit en gezondheid moet u namelijk weten waar de knelpunten liggen binnen uw organisatie en wat de behoeftes zijn. Zo voorkomt u dat u investeert in faciliteiten en interventies waar vervolgens geen gebruik van wordt gemaakt. Wij helpen u inzicht te krijgen, bewustwording te creëren bij uw medewerkers en ze enthousiast te maken om zelf actief aan

de slag te gaan met hun gezondheid en vitaliteit. Afhankelijk van uw behoeften en de knelpunten binnen uw organisatie, hebben we hiervoor diverse interventies en tools tot onze beschikking:



Persoonlijke gezondheidscheck



Kosten-Baten tool



Inzicht in inzetbaarheid



Masterclass duurzame inzetbaarheid



Ondersteuning vitaliteitsconsulent

## Het Nieuwe Gezonde Werken

Volledig programma of modules voor uw medewerkers

### Gezond gedrag als vaardigheid!

#### Stap 1: Kennis

algemene kennis over gezond gedrag

#### Stap 2: Zelfkennis

inzicht in eigen gezondheid en gedrag op individueel niveau

#### Stap 3: Gedragsverandering

persoonlijk inzicht omzetten in concreet nieuw gedrag door oefening en herhaling

Blijvend gezond werken is alleen mogelijk in een gezonde organisatiecultuur waarin medewerkers zelf verantwoordelijkheid nemen voor hun gezondheid en vitaliteit en hun gedrag hierop aanpassen. Gezond gedrag is een vaardigheid, dat alleen aangeleerd kan worden door structurele innerlijke verandering. Kennis, inzicht, doorzettingsvermogen en leerervaringen zijn van cruciaal belang om gedrag op lange termijn duurzaam te veranderen.

Met Het Nieuwe Gezonde Werken, gebaseerd op de filosofie van Pim Mulier,

zetten we in op het blijvend veranderen van gedrag, door nieuwe, gezonde routines en gewoontes aan te leren.

### Het programma

Het programma bestaat uit vier modules die als totaalpakket, maar ook los van elkaar afgenomen kunnen worden:



Voeding

Functioneel  
bewegen  
en trainingActief  
leven en  
werkenBurn-out  
preventie

In december vindt u alle informatie over het nieuwe Sterk te Werk op onze website. Wilt u nu al meer weten over de vernieuwde aanpak? Neem dan contact op met uw accountmanager bij De Friesland.

## Stressjam: Train je mindset om beter om te gaan met stress!

Stress op het werk is inmiddels beroepsziekte nummer 1 en kost het bedrijfsleven bijna twee miljard euro per jaar. Maar er is iets interessants aan de hand met stress.

Al jarenlang gaan we ervan uit dat stress schadelijk is voor de gezondheid en het risico op ziektes verhoogt. Toch laten diverse wetenschappelijke studies zien



dat je juist gezonder en gelukkiger kunt worden van stress, als je er vanuit een andere invalshoek naar kijkt. Mensen die stress zien als iets positiefs, presteren beter op hun werk, ervaren minder psychologische druk, hebben meer energie en een groter probleemoplossend vermogen.

### Wat is Stressjam?

Stressjam is een met prijzen onderscheiden virtual reality-game met realtime biofeedback die gericht is op het leren managen van je eigen stressysteem. In plaats van het verminderen van stressvolle situaties, leert Stressjam deelnemers hun stressysteem op een goede manier te gebruiken om gezonder, gelukkiger en productiever te zijn.

# Stressjam: Speel met je eigen stressniveau!

## De pilot binnen De Friesland heeft al veel interessante inzichten en positieve reacties opgeleverd.

Deelnemers blijken bijzonder snel in het spel te zitten en zijn in korte tijd in staat hun eigen stressniveau te herkennen. Ook zijn ze veelal verrast over hun eigen (ongemerkt) hoge stressniveau. Ze geven aan de mate van stress in het dagelijks werk nu sneller te herkennen en de vaardigheden te hebben ontwikkeld om daar op de juiste manier mee om te gaan.

## Profiteer van ons scherpe kennismakingsaanbod

Benieuwd naar de mogelijkheden van Stressjam voor uw organisatie? Neem dan contact op met uw accountmanager binnen De Friesland of stuur een e-mail naar [ondernemersdesk@defriesland.nl](mailto:ondernemersdesk@defriesland.nl).

De eerste vijf bedrijven die zich aanmelden profiteren van ons scherpe kennismakingsaanbod!



**Cid Berger**  
Directeur Innovatie, Marketing  
& Sales van De Friesland

“Bij De Friesland zijn we ons zeer bewust van wat het voorkomen van stress en burn-out-klachten betekent. Vanuit onze rol als werkgever, maar ook vanuit onze rol als partner van andere werkgevers in het Noorden. Persoonlijk ben ik overtuigd van de combinatie van VR, biofeedback en slimme vormen van gaming om mensen echt andere vaardigheden aan te leren. Het helpt om te kunnen oefenen en te ervaren dat iets echt effect heeft.”

### Eigen regie

“Het mooie van Stressjam vind ik dat het alles te maken heeft met eigen regie: zelf aan de slag gaan en zelf de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen geluk en vitaliteit.”



**Willem Struijk**  
Projectmanager De Friesland  
en deelnemer aan de  
Stressjam-pilot

“Mijns inziens wordt de waarde van geestelijke gezondheid in zijn algemeenheid onderschat. Het is een taboeonderwerp, eigenlijk, en ik vind het belangrijk dat het uit de taboesfeer komt. Als je ziet hoeveel mensen stress- en burn-out-klachten hebben, ongelooflijk.”

### Cadeautje

“Als je je echt gestrest voelt, heb je dat meestal wel in de gaten. Toch dacht ik in de Stressjam-sessie soms dat ik ontspannen was, terwijl de stressmeter op rood (gestrest) stond. Ik ben me er nu beter van bewust of ik gestrest of ontspannen ben. De technieken die ik heb geleerd pas ik ook toe in mijn dagelijks leven. Wat voor mij heel goed werkt is het gebruiken van mijn ademhaling. Ik heb de Stressjam-pilot echt als een cadeautje ervaren.”



## Nieuw! Uw gezondheidsvraag, onze Dokter Appke!

Dokter Appke is een nieuwe service voor onze klanten. Heeft u een gezondheidsvraag? App uw vraag naar het team van Medicinfo via Dokter Appke. Een foto meesturen kan ook. Een van de medisch verpleegkundigen geeft u snel én deskundig antwoord. De gegevens die u deelt zijn vertrouwelijk. Wij kunnen deze niet inzien.

**Dokter Appke is de hele week bereikbaar.  
Op maandag tot en met vrijdag van  
7.00 tot 23.00 uur. In het weekend  
en op feestdagen van 9.00 tot 21.00 uur.**

Kijk voor meer informatie en het downloaden van de app op [www.defriesland.nl/dokterappke](http://www.defriesland.nl/dokterappke)

### Daarom gebruikt u Dokter Appke

- Snel én deskundig antwoord op uw gezondheidsvraag.
- Ook 's avonds, in het weekend én op feestdagen bereikbaar.
- Handig als u onderweg of op vakantie bent.



## Uw medewerkers sneller terug op de werkvloer dankzij onze wachtlijstbemiddeling

Uw medewerkers kunnen gebruikmaken van wachtlijstbemiddeling als zij voor een behandeling sneller geholpen willen worden. Dit levert gemiddeld een wachttijdverkorting op van 42 dagen. Bij gemiddelde loonkosten van € 230,- per dag betekent dit een besparing van € 9.660,- per geslaagde bemiddeling.

Kijk voor meer informatie over wachtlijstbemiddeling op [www.defriesland.nl/wachtlijstbemiddeling](http://www.defriesland.nl/wachtlijstbemiddeling)

## Netwerk Vitale Directies

Vitale en gezonde werknemers zijn van grote waarde voor de toekomst van uw bedrijf. Een vitaal bedrijf begint bij u als directie. VNO-NCW Noord en De Friesland geven hierin graag het voorbeeld. Dit doen we met het Netwerk Vitale Directies. Hierin delen we met directieleden van verschillende bedrijven ervaringen en initiatieven rondom de thema's gezondheid & vitaliteit. Om van elkaar te leren en om samen te werken aan de vitaliteit van het Noorden. Kijk voor meer informatie en om u aan te melden voor het netwerk op [www.defriesland.nl/vitaledirecties](http://www.defriesland.nl/vitaledirecties)



## Wij zijn De Friesland

Bij De Friesland geloven we dat mensen elkaar willen helpen om vitaal te leven. Wij zijn ervan overtuigd dat investeren in gezondheid nodig is om de zorg en kwaliteit van leven voor iedereen betaalbaar en toegankelijk te houden. Dit kan alleen samen met onze leden, onze partners en door inzet van innovaties en technologieën.

Als vitaliteitspartner helpen wij u door inzicht te geven, uw vitaliteitsbeleid vorm te geven en medewerkers te helpen regie te krijgen op uw gezondheid. Wij bieden hiervoor tools, interventies en programma's waaruit u, afhankelijk van de specifieke situatie van uw bedrijf, uw eigen keuze kunt maken. Uiteraard kunnen wij u in een adviesgesprek helpen hierin de juiste keuzes te maken.

Heeft u vragen over onze dienstverlening? Of wilt u weten wat De Friesland voor úw organisatie kan betekenen als het gaat om stimuleren van gezondheid en vitaliteit? Neem contact op met uw accountmanager bij De Friesland of stuur een e-mail naar [ondernemersdesk@defriesland.nl](mailto:ondernemersdesk@defriesland.nl).





✉ [ondernemersdesk@defriesland.nl](mailto:ondernemersdesk@defriesland.nl)

☎ 058 - 291 33 88

*Krijgt u liever geen informatie over onze producten en diensten?  
Stuur dan een brief naar De Friesland Zorgverzekeraar  
t.a.v. Privacy Officer, Postbus 270, 8901 BB Leeuwarden  
of stuur een e-mail via onze website: [privacyofficer@defriesland.nl](mailto:privacyofficer@defriesland.nl)*

**Jij en De Friesland.  
Samen beter.**

**DE FRIESLAND  
ZORGVERZEKERAAR**