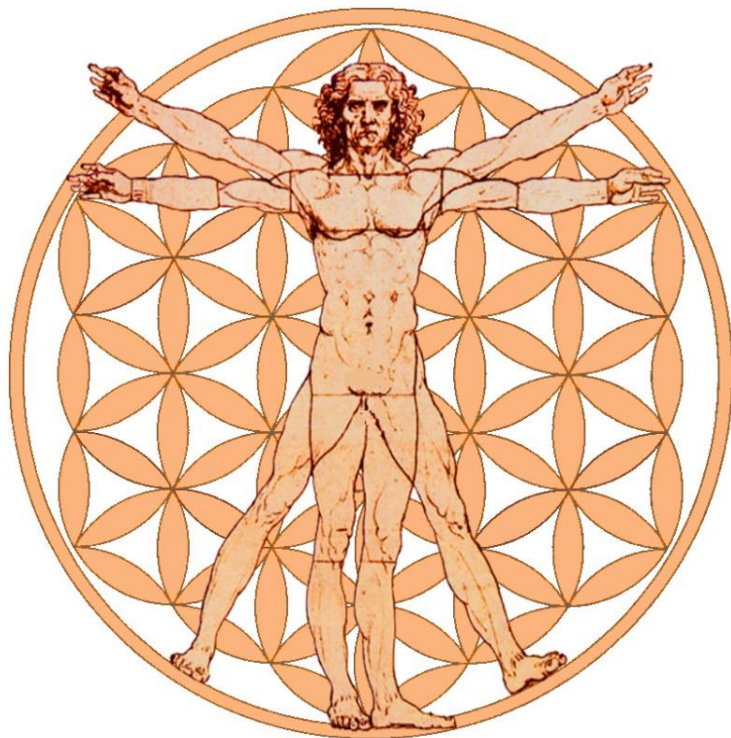


GEZONDHEIDSPROTECTIE OP DE WERKPLEK



SCHADELAST DOOR ZIEKTEVERZUIM IN
EIGEN HUIS MINIMALISEREN

– *JEANNE ROEFS* –

Voorwoord

Als we de berichtgevingen in de media volgen is het de vraag of we de eigen gezondheid wel in beeld hebben. Vechten vóór het behoud van onze gezondheid in plaats van vechten tégen burn-out en depressies!

Kwam het programma Zembla onlangs met het verontrustende getal van 1.150.000 mensen die antidepressiva slikken. Dit aantal schijnt nog hoger te liggen als het gaat over pijnstillers. En het aantal mensen met een burn-out? Dagelijks zijn we getuige van verontrustende aantallen.

De gevolgen voor de arbeidsprestaties zijn enorm! Maar worden tot op heden zwaar onderschat.

In mijn missie om aandacht te vragen voor het behoud van gezondheid náást het herstel bij ziekte, trad ik tien jaar geleden voor het eerst naar buiten met het onbekende woord **gezondheidsprotectie**. Dit woord klonk voor mezelf eigen en vertrouwd en dekte perfect de lading van de grootste uitdaging aller tijden.

De bedreiging van de eigen gezondheid door veranderende leefomstandigheden is inmiddels aangetoond en een feit.

Door mijn werk als internationaal gezondheidstrainer ben ik in Oostenrijk en Zwitserland met de materie vertrouwd geraakt. Gezondheidsprotectie is daar alom ingeburgerd en geïmplementeerd. Ik heb daar kennis mogen nemen van wetenschappelijke studies en van de hypermoderne technologieën, mogelijkheden en tools op basis van eeuwenoude wijsheden die ondersteunend en bevorderend op het behoud van gezondheid werken.

Gelukkig tref ik hier in Nederland de afgelopen tien jaar steeds minder opgetrokken wenkbrauwen en verbazing als ik het over gezondheidsprotectie heb. “Uhhh, hoezo? Ik ben gezond en als ik ziek word, ga ik toch naar de dokter? Waar heb je het over?” hoor ik steeds minder. Wat voor mij vanzelfsprekend is, blijkt gelukkig voor steeds minder mensen een ver-van-mijn-bed show.

Echter het woord ‘gezondheidsprotectie’ vind ik nu na tien jaar enkel en alleen nog maar bij ziektekostenverzekeringen terug.

Mijn missie blijft om mensen te helpen zich niet alléén op herstel bij ziekte te richten maar zeker óók op het behoud van de eigen gezondheid.

De kwaliteit van leven, de overkill aan informatie, indrukken, uitdagingen en keuzemogelijkheden vergroten het risico dat je steeds verder van jezelf afgedreven wordt. Focussen op je eigen doelen en de taken waar jij jezelf voor gesteld hebt, wordt steeds lastiger. Eenmaal ontkoppeld van de eigen natuur ben je overgeleverd aan allerlei invloeden, verleidingen en afleidingen om je heen.

Volledig onbewust raakt de mens ontmenst en wordt langzaam prooi! Een prooi overgeleverd aan de waan van de dag waardoor stress, overbelasting en depressiviteit op de loer liggen.

Dit gaat ten koste van de levensenergie. En met deze energie bedoel ik niet alléén **ATP** dat in de celstofwisseling een sleutelrol vervult als drager van chemische energie.

Met deze energie bedoel ik óók de gelukzalige energie die je voelt als er wél genoeg serotonine, endorfine, dopamine en adrenaline rijkelijk door je lijf stroomt. Maar heb je daar invloed op?

Dé oplossing voor het ontberen van energie en daarmee het behoud van gezondheid is het JR driesporenbeleid:

1. Het geven en implementeren binnen de organisatie van doelgerichte educatie in gezondheidsprotectie door middel van het, op het bedrijf afgestemde, JR Begeleidingstraject ‘Gezondheidsprotectie op de werkplek™’
2. Implementeren van de ‘Energy & Relaxroom 2.0’ binnen het bedrijf.
3. In geval van (dreiging van) ziekte een aangepast trainingsprogramma voor de werknemer.

Hierdoor kan schadelast door ziekteverzuim zoals tijd, energie én geld uitgespaard worden zodat de werknemer zich opnieuw kan focussen op wat er in zijn of haar leven wél echt toe doet!

Ik doe hierover graag dit e–book open.

Jeanne Roefs

Inhoudsopgave

Voorwoord

Hoofdstuk 1	Pag 3
De huidige marktsituatie	
Hoofdstuk 2	Pag 4
Prestatievermindering op de werkplek	
Hoofdstuk 3	Pag 13
Redenen voor ziekte en prestatievermindering	
Hoofdstuk 4	Pag 15
De gevolgen wanneer gezondheidsprotectie binnen uw bedrijf ontbreekt	
Hoofdstuk 5	Pag 18
Stijgende tendens van het aantal ziekteverzuimdagen	
Hoofdstuk 6	Pag 19
Geld terugverdienen door het bedrijfsmatig inzetten van gezondheidsprotectie.	
Hoofdstuk 7	Pag 21
Implementatie ‘Gezondheidsprotectie’ binnen uw bedrijf	

Hoofdstuk 1

De huidige marktsituatie:

Het thema ‘ziek op de arbeidsplek’ staat al sinds jaar en dag in de berichtgevingen en binnen managementdiscussies sterk op de voorgrond. De **Wet Verbetering Poortwachter** structureert het ziekteverloop van de werknemer en verwacht van zowel de werknemer als de werkgever een actieve rol in het re-integreren van de zieke werknemer. Dit brengt ons als vanzelf op het belang van het thema **“gezondheidsprotectie op de werkplek”**.

De noodzaak van een groeiend bewustzijn voor deze thematiek, zeker van de kant van de werkgever, is terug te voeren tot enkele belangrijke aspecten.

1. Het menselijke aspect

De meest voor de hand liggende is het menselijke aspect: uit sociaal oogpunt staan de mens en zijn gezondheid centraal. De gezondheid van de medewerkers dient gedurende de werktijd beschermd en bevorderd te worden om zo een geheel welbevinden te bereiken dat zijn weerslag heeft op

arbeidsprestaties. Grote ondernemingen leggen om deze reden hun sociale verantwoordelijkheid in het bedrijfsplan vast en leveren bijdragen die verder gaan dan wettelijk verplicht is.

2. Het bedrijfseconomisch aspect

De leidinggevenden van deze ondernemingen onderkennen tevens dat investeringen in de gezondheid van de medewerkers zich op middellange- en lange termijn niet alleen sociaal, maar, zoals gebleken is, evenzo op bedrijfseconomisch gebied terugverdienen.

3. Teruglopende kwaliteit van de eigen leefomstandigheden

Het belangrijkste aspect is echter het teruglopen van de kwaliteit van de leefomstandigheden. Ik noem met name versturende magnetische velden door Wifi, smartphones en computers. Lucht- en watervervuiling en de inferieure kwaliteit van ons voedsel hebben gevolgen voor de gezondheid, de levensenergie en de levenskwaliteit van werknemers. Dit vinden bedrijven als schadelast op hun balans terug.

*Uw bedrijf wil bloeien.
Uw medewerkers ook
Opbloeien!*

Deze informatie concretiseert in enkele pagina's de begrippen **gezondheid en gezondheidsprotectie in relatie tot uw bedrijfsvoering.**

Naast het aantonen van de vele oorzaken van ziekteverzuim en prestatievermindering worden ook de daaruit voortvloeiende kosten en afgeleide oplossingen aangegeven.

Tevens toont dit e-book aan hoe de implementatie van gezondheidsprotectie binnen het bedrijf concreet, eenvoudig en tegen zéér gunstige tarieven vorm kan worden gegeven. Dit in vergelijking met de kosten van schadelast bij ziekte.

**Te mooi om waar te zijn?
Vanuit kennis ontstaat kunde!**

Hoofstuk 2

Prestatievermindering op de werkplek

De ontwikkelingen van de afgelopen jaren tonen aan dat het ziekteverzuim binnen het openbaar bestuur, het bedrijfsleven en de non-profit sector enorme schadelasten met zich meebrengen. Het is duidelijk dat de productiviteit en het oplossingsvermogen van de werknemers door hun beperkte gezondheid verminderen.

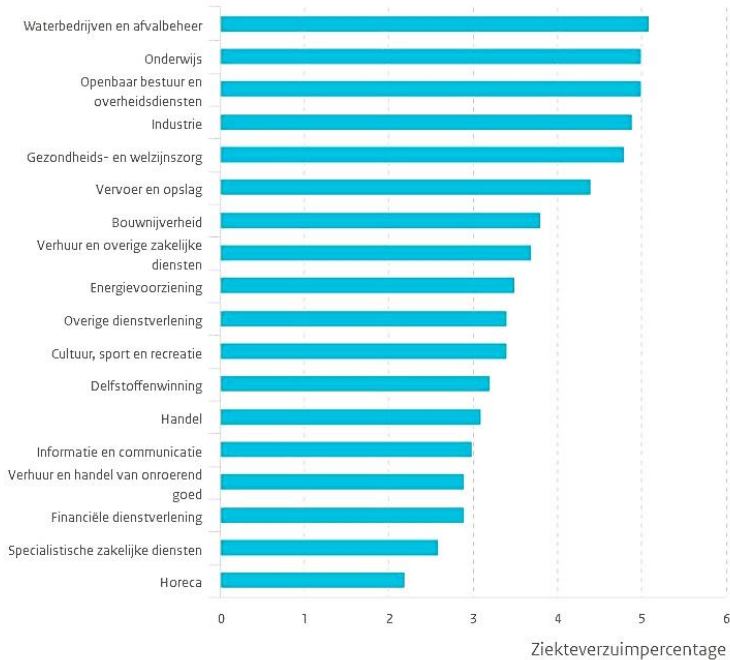
De gevolgen zijn voor alle betrokken en in alle opzichten alleen maar negatief te noemen. Een structureel re-integreren van werknemers alleen is niet voldoende om de ziekteverzuimcijfers terug te dringen en de schadelast te beperken. Zolang de oorzaken van het ziekteverzuim niet worden belicht blijft er kans op herhaling.

Daarbij ontbreekt het in veel ondernemingen aan transparantie van de kosten die door ziekteverzuim en prestatievermindering zijn ontstaan. Hierdoor is er geen zicht op de ernst van de problematiek en dus geen noodzaak tot probleemoplossing.

Zaak is deze negatieve spiraal van ziekteverzuim en prestatievermindering te doorbreken en gerichte oplossingen en maatregelen te treffen. Hiervoor dienen we echter wel de oorzaken van het “ziek worden” te kennen.



Percentages ziekteverzuim per bedrijfssector in 2014

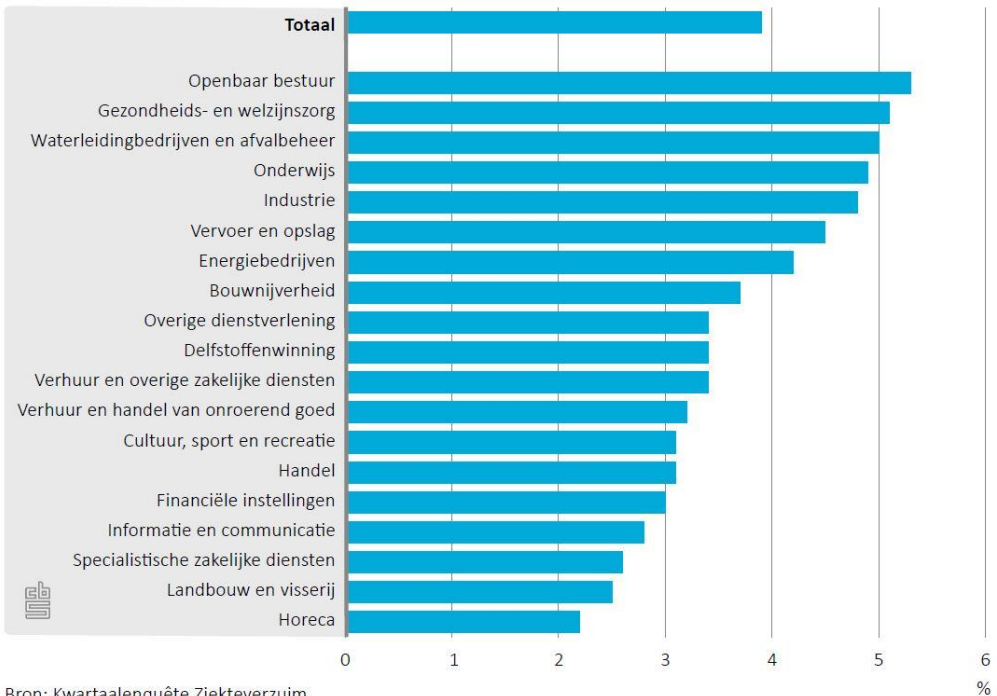


Bron:  CBS StatLine, 2014

- Cijfers zijn exclusief zwangerschaps- en bevallingsverlof

Enkele jaren later in 2016 laat het CBS de volgende cijfers zien:

Percentages ziekteverzuim per bedrijfssector in 2016



Hoofdstuk 3

Redenen voor ziekte en prestatievermindering op het werk.

Alleen door het kennen van de oorzaken en niet door symptoombestrijding is het op middellange- en lange termijn mogelijk, de gezondheid van de medewerker te beschermen, te bevorderen en daarmee kosten te reduceren. De statistieken voor ziekteverzuim van de Arbodiensten geven voorbeelden van de talrijke redenen waarom mensen zich ziek melden. De belangrijkste conclusie echter is:

‘Drie kwart van alle ziekteverzuimdagen is terug te voeren tot 6 ziektegroepen’

In 2004 viel het volgende op:

Ziekten met betrekking tot het bewegingsapparaat	26,7 %
Ziekten met betrekking tot het ademhalingssysteem	15,5 %
Ongevallen en vergiftigingen	15,4 %
Psychische stoornissen	8,3 %
Ziekten van het spijsverteringssysteem	6,8 %
Hart- en vaatziekten	4,6

Het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten laat een belangrijke verschuiving in het rapport **‘Beroepsziekten in cijfers 2014’** zien. Hierin staat het volgende: “De beroepsziekte-incidentie over 2013 was 267 beroepsziekten per 100.000 werknemers.” 240 beroepsziekten per 100.000 werknemers zijn in 7 ziektegroepen in te delen:

Psychische aandoeningen	94 → 39,2 %
Houding en bewegingsapparaat	69 → 28,8 %
Gehooraandoeningen	60 → 25 %
Huidaandoeningen	6 → 2,5 %
Neurologisch aandoeningen	4 → 1,6 %
Infectieziekten	4 → 1,6 %
Luchtwegaandoeningen	3 → 1,3 %

Bron: “Beroepsziekten in cijfers 2014” NCB

Deze cijfers uit 2014 representeren allang niet meer de realiteit. Het aantal mensen dat uitvalt door een burn-out of door depressieve klachten is namelijk alleen maar explosief toegenomen. De kwaliteit van de leefomstandigheden van werknemers heeft de laatste jaren flink ingeboet. Dit vormt een bedreiging voor het psychisch welbevinden van de werknemer en dus ook voor zijn of haar algehele gezondheid.

Hoofdstuk 4

De directe gevolgen wanneer gezondheidsprotectie binnen uw bedrijf ontbreekt.

Systematische bescherming en bevordering van de gezondheid van de medewerker levert, naast het verzachten van veel menselijk leed en het bereiken van een beter prestatievermogen, tegelijkertijd een terugbrengen van de directe en indirecte kosten op. De kosten van onvoldoende aandacht voor de gezondheid van de werknemer werken vooral door op:

- ✓ Gestaag stijgende verzekeringspremies voor de werkgever en werknemer.
- ✓ Ziekteverzuimdagen en –uren door ziekte en ongeval.
- ✓ Daaruit voortvloeiende organisatorische beslommingen en vertragingen.
- ✓ Verlies van continuïteit.
- ✓ Imagoverlies.

Deze **meerkosten** maken van de doorsnee bedrijfskosten zo'n **6 tot 8 procent** uit!

Diverse enquêtes bij talrijke ondernemingen in het midden van de jaren '90 toonden toen al de torenhoge jaarlijkse kosten aan die het resultaat waren van ziekte en daaruit voortvloeiend verzuim.

Bijna 25 jaar later is er niet veel verbeterd. Het thema 'gezondheidsprotectie op de werkplek' mag als serieus beleidspunt in het beleidsplan opgenomen worden. Hierin wordt beschreven hoe de educatie en voorlichting binnen de bedrijfsvoering georganiseerd worden en hoe de 'gezondheidstools' in het bedrijf geïmplementeerd worden. De gevolgen van het verantwoord omgaan met het thema gezondheid op de werkplek zijn zowel voor de werknemer als voor de werkgever doorgaans positief.

Een investering in de bescherming en de bevordering van de gezondheid van de medewerkers geeft de werkgever de mogelijkheid zich te verrijken met de vele voordelen.

Veel ondernemingen genereren vandaag de dag door hun vertrouwdheid met de gezondheid van hun werknemers wezenlijke marktvoordelen, zoals bijvoorbeeld:

- ✓ Reductie van verzuimdagen door ziekte
- ✓ Sneller en beter herstel van de zieke werknemer
- ✓ Verhoging van het concentratie- en prestatievermogen op de werkplek
- ✓ Vergroten van levensenergie en werkmotivatie van de werknemer
- ✓ Terugbrengen van de continuïteit
- ✓ Verbeteren imago

Alhoewel bovengenoemde opsomming uiteraard niet volledig is, toont ze wel het immense winstpotentiaal aan wat een gerichte gezondheidsprotectie en gezondheidsbevordering van de medewerker oplevert.

Hoofdstuk 5

Stijgende tendens van aantal ziekteverzuimdagen.

De schadelast van het aantal ziekteverzuimdagen is de afgelopen jaren gestaag toegenomen. Door afwezigheid ontstaan voor de werkgever, naast directe kosten zoals loondoorbetaling bij ziekte, ook indirecte kosten zoals de kostenstijgingen bij de Arbo-diensten en andere administratieve kosten en beslommeringen.

Het zou de moeite lonen om in uw bedrijf uit te rekenen hoeveel een verloren arbeidsdag, uw bedrijf kost. Van daaruit is dan uit te rekenen hoe de kostenpost ziekteverzuim uw winstcijfers drukt.

Vervolgens kunt u nagaan wat het voor u als werkgever betekent om minder ziekteverzuim, verhoogde werkprestaties en uiteindelijk meer ondernemersplezier te ervaren.

Wat zal dit voor uw werknemers en de cohesie binnen het team als geheel betekenen?

Hoofdstuk 6

Geld terugverdienen door in gezondheidsprotectie te investeren.

Dat ziekteverzuim leidt tot hoge kosten, interne werkdruk en andere beslommeringen is een feit. Loont het voor uw bedrijf om in bedrijfsmatige gezondheidsprotectie te investeren?

78% van alle kosten in verband met ziekteverzuimdagen hebben betrekking op ziekte-uitval binnen de eerste 6 weken. Studies laten inmiddels zien dat gezondheid beschermende en gezondheid bevorderende maatregelen op de arbeidsplek daadwerkelijk lonen: **12 tot 36%** reductie van het ziekteverzuim.

Dit is contant geld voor het bedrijf:

De kosten worden verminderd tot wel **€ 4,90 per geïnvesteerde Euro!**

Daarbij kan de volledig financiële uitwerking van bedrijfsmatige gezondheidsprotectie pas ten dele na jaren worden aangetoond. Het voorkomen van rugklachten en andere klachten die het gevolg zijn van overbelasting, zoals een burn-out, zijn bijvoorbeeld moeilijk zichtbaar te maken op de bedrijfsbalans.



Gezondheid is afwezigheid van ziekte, dus vanzelfsprekend niet meetbaar.

***Gezondheid lijkt bijzaak
totdat ziekte je beperkt.
Gezond blijven hoofdzaak
Weet hoe dat werkt!***

Hoofdstuk 7

Samengevat:

Waarom zou u 'Gezondheidsprotectie' binnen uw bedrijf implementeren?

Waarom?

De belangrijkste voordelen voor uw bedrijf:

- ✓ minder kosten,
- ✓ meer rendement

De belangrijkste voordelen voor uw werknemers:

- ✓ Verhoging welbevinden en levensenergie.
- ✓ Kosteloze bijdrage aan de bescherming van de eigen gezondheid.
- ✓ Het behoud, verbetering of terugvinden van het prestatievermogen.
- ✓ Voorkoming ontwikkeling van chronische klachten.
- ✓ Voorkoming terugval in ziekte.
- ✓ Verhogen fysieke en mentale weerstand.
- ✓ Het verkorten van de herstelfase na hoge werkbelasting.
- ✓ Het verbeteren van de levenskwaliteit.

Gezondheidsprotectie op de werkplek ook voor de diverse vormen van **ZIEKTEPREVENTIE:**

Eenmaal geïnformeerd kan de werknemer betere keuzes maken ten aanzien van het behoud van de eigen gezondheid.

- Primair: Risicoreductie.
- Secundair: Het voorkomen dat klachten zich chronisch gaan ontwikkelen. Door in een vroeg stadium adequaat in te grijpen en te informeren. Door het verbeteren van het inzicht in de eigen ziekte. Het binnen het bedrijf en het leven van de werknemer implementeren van tools die de gezondheid ondersteunen en bevorderen.
- Tertiair: Ter voorkoming van terugval van ziekte en klachten.

Wat?

Door het uitwisselen van de juiste informatie middels educatie. Uitgangspunt is dat behoud en herstel van gezondheid voorkomt uit het toegang hebben tot de, tot voorheen, ontbrekende informatie. Vandaaruit kunnen keuzes gemaakt worden die de levenskwaliteit verbeteren.

“Onwetendheid is de gevaarlijkste microbe”

Hoe?

Het implementeren van 't 'JR Driesporenbeleid™' binnen uw bedrijf.

1. Het geven en implementeren binnen de organisatie van doelgerichte educatie aan werknemers in gezondheidsprotectie door middel van het JR Jaartraject 'Gezondheidsprotectie op de werkplek'.
2. Implementatie van de 'Energy & Relaxroom 2.0' binnen het bedrijf .
3. Individuele begeleiding van werknemers met verhoogd risico op uitval op het werk.

“Psychisch verzuim neemt duidelijk toe. Gemiddeld vallen werknemers met psychische klachten 180 werkdagen uit en kost psychisch verzuim ons jaarlijks € 2,7 miljard. Veel leidinggevenden en personeelsfunctionarissen zien dat het bij een werknemer verkeerd gaat, gaan in gesprek, maar toch meldt de werknemer zich later ziek door een ‘burnout’.” Bron: **Arboned 2016**

Ik ben benieuwd wat de nieuwste cijfers u vertellen!

***Minder kosten, meer rendement
en een hogere levenskwaliteit!***

Jeanne Roefs

Mei 2018



Over Jeanne Roefs

Jeanne Roefs is één van de toonaangevende levensalchemisten in Nederland.

Jeanne faciliteert op de achtergrond ondernemers, bestuurders en politici om onder zéér hoge sociale, politieke en persoonlijke druk, topfit op het hoogste podium te kunnen blijven functioneren zonder aan levenskwaliteit in te leveren.

De focus ligt daarbij op intuïtieontwikkeling, tijdsbesparing, betekenis voor het collectief en rake besluitvorming !

Als ontwikkelaar van de methodieken het [JR Levensscript™](#) en de [groepshelende methodiek 8 KRACHT™](#) richt zij zich op het bewerkstelligen van bewustzijndoorbraken bij mensen met als resultaat: Tijdsbesparing, zelfkennis, persoonlijke vrijheid en optimale betekenis voor het collectief.

Haar masterconsulten, strategiesessies en jaartrajecten om noodzakelijke persoonlijke bewustzijnsdoorbraken te realiseren sluiten altijd aan bij het zielsplan, de levensbestemming en het persoonlijke transitieproces van de cliënt binnen zijn of haar omgeving.

Haar belangrijkste speerpunt:

“Wendbaar en intuïtief meewegen op maatschappelijke transities maakt ondernemers, bestuurders en politici vrijer van systemen in de belangenjungle en dus crisisbestendiger.”

Wenst u grip op het ziekteverzuim binnen uw bedrijf doordat uw werknemers intrinsiek gemotiveerd zijn vóór hun gezondheid te kiezen in plaats van tégen ziekte?

Dan is implementatie van het 'Jaartraject JR Gezondheidsprotectie™ volgens het driesporenbeleid' binnen uw bedrijf beslist een optie om nader met elkaar kunnen onderzoeken.

Vraag via deze [link](#) uw gratis strategiesessie aan.

Aanvraag gratis
strategiesessie

JEANNE ROEFS LIFE ALCHEMIST
DE POMPER 1 6027 RN SOERENDONK
0495-595759 06-22463273

WWW.JEANNEROEFS.COM INFO@JEANNEROEFS.COM