

Minder verzuim bij verbetering leefstijl

P.G. Koenders, C.G.L. van Deursen

In 2006 is een grote bankinstelling gestart met een BRAVO-programma. BRAVO staat voor het bevorderen van gezonde leefgewoonten: meer Bewegen, niet Roken, matig zijn met Alcohol, gezonde Voeding en tijdig Ontspannen. Onderdeel van het programma vormt een jaarlijkse leefstijlenquête, de BRAVO-Lifestylecheck. In december 2006 zijn de leefgewoonten van de medewerkers van de bank voor het eerst gepeild met deze enquête. In een dwarsdoorsnedeonderzoek heeft de bank het verband tussen de leefstijl van de medewerkers en het verzuim onderzocht. Geconcludeerd werd dat weinig tot nooit sporten, roken, géén alcohol gebruiken, een hoge body mass index en gebrek aan ontspanning samengaan met een hoger verzuim.¹ Het eten van voldoende fruit en groente en het matig intensief bewegen blijken niet of nauwelijks met verzuim samen te hangen. In een recente studie door het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) werden deze bevindingen bevestigd.²

Nu een samenhang tussen leefstijlaspecten en het multifactorieel bepaalde verzuim is aangetoond, is het van belang te weten of verbetering van de leefstijl (wat een doel is van het BRAVO-project) ook gepaard gaat met een daling van het verzuim.

De leefstijlenquête is door de bank herhaald in december 2007. Van medewerkers die beide jaren hebben deelgenomen, is in dit prospectief onderzoek de samenhang tussen leefstijlontwikkeling en verzuimontwikkeling bepaald.

Vraagstellingen

- I Gaat verbetering van de leefstijl gepaard met een lager verzuim?
- I Welke adviezen voor de verdere invulling van het leefstijlprogramma vloeien voort uit deze resultaten?

METHODEN

Databestanden

Voor het onderzoek zijn vier databestanden gekoppeld: de uitkomsten van de leefstijlenquêtes eind 2006 en eind 2007 en de verzuimregistratie van de bank over de jaren 2006 en 2007. In 2006 was de bruikbare respons op de leefstijlenquête 73%, in 2007 64%.

SAMENVATTING

In een prospectief onderzoek onder 3436 bankmedewerkers is het verband onderzocht tussen leefstijlverandering en verzuim. Voor het onderzoek zijn vier databestanden gekoppeld, de antwoorden op de leefstijlenquêtes uit 2006 en 2007 en de verzuimdata uit die jaren. Uit de analyse van de samenhang tussen leefstijlverandering en verzuimverandering blijkt dat positieve ontwikkelingen: meer sporten, matig alcoholgebruik en een betere energiebalans samengaan met een verzuimdaling. De bewijsvoering voor een oorzakelijk verband tussen de leefstijlverbetering van de bankmedewerkers en het door vele factoren bepaalde verzuim is moeilijk. Omdat we de mogelijke aanwezigheid van een verstoring die invloed heeft op zowel de leefstijlverandering als de verzuimverandering, niet kunnen uitsluiten, kunnen we niet spreken van een causale relatie. Het feit dat deze prospectieve studie de gevonden associaties tussen leefstijl en verzuim uit ons eerdere dwarsdoorsnedeonderzoek bevestigt, maakt het bestaan van een verband wel aannemelijker.

Bewegen, roken, alcohol, voeding (BMI) en ontspanning

De leefstijlenquête is eerder in dit tijdschrift uitgebreid beschreven. Hieronder beschrijven we kort de criteria die in deze analyse gehanteerd zijn rond bewegen, roken, alcohol, voeding/BMI en ontspanning.¹

Volgens de *Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen* zou men ten minste vijf dagen in de week 30 minuten matig intensief moeten bewegen, zoals fietsen of stevig wandelen of activiteiten die minimaal even inspannend zijn. Volgens de *fitheidsnorm* zou men ten minste drie keer per week minstens 20 minuten intensief moeten bewegen (sporten). Bij roken is onderscheid gemaakt naar forse rokers (meer dan 1 pakje per dag), matige rokers, ooit rokers en niet-rokers. De vragen over alcohol en voeding zijn afkomstig uit de Nationale Gezondheidstest (NGT). Er is rechtstreeks gevraagd naar het aantal glazen alcoholische drank, zodat getoetst kan worden of voldaan wordt aan de richtlijn van maximaal drie glazen alcoholische drank per dag voor mannen en twee glazen voor vrouwen.

De Gezondheidsraad beveelt aan om elke dag ten minste twee stuks fruit te eten en 200 gram groente. Met de NGT-vragen over groente- en fruitconsumptie kan direct bepaald worden of men hieraan voldoet. De body mass index (BMI) werd verkregen door zelfrapportage. De BMI

LEEFSTIJL,
ZIEKTEVERZUIM,
BRAVO, BEWEGING,
ROKEN,
ALCOHOLGEBRUIK,
VOEDING, BMI,
ONTSPANNING,
STRESS

wordt berekend als het gewicht gedeeld door het kwadraat van de lengte. Voor operationalisatie van de O van BRAVO is de energiebalans van de medewerkers uitgevraagd, door middel van de schalen *energie tijdens het werk, herstel na het werk en energie na het werk*.

Verzuimaten als de afhankelijke variabelen

Het verschil in verzuimpercentage tussen 2007 en 2006 is in de analyses de afhankelijke variabele. Het verzuim wordt berekend als het percentage verzuimde kalenderdagen, voor zover deze binnen het eerste ziektejaar vallen (verzuim na de 365^e dag wordt dus niet meegeteld). Gedeeltelijk verzuim is meegeteld naar rato van de verzuimde werktijd. Voor de huidige analyse is de totale verzuimduur van belang en niet de verloren arbeidstijd. Daarom is geen parttimercorrectie toegepast. Bij het analyseren van verschillen in het individuele verzuim tussen 2006 en 2007 is het belangrijk dat beide cijfers een vergelijkbare periode beschrijven. We beperken de analyse van de verzuimverschillen daarom tot medewerkers die het gehele jaar 2006 en 2007 bij de bank in dienst waren.

BRAVO-leefstijlkenmerken als onafhankelijke variabelen

In deze analyse kijken we naar de ontwikkelingen in de BRAVO-indicatoren. Voor vier van de vijf aspecten hanteren we voor het verschil tussen beide jaren een vierdeling: verbeterd, verslechterd, blijvend goed, blijvend slecht. Voor de categorisering 'blijvend goed' is aangesloten bij de landelijke norm op het leefstijlonderdeel,

zoals 'niet roken' of een BMI in de klasse 'normaal gewicht'. Voor bewegen/sporten hanteren we een *driedeling*: in 2007 gemiddeld minimaal een halve keer per week vaker, minder vaak dan of evenveel bewegen/sporten als in 2006. Reden voor deze afwijkende behandeling is dat de landelijke normen op dit punt geen relatie laten zien met verzuim.¹

Analysetechniek

De uitkomsten die gepresenteerd worden, zijn gebaseerd op univariate analyse van de relatie tussen de ontwikkeling op de afzonderlijke leefstijlfactoren enerzijds en het verschil in verzuimpercentage tussen de twee jaren anderzijds. Het *verschil* in ziekteverzuimpercentage is een normaal verdeelde variabele, waardoor de significantie van de verschillen getoetst kon worden met een *t*-toets. Leeftijd, geslacht en opleidingsniveau kunnen zowel samenhangen met verzuim als met deelname aan de BRAVO-activiteiten, als met verandering van leefstijl en daarmee de gevonden verbanden verstoren. Omdat deze factoren in de praktijk nauwelijks van invloed bleken op de uitkomsten, is hier niet standaard voor gecorrigeerd. Om te controleren of de leefstijlaspecten onafhankelijk of in onderlinge afhankelijkheid samenhangen met verzuim hebben we tevens een multivariate analyse (ANOVA) uitgevoerd.

RESULTATEN

Representativiteit van de deelnemers op verzuim

Ontwikkelingen in leefstijl kunnen vanzelfsprekend alleen bekeken worden als werknemers zowel in 2006 als in 2007 de BRAVO-Lifestyle-check hebben ingevuld. Voor analyse van het verband tussen leefstijlontwikkeling en de verzuimontwikkeling geldt als extra eis dat een werknemer de volle twee jaren in dienst moet zijn geweest ($n = 3436$, respons 55%). Relevant is te weten of deze selectie van werknemers representatief is wat verzuim betreft, dan wel op dit punt een selecte groep binnen de oorspronkelijk uitgenodigden vormt. Dit laatste blijkt het geval te zijn. De deelnemers aan beide metingen hebben zowel in 2006 als in 2007 een lager verzuimpercentage dan de overige werknemers. Bij werknemers die nooit hebben deelgenomen, en bij degenen die alleen deelnamen aan de eerste meting, is het verzuim een halve procentpunt gestegen. Bij de groep die beide jaren deelnam, is het verzuim een fractie gedaald: van 2,75% naar 2,66%. De verzuimdaling bij de analysegroep is daarmee 0,1 procentpunt. Deze verzuimdaling is statistisch niet significant. Bij werknemers die in 2006 de

- | Medewerkers die hun leefstijl verbeteren, verzuimen korter.
- | Meer sporten en matig gaan drinken hangen samen met een lager verzuim. Dit geldt nog sterker voor verbetering van de energiebalans. Meer gaan roken verhoogt het verzuim.
- | Het meer of juist minder gaan eten van groente en fruit blijkt geen enkel verband te vertonen met verzuim.
- | Het feit dat deze prospectieve studie de gevonden associaties tussen leefstijl en verzuim uit ons dwarsdoorsnede onderzoek bevestigt, maakt het bestaan van een verband tussen leefstijl en verzuim aannemelijker.
- | In leefstijlprogramma's dient het accent te liggen op bevorderen van het sporten en het verbeteren van de energiebalans van medewerkers.

enquête niet invulden, maar in 2007 alsnog deelnamen, is het verzuim stabiel gebleven.

Representativiteit van de onderzoeksgroep op leefstijl

Zijn de werknemers die twee keer mee hebben gedaan, in hun leefstijl representatief voor de gehele groep bankmedewerkers? Het is denkbaar dat de uitkomst van de eerste leefstijlenquête medebepalend is voor de motivatie om aan het leefstijlproject mee te doen en om een jaar later opnieuw de leefstijlenquête in te vullen. Zijn bijvoorbeeld werknemers die heel positief of juist heel negatief scoren in de eerste meting, meer gemotiveerd om nog een keer mee te doen? Dit hebben we geverifieerd door de leefstijl van de werknemers die aan beide metingen hebben meegedaan te vergelijken met die van de groep die alleen de eerste meting heeft ingevuld. De eerste groep blijkt iets vaker overgewicht te hebben en iets vaker 'voldoende energie na het werk' te hebben. Op de overige leefstijlindicatoren is er geen tot weinig verschil tussen de deelnemers aan de tweede meting en degenen die niet opnieuw hebben deelgenomen. Ook op achtergrondkenmerken is weinig verschil, in de onderzoeksgroep zitten iets meer oudere werknemers en wat minder universitair opgeleiden. We kunnen al met al stellen dat de onderzochte groep in grote lijnen representatief is voor de oorspronkelijke groep wat leefstijl en achtergrondkenmerken betreft.

Samenhang tussen leefstijl- en verzuimverandering

We hebben gezien dat bij de analysegroep nauwelijks sprake is van een verzuimdaling. Relevanter is echter de vraag of binnen deze groep verschillen te zien zijn in verzuimontwikkeling tussen werknemers die hun leefstijl verbeterd hebben en zij die dit niet gedaan hebben. We hebben daarom een indicator samengesteld die het nettoresultaat aangeeft van de BRAVO-leefstijlontwikkelingen. Wanneer het aantal gunstige ontwikkelpunten minstens 2 groter is dan het aantal ongunstige ontwikkelpunten, noemen we het een netto positieve ontwikkeling. Dit is bij 30% van de deelnemers het geval. Wanneer het aantal ongunstige ontwikkelpunten 2 of meer groter is dan het aantal gunstige ontwikkelingen, noemen we dit een netto negatieve ontwikkeling. Dit is bij 11% het geval. Bij de overige 58% is er geen ontwikkeling in de leefstijl of wegen de gunstige en ongunstige ontwikkelingen ongeveer tegen elkaar op. Bij de werknemers met een positieve ontwikkeling is het verzuimpercentage

0,6 procentpunt gedaald (3,1% in 2006 en 2,5% in 2007) en de meldingsfrequentie 0,1 (van 1,5 naar 1,4). Dit zijn dalingen van respectievelijk 19 en 7%. Als de netto-ontwikkeling op leefstijl negatief is, zien we een verzuimstijging van gemiddeld 0,6 procentpunt (verzuimpercentage van 2,8 naar 3,4, meldingsfrequentie van 1,6 naar 1,8). Bij werknemers die geen of weinig ontwikkeling in leefstijl laten zien, is het verzuim gelijk gebleven (verzuimpercentage 2,4 en 2,5% en meldingsfrequentie stabiel 1,4). Deze verschillen tussen de drie groepen zijn statistisch significant (zie tabel 1).

Samenhang tussen individuele leefstijlfactoren en verzuim

De uitkomsten van het verband tussen de ontwikkelingen op de verschillende BRAVO-leefstijlindicatoren en het verzuimpercentage staan in tabel 1.

Bewegen

Over de hele linie zijn de werknemers frequenter gaan sporten in 2007: 24% vaker tegenover 17% minder vaak. Bij werknemers die frequenter zijn gaan sporten, is het verzuim gedaald, terwijl minder vaak gaan sporten gepaard gaat met een kleine stijging. Deze verschillen zijn statistisch significant. Voor sporten geldt in het algemeen 'hoe meer, hoe lager het verzuim'.

Toename in matig intensief bewegen (zoals wandelen en fietsen) leidt niet tot een significante verzuimdaling.

Roken

In het roken zit weinig ontwikkeling: 5% is minder gaan roken of gestopt, 2% is gaan roken of meer gaan roken. Het verzuimpercentage van de kleine groep die (meer) is gaan roken is verdubbeld, de verhoging is statistisch significant.

Alcohol

Het gerapporteerde alcoholgebruik van de bankmedewerkers valt meestal binnen de gehanteerde norm van twee glazen per dag voor vrouwen en drie glazen per dag voor mannen. Omdat nietdrinkers een relatief hoog verzuim laten zien, beschouwen we een ontwikkeling richting alcoholgebruik als gunstig en een ontwikkeling richting 'geheelonthouding' als ongunstig. Voor zover men meer drinkt dan de norm, gaat het hooguit om een kleine overschrijding. We beschouwen daarom een verhoging van het alcoholgebruik in de context van deze analyse niet als een ongunstige ontwikkeling. Van de deelnemers aan beide metingen heeft 3% een gunstige ontwikke-

Tabel 1

Ontwikkeling op BRAVO-leefstijlaspecten en verzuimpercentage tussen 2006 en 2007, bij werknemers die heel 2006 en 2007 in dienst waren

	Aantal	%	V% 2006	V% 2007	Vershil	Sign.
Totaalplaatje						
netto ontwikkeling negatief	390	11%	2,8%	3,4%	0,63%	
netto ontwikkeling neutraal	2003	58%	2,6%	2,6%	0,00%	
netto ontwikkeling positief	1043	30%	3,1%	2,5%	-0,55%	0,019
Bewegen						
<i>Aantal keer per week intensief sporten</i>						
minimaal halve keer minder	558	17%	3,1%	3,3%	0,27%	
ongeveer evenveel	2003	59%	2,4%	2,4%	0,01%	
minimaal halve keer meer	806	24%	3,4%	2,6%	-0,75%	0,017
<i>Aantal keer per week matig intensief bewegen</i>						
minimaal halve keer minder	823	24%	2,9%	2,9%	0,09%	
ongeveer evenveel	1334	40%	2,8%	2,5%	-0,24%	
minimaal halve keer meer	1219	36%	2,7%	2,6%	-0,08%	0,599
Roken						
minder gaan roken	162	5%	3,6%	4,1%	0,54%	
blijvend niet roken	2736	80%	2,7%	2,4%	-0,22%	
evenveel blijven roken	440	13%	3,2%	3,3%	0,02%	
meer gaan roken	73	2%	2,2%	4,3%	2,17%	0,030
Alcohol						
alcohol gaan gebruiken	92	3%	3,0%	2,8%	-0,17%	
blijvend alcohol gebruiken	2567	75%	2,6%	2,5%	-0,15%	
blijvend niet drinken	642	19%	3,4%	3,0%	-0,37%	
geen alcohol meer drinken	110	3%	2,2%	2,9%	0,73%	0,033
Voeding						
<i>Groente</i>						
meer groente gaan eten	735	22%	3,0%	2,6%	-0,33%	
blijvend voldoende groente	1096	33%	2,9%	2,8%	-0,14%	
blijvend weinig groente	1069	32%	2,5%	2,5%	0,01%	
minder groente gaan eten	460	14%	2,7%	2,7%	-0,05%	0,800
<i>Fruit</i>						
meer fruit gaan eten	654	19%	2,7%	2,5%	-0,23%	
blijvend voldoende fruit	1202	36%	2,9%	2,7%	-0,20%	
blijvend weinig fruit	1018	30%	2,6%	2,6%	-0,08%	
minder fruit gaan eten	485	14%	2,6%	2,8%	0,11%	0,853
BMI						
gunstiger	253	8%	2,6%	2,6%	-0,06%	
blijvend gezond gewicht	1566	47%	2,5%	2,2%	-0,27%	
blijvend ongunstig gewicht	1279	38%	2,9%	3,0%	0,12%	
ongunstiger	254	8%	3,7%	3,3%	-0,45%	0,467
Ontspanning						
<i>Energie tijdens werk</i>						
verbeterd	416	12%	4,1%	3,5%	-0,61%	
goed gebleven	2320	68%	2,2%	1,9%	-0,31%	
matig of slecht gebleven	598	17%	3,6%	4,5%	0,88%	0,001
verslechterd	102	3%	4,7%	5,8%	1,04%	
<i>Herstel na werk</i>						
verbeterd	305	19%	4,0%	3,9%	-0,11%	
goed gebleven	2422	70%	2,4%	2,2%	-0,20%	
matig of slecht gebleven	530	15%	3,4%	3,6%	0,16%	
verslechterd	179	5%	3,6%	4,3%	0,61%	0,433
<i>Ontspanning na werk</i>						
verbeterd	700	20%	3,4%	2,8%	-0,56%	
goed gebleven	998	29%	1,8%	1,6%	-0,26%	
matig of slecht gebleven	1593	46%	3,0%	3,0%	-0,03%	
verslechterd	145	4%	3,1%	5,6%	2,51%	0,000

ling doorgemaakt (= richting alcoholgebruik) en 3% een ongunstige (= drinken gestopt). Bij de medewerkers die geen alcohol meer gebruiken, is het verzuim gestegen. Bij de andere drie groepen (gunstige ontwikkeling of hetzelfde gebleven) is

het verzuim iets gedaald. De verschillen zijn statistisch significant.

Voeding en lichaamsgewicht (BMI)

De groente- en fruitconsumptie heeft zich gun-

stig ontwikkeld: het percentage dat meer groente of fruit is gaan eten, is hoger dan omgekeerd. Het verzuim van de werknemers die meer fruit of groente zijn gaan eten, is heel licht gedaald. De verschillen zijn niet significant. De BMI laat geen gunstige ontwikkeling onder de deelnemers zien: het aandeel dat in een gunstiger klasse terecht is gekomen is even hoog als het aandeel dat in een ongunstiger BMI-klasse terecht is gekomen. Persoonlijke ontwikkelingen in BMI gaan niet gepaard met een noemenswaardige verandering in het verzuimpercentage. Werknemers van wie het gewicht in een ongunstiger klasse terecht is gekomen, zijn zelfs iets minder gaan verzuimen. Deze verschillen zijn niet significant.

Ontspanning

Ontspanning wordt gemeten met behulp van energiebalans bestaande uit drie schalen: *energie tijdens het werk*, *herstel na het werk* en *energie na het werk*. De hoogte van de schaalscores bepaalt of de medewerker als ontspannen, gespannen of overspannen beschouwd kan worden, hiervoor worden vaste afkappunten gehanteerd. Overgangen tussen 2006 en 2007 van ontspannen naar gespannen of overspannen, of van gespannen naar overspannen beschouwen we als een verslechtering en vice versa. We zien voor *energie tijdens het werk* en voor *energie na het werk*, een sterke, significante relatie met verzuimveranderingen (tabel 1): bij energiewinst daalt het verzuim sterk en vice versa. Ook bij *herstel na het werk* zien we dat een ongunstige ontwikkeling op dit punt gepaard gaat met een stijging van het verzuim. Dit verschil is echter niet significant.

Samenhang tussen alle leefstijlfactoren en verzuim

Om de afzonderlijke bijdrage van elke leefstijlverandering aan de verzuimverandering te bepalen moet voor de onderlinge samenhang gecorrigeerd worden. Dit gebeurt met behulp van variantieanalyse. Ook na correctie voor leeftijd, geslacht en opleiding en onderlinge samenhang zien we dat positieve ontwikkelingen in sporten, roken, alcoholgebruik, *energie tijdens het werk* en *energie na het werk* samenhangen met een verzuimdaling.

DISCUSSIE

De verzuimanalyse laat zien dat medewerkers die hun leefstijl verbeteren met name korter gaan verzuimen. Het verzuimpercentage daalde in deze groep werknemers namelijk sterker (-19%) dan de meldingsfrequentie (-7%). Bekijken we alle leefstijlfactoren en het verzuim in hun

onderlinge samenhang, dan blijken meer sporten en matig gaan drinken onafhankelijk van elkaar samen te gaan met een lager verzuim. Dit geldt nog sterker voor energiek zijn tijdens het werk en energie overhouden voor activiteiten na het werk. Meer gaan roken daarentegen verhoogt het verzuim fors.

Alle door ons gemeten leefstijlfactoren worden door de Gezondheidsraad in verband gebracht met meer of minder uitgesproken positieve gezondheidseffecten op de lange termijn, met name een langere levensduur.³ Gegeven de korte follow-up in ons prospectieve onderzoek wisten we niet of we al een effect op het verzuim konden verwachten.

Van sporten is al eerder beschreven dat het een gunstig effect heeft op het voorkómen van aandoeningen van spieren en gewrichten en daarmee op het verzuim.^{4,5} Daarnaast is ook bekend dat sporten een gunstig effect kan hebben op psychische klachten als depressiviteit.⁶ Onze data maken het ook voorstelbaar dat de conditionele verbetering van de medewerkers die (meer) gaan sporten, de sporter in staat stellen sneller te recupereren van een voorbijkomende ziekte. Bemoeigend is het ook om te zien dat dit resultaat al optreedt vanaf eenmaal in de week extra sporten. Onze gegevens ondermijnen in ieder geval het pleidooi van MKB Nederland om sporters verzuimdagen vanwege sportblessures voor eigen rekening te laten nemen. Uit onze gegevens blijkt dat sporters gemiddeld 5 dagen meer per jaar werken dan niet-sporters.

We zien geen verandering van het verzuim van medewerkers die meer of minder vaak matig intensief zijn gaan bewegen. De reden hiervoor is met ons onderzoek niet te achterhalen. Speculerend is het mogelijk dat onze relatief jonge medewerkers gedurende de dag al zoveel bewegen dat de dertig minuten extra daar weinig aan toevoegen. Ook kan het zijn dat het veronderstelde gunstige effect pas later in de tijd gaat optreden.

Verrassend is dat het verzuimpercentage van de 73 medewerkers die tussen 2006 en 2007 (meer) zijn gaan roken, is verdubbeld. Stoppen met roken heeft op het (relatief hoge verzuim van rokers) helaas geen positieve invloed. Vanuit gezondheidskundig opzicht is dit niet direct te verklaren uit de bekende gezondheidsbedreigende langetermijneffecten van het roken. Als je roken echter ziet als een uiting van een verslaving, dan laat de toename van het verzuim zich verklaren vanuit de toename van de achterlig-

gende verslavingsproblematiek of als een coping-mechanisme voor problemen op het werk of privé.

Medewerkers die na een jaar geen alcohol meer drinken, blijken iets langer te hebben verzuimd, collega's die juist alcohol zijn gaan drinken verzuimden iets minder. Er is veel onderzoek gedaan door alcoholproducenten naar de positieve effecten van hun producten.⁷ Onze analyse lijkt de onderzoeken die positieve effecten vonden, te ondersteunen.

Het meer of juist minder gaan eten van groente en fruit blijkt op de korte termijn geen enkel verband te vertonen met verzuim. Deze bevinding ligt in de lijn der verwachtingen. Groente en fruit bevatten soms enkele voedingsvezels en vitamines. De nuttige effecten van voedingsvezels in het voorkomen van dikkedarmkanker zijn niet onomstreden vastgesteld en een vitaminedekort komt door toevoeging van deze stoffen aan industrieel gefabriceerde voedingsmiddelen in Nederland bijna niet meer voor.⁸

Een hoger lichaamsgewicht bleek in eerdere analyses samen te hangen met een fors hoger verzuim.¹ Gewichtstoename tussen 2006 en 2007 blijkt daarentegen samen te gaan met een daling van het relatief hoge verzuim van zwaarlijvigen. Deze daling is echter niet statistisch significant en kan dus op toeval berusten. Het eerder aangehaalde CBS-onderzoek opperde de mogelijkheid dat meer sporten kon compenseren voor een hoger verzuim van zwaarlijvigheid. Dit effect hebben wij in onze onderzoeksgroep niet kunnen vaststellen.

Bij werknemers die zich tijdens het werk energieverker zijn gaan voelen of na hun werk meer energie over hebben dan voorheen, blijkt het verzuimpercentage het meest te zijn gedaald. Dit vormt een bevestiging voor de prominente rol van stresspreventie in bedrijfsgezondheidsprogramma's.⁹

Beperkingen en mogelijkheden van ons onderzoek

Omdat er binnen de bank een controlegroep ontbreekt, is de exacte invloed van het eigen BRAVO-programma op de leefstijlverbetering niet vast te stellen. Ons onderzoek is prospectief van aard. We kunnen daarom wel iets zeggen over de tijdvolgordelijkheid tussen de leefstijlverandering en de verzuimverandering. De bewijsvoering voor een oorzakelijk verband tussen leefstijlverbetering en het door vele factoren bepaalde verzuim is moeilijk. Omdat we de mogelijke aanwezigheid van een versturende factor die invloed

heeft op zowel het leefstijlgedrag als het verzuimgedrag en de verandering hierin niet kunnen uitsluiten, kunnen we niet spreken van een causale relatie. Het feit dat onze prospectieve studie de gevonden associaties tussen leefstijl en verzuim uit ons dwarsdoorsnedeonderzoek bevestigen maakt het bestaan van een verband wel weer een stukje aannemelijker.

ANTWOORDEN OP DE ONDERZOEKSVRAGEN

Gaat verbetering van de leefstijl gepaard met een lager verzuim?

Bij de deelnemers aan beide metingen zijn de leefstijlontwikkelingen over het algemeen gunstig: er is vaker sprake van een positieve dan van een negatieve ontwikkeling. We zien dat het verzuim van werknemers met een positieve ontwikkeling op leefstijl over het algemeen daalt, terwijl dat van werknemers met een negatieve ontwikkeling over het algemeen stijgt.

Welke adviezen voor de verdere invulling van het leefstijlprogramma vloeien voort uit de resultaten?

De bankmedewerkers zijn het afgelopen jaar duidelijk meer gaan bewegen en sporten en eten beduidend meer groente en fruit. Daarnaast is de energiebalans verbeterd.

Ondanks het scherpe ontmoedigingsbeleid ten aanzien van het roken zijn we er helaas niet in geslaagd om te voorkomen dat een geringe groep van medewerkers (meer) is gaan roken. Daarnaast hebben we vanwege de zeer ernstige negatieve gezondheidseffecten van overmatig alcoholgebruik en de mogelijke veiligheidsrisico's (in ons geval vooral verbonden aan de verkeersdeelname voor het woon-werkverkeer) niet aangedurfd om de alcoholconsumptie actief te bevorderen.

Ondanks de onzekerheden over de causaliteit van de gevonden relaties met verzuim, zijn de uitkomsten voor de bank een bevestiging dat investeren in leefstijl van werknemers loont. Voor de bedrijfsarts leert deze analyse dat het accent in leefstijlprogramma's dient te liggen op bevorderen van het sporten en het verbeteren van de energiebalans van medewerkers. Op deze aspecten is de meeste verzuimwinst te behalen. Dit laat onverlet dat investeren in de andere leefstijlaspecten kan bijdragen tot minder (ouderdoms-)ziekten en een langere levensverwachting.

LITERATUUR

1. Koenders PG, Deursen CGL van, Croon NHTh. Leefstijlkenmerken en verzuim in de banksector. Tijdschr Bedrijfs Verzekeringsgeneeskde 2008; 16: 5-13.

2. Geertjes K. Gezondheid en zorg in cijfers 2007. Hoofdstuk 1: Relatie tussen leefstijl en ziekteverzuim van het werk, geraadpleegd op: www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/gezondheid-welzijn/publicaties/publicaties/archief/2007/2007-c156-pub.htm.
3. Richtlijnen goede voeding 2006, geraadpleegd op www.gr.nl publicatie nummer 2006/21
4. Proper KI, Koning M, Beek AJ van der, et al. The effectiveness of worksite physical activity programs on physical activity, physical fitness and health. *Clin J Sport Med* 2003; 13: 106-117.
5. Dawson MM, Bongers PM, Hildebrandt VH. Sportparticipatie in de vrije tijd en welbevinden, ziekteverzuim en medische consumptie van werknemers. *Tijdschr Gezondheidswet* 1998; 76: 130-136.
6. Mead GE, Morley W, Campbell P, et al. Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev* 2008; 4: CD004366.
7. Szmítko PE, Verma S. Antiatherogenic potential of red wine: clinician update. *Am J Physiol Heart Circ Physiol* 2005; 288: 2023-2030.
8. Katan MB. Wat is nu gezond? Fabels en feiten over voeding. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker, ISBN 978 90 351 3133 0.
9. Murphy LR. Stress management in work settings: a critical review of the health effects. *Am J Health Promot* 1996; 11: 112-135.

PERSONALIA

P.G. Koenders is bedrijfsarts bij Fortis Arbodienst.

C.G.L. van Deursen is werkzaam als beleidsonderzoeker in BSZ Beleidsonderzoek.

CORRESPONDENTIEADRES

Dr. P.G. Koenders, p/a Fortis Arbodienst, Postbus 2531, 2500 GM Utrecht.

E-mail: paul.koenders@nl.fortis.com.

NIEUWS

Actief naar werk

Recente cijfers laten zien dat de instroom in WIA vanuit het 'vangnet' (voornamelijk cliënten uit de groep die geen werkgever meer hebben en recht op ziekgeld uit de ZW hebben) relatief groot is (37% in 2007). Tegelijkertijd blijkt dat een groot deel daarvan geen recht op WIA heeft (43% in 2007). Deze cliënten hebben geen werk, verkeren vaker in een slechtere sociaal-economische positie, ervaren een slechtere gezondheid, hebben meer complexe gezondheidsproblemen en vertonen dikwijls inadequaat herstelgedrag hetgeen een intensievere begeleiding rechtvaardigt. In kantoor Hengelo is hiervoor een programma ontworpen in samenwerking met de polikliniek van de afdeling Psychiatrie van het Twenteborg Ziekenhuis en Randstad Rentree als het gaat om vangnetters met psychiatrische problematiek, en in samenwerking met Conditieadvies bij ziekteverzuim en re-integratiebureau WestendorpPR als het gaat om cliënten met klachten van houdings- en bewegingsapparaat. De begeleiding in het traject Actief naar werk richt zich vooral op de gedragsmatige activering, door het probleemoplossend vermogen van de cliënt te verbeteren. Na een grondige multifactoriële analyse, uitgevoerd door fysiotherapeuten

die tevens opgeleid zijn als psycholoog, wordt goed rekening gehouden met deze gedragsmatige component, met het doel dat de cliënt inzicht krijgt in zijn probleem, en het besef krijgt dat hij zelf veel kan doen om zijn beperkingen op te lossen. Zo wordt cliënten met langdurige pijn-, vermoeidheids- en/of psychische klachten die de oplossing jarenlang in het medische circuit zochten, geleerd zelf hun problemen op te lossen. De eerste resultaten zijn bemoedigend: de deelnemers zijn aan het einde van het traject niet alleen actiever in het werk, maar functioneren ook op andere deelterreinen beter. Werken gaat dus niet ten koste van het functioneren in de privésituatie. Daarbij ervaren deelnemers gemiddeld niet alleen minder psychische en lichamelijke klachten, maar scoren zij qua vitaliteit ook bijna op het niveau van de gemiddelde Nederlander. De gezondheid wordt beter dan een jaar daarvoor beoordeeld. Ook het traject in samenwerking met het Twenteborg Ziekenhuis is goed gestart en de samenwerking met behandelaars verloopt zeer succesvol. Re-integratieresultaten zijn nog niet volledig bekend.

Meer informatie: Marjanne de Groot, UWV, Marjanne.deGroot@uwv.nl.