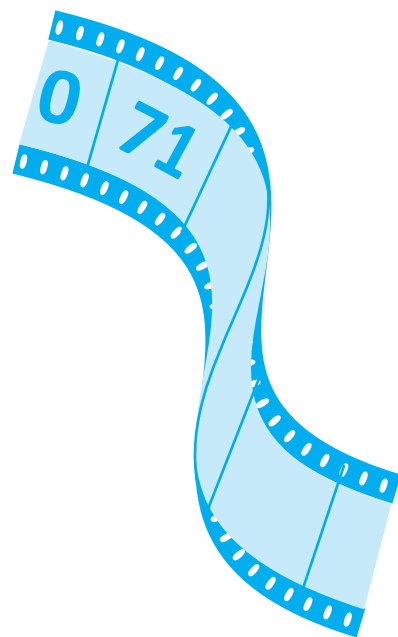
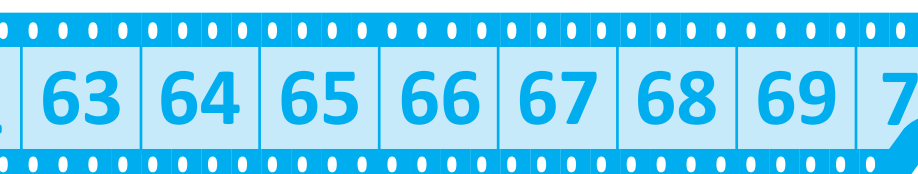


Delta Lloyd Life stelt voor:

Resultaten Nationaal Gezonderzoek 2016

En werken we nog lang en gelukkig?



Later begint nu. **delta lloyd**

Opdrachtgever: Delta Lloyd Life

Onderzoek werd uitgevoerd door 365ANALYTICS

Methode: Online kwantitatief onderzoek

Steekproef: Werknemers tussen de 20 en 65 jaar

Veldwerk: Tussen 22 juli 2016 en 3 augustus 2016

Aantal interviews: 1000

Gebruikte panel: Survey Sampling International (SSI)

Quota's op provincie, leeftijd (cohorten van 5 jaar), interactie beroep en geslacht, interactie onderwijs en geslacht. Respondenten die niet voldeden aan onze kwaliteitsnormen werden verwijderd uit de analyse. Resultaten werden gewogen op provincie, onderwijs, de interactie leeftijd en geslacht, en de interactie beroep en geslacht. Sommige vragen werden enkel gesteld in functie van de antwoorden op andere vragen.

Resultaten Nationaal Gezonderzoek 2016

We zijn 6 jaar ouder dan we denken en willen onze levensstijl niet aanpassen



Brussel, 26 oktober 2016 – Levensverzekeraar Delta Lloyd Life maakte vandaag de resultaten bekend van haar Nationaal Gezonderzoek 2016. Deze tweede editie meet de impact van de levensstijl van de Belgische werknemers op hun biologische leeftijd en peilt naar hun visie op een lang, gezond en gelukkig leven. Dit levert voor het eerst representatieve cijfers op over het verschil tussen hun biologische en kalenderleeftijd. Uit de resultaten blijkt dat de Belgen de gevolgen van hun levensstijl zwaar onderschatten en dat de biologische leeftijd van de Belgische werknemer gemiddeld 6 jaar hoger is dan haar/zijn kalenderleeftijd. Combinaties van een ongezond eetpatroon, een gebrek aan lichaamsbeweging of stress vormen geen uitzondering bij onze Belgische werknemers. Zo heeft maar liefst 48% overgewicht, 38% heeft een inactieve levensstijl, 47% heeft regelmatig stress of voelt zich angstig en 10% neemt dagelijks antidepressiva. Ondanks hun matige gezondheidstoestand, hopen ze echter wel lang te leven. Zo zegt twee derde van de Belgische werknemers (68%) dat ze graag 85 jaar of ouder wil worden. Algemeen kunnen we ook vaststellen dat er een levensstijlkloof is: ongezondere werknemers willen minder oud willen worden en zijn ongelukkiger dan werknemers die een gezondere levensstijl hebben. Slechts 39% van de werknemers beseft dat het geheim van een lang leven afhangt van een gezonde levensstijl.

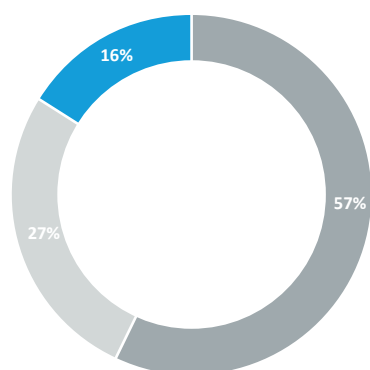
Het onderzoek werd uitgevoerd door het onafhankelijke onderzoeksbureau 365ANALYTICS in samenwerking met Prof. Dr. Lieven Annemans, Hoogleraar gezondheidseconomie aan de UGent en specialist in gezondheidsbevordering. Hierbij werden 1000 werknemers tussen de 20 en 65 jaar, tussen 22 juli 2016 en 3 augustus 2016, bevraagd.

“JE BENT AL 6 JAAR OUDER DAN JE DENKT!”

6,4 jaar om precies te zijn¹. Dit is het verschil dat in het jongste Nationaal Gezonderzoek van Delta Lloyd Life gemiddeld werd gemeten tussen de biologische leeftijd van de Belgische werknemer en zijn kalenderleeftijd. De biologische leeftijd is het resultaat van de som van de kalenderleeftijd (die op basis van de geboortedatum wordt bepaald) en de levensstijlscore*. 57% van onze werknemers is beduidend ouder dan zijn kalenderleeftijd, 16% is beduidend jonger en 27% zit er tussenin (zie ook de grafiek hieronder voor de percentages per leeftijdsverschil).

“De peiling bij de Belgische werknemers levert voor het eerst representatieve cijfers op over onze biologische leeftijd”, aldus professor Annemans. “Uit het onderzoek blijkt dat een duidelijke meerderheid (57%) van Belgische werknemers ouder is dan zijn kalenderleeftijd. Bij mannen ouder dan 35 loopt dit cijfer zelfs op tot 73%². En dat vormt een probleem: we worden weliswaar gemiddeld ouder maar we riskeren gemiddeld een langere periode met ziekte te leven.”

Biologische leeftijd bij Belgische werknemers

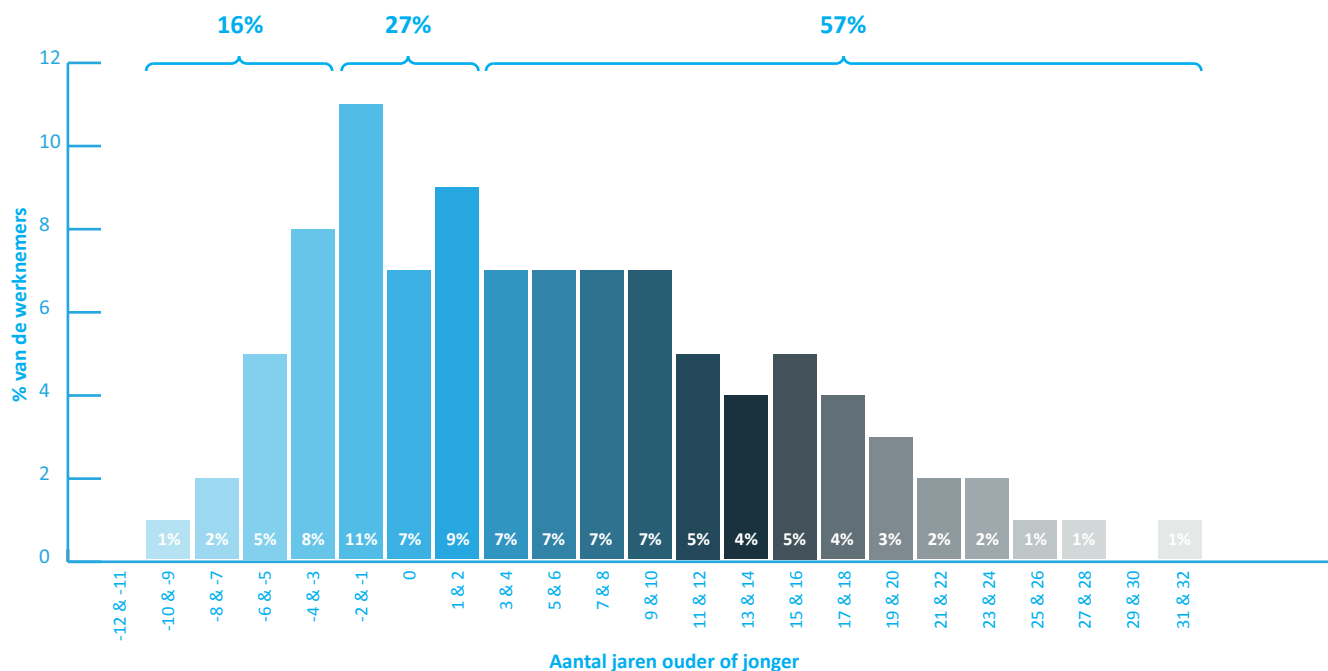


- minstens 2 jaar ouder dan kalenderleeftijd
- tussen 2 jaar ouder en 2 jaar jonger
- minstens 2 jaar jonger dan kalenderleeftijd

* De berekening van de levensstijlscore werd gebaseerd op bestaande internationale methoden. De levensstijlscore uitgedrukt in aantal jaren, kan zowel positief of negatief zijn. Hoe ongezonder men leeft, hoe hoger de levensstijlscore zal zijn. De levensstijlscore wordt berekend door de effecten van een ganse reeks levensstijlvariabelen met elkaar op te tellen, zoals o.a. gezondheid en gezonde levensstijl, actieve levensstijl, gezonde voeding, mentaal welzijn en socio-demografische gegevens. Ga naar bijlage 21 voor de gedetailleerde gebruikte variabelen.

¹ Zie bijlage 1

² Zie bijlage 2



MENS (IN)SANA IN CORPORE (IN)SANO

De berekening van de biologische leeftijd van de Belg brengt ook een aantal andere markante vaststellingen aan het licht. Zo werd niet minder dan 45% van de werknemers in de afgelopen 12 maanden opgevolgd door een dokter of andere gezondheidswerker voor een ernstige ziekte of aandoening³.

“Combinaties van een ongezond eetpatroon, een gebrek aan lichaamsbeweging of stress vormen geen uitzondering bij onze Belgische werknemers.”

– Davine Dujardin, woordvoerder van levensverzekeraar Delta Lloyd Life

Zoals verwacht is overgewicht één van de grootste pijnpunten. Bijna de helft (48%) van de werknemers heeft ermee te kampen (63% bij mannen ouder dan 35)⁴. Deze ongezonde situatie valt voor een deel te verklaren door de inactieve levensstijl van een aanzienlijk deel (38%) van de deelnemers aan de studie. Boven de 35 jaar loopt het aantal werknemers dat er een inactieve levensstijl op nahoudt zelfs op tot 45%⁵.

Andere aspecten die een rol spelen bij determinanten van een hogere biologische leeftijd van de werknemers zijn voeding – 21% bekent niet elke dag verse groenten of fruit te eten⁶ – en het mentale welzijn.

Ook hier ogen een aantal indicatoren niet meteen bemoedigend: de helft van de loontrekkenden heeft regelmatig stress of voelt zich angstig (47%), 39% slaapt onvoldoende (bij mannen boven de 35 loopt dit zelfs op tot 49%) en 10% neemt dagelijks antidepressiva. 70% van de respondenten zegt ook dat stress een negatieve impact heeft op zijn of haar gezondheid⁷. Daarbovenop komt nog dat een derde van de werknemers rookt⁸.

“Combinaties van een ongezond eetpatroon, een gebrek aan lichaamsbeweging of stress vormen geen uitzondering bij onze Belgische werknemers”,⁹ stelt Davine Dujardin, woordvoerder van levensverzekeraar Delta Lloyd Life, vast. “Sensibilisering is hierbij heel belangrijk. Aanzetten tot actie noodzakelijk. Daarom moeten we sterk blijven inzetten op gezondheidsbevordering.”

³ Zie bijlage 3

⁴ Zie bijlage 4

⁵ Zie bijlage 5

⁶ Zie bijlage 6

⁷ Zie bijlage 7

⁸ Zie bijlage 8

⁹ Zie bijlage 9

- Bijna de helft (48%) van de werknemers heeft overgewicht (63% bij mannen ouder dan 35)
- 45% van de werknemers boven de 35 hebben een inactieve levensstijl
- 21% eet niet elke dag verse groenten of fruit
- 42% heeft regelmatig honger tussen de maaltijden tijdens de werkdag
- 1/2 heeft regelmatig stress of voelt zich angstig (47%)
- 39% slaapt onvoldoende (7u of minder, elke nacht), bij mannen boven de 35 loopt dit zelfs op tot 49%
- 10% neemt dagelijks antidepressiva
- Volgens 70% van de bevroagden zorgt stress voor een negatieve impact op haar/zijn gezondheid
- 1/3 van de werknemers rookt

GRAAG OUDER WORDEN HELPT OM JONGER TE BLIJVEN

Ondanks de gezondheidstoestand van de Belgische werknemer, heeft hij een hoge levensverwachting. De medische vooruitgang en kwaliteit van zorgvoorziening heeft ervoor gezorgd dat we vandaag met gemak de leeftijd van 80 jaar kunnen halen. Meer nog, een meerderheid van de werknemers verwacht met klem die leeftijd te halen. Uit de bevraging blijkt namelijk dat meer dan twee derde van de Belgen (68%) graag 85 jaar of ouder wil worden¹⁰. Hier is er een significant verschil tussen de biologische oudere werknemers en de werknemers die een biologische jongere leeftijd hebben (63% versus 77%). Met andere woorden: hoe gezonder men leeft, hoe ouder men wil worden. Gemiddeld 43% daarvan denkt hierin te zullen slagen zonder zijn/haar eigen levensstijl te moeten aanpassen. Ook hier gelooft slechts 30% van de biologische oudere medewerkers dat ze 85 jaar zullen worden zonder hun levensstijl aan te passen, versus 61% bij de jongere biologische groep¹¹.

Hoe gezonder men leeft, hoe ouder men wil worden en hoe gelukkiger men is.

De mate waarin men al dan niet positief aankijkt tegenover het ouder worden, blijkt ook een rechtstreekse invloed te spelen op de biologische leeftijd. 40% van de werknemers kijkt negatief aan tegen het ouder worden¹². Wie positief staat tegenover het ouder worden, wil en zal ook langer leven. Bij hen ligt de biologische leeftijd zelfs 3,5 jaar lager¹³.

HET GEHEIM VAN OUD WORDEN IS... PUUR GELUK?

Op de vraag of men over het algemeen gelukkig is, antwoordt 42% van de bevroagden positief (een score van 8 of meer op 10)¹⁴. De cijfers tonen aan dat de gezondere werknemers (biologisch jonger) gelukkiger zijn – 66% scoort 8 of meer op 10 – dan de ongezondere werknemers (biologisch ouder) – slechts 34%¹⁵.

Te weinig werknemers beseffen dat het geheim van een lang leven afhangt van een gezonde levensstijl (39%).

Het geheim van een lang leven hangt volgens – slechts – 39% van de bevroagden af ‘van een gezonde levensstijl’. Eveneens opmerkelijk is dat 21% dit toeschrijft aan puur geluk¹⁶. Dit verklaart waarschijnlijk ook waarom slechts 43% regelmatig een preventieve screening onderneemt¹⁷. “De resultaten van dit onderzoek tonen aan dat de Belgische werknemers niet beseffen dat ze voor hun ongezonde levensstijl een prijs betalen. Natuurlijk is het ontwikkelen van een goede levensstijl belangrijk in het gezond oud worden. Maar men kan dat niet zomaar opleggen. Een combinatie van verschillende factoren kan het gedrag veranderen”, oordeelt professor Annemans. “En dat is zeker niet alleen de taak van de overheid en het onderwijs. Ook in onze directe omgeving en op het werk moet het anders.”

MEDISCHE VERZORGING MOET VERWORVEN RECHT BLIJVEN

Uit het onderzoek blijkt dat Belgische loontrekkenden geen vragende partij zijn om het gelijkheidsprincipe tegenover de sociale zekerheid, in twijfel te trekken. 76% vindt dat iedereen gelijke toegang moet hebben tot medische verzorging. Bij de respondenten met een gemiddelde hogere biologische leeftijd vindt 80% dit, terwijl bij de bevroagden die een gemiddelde lagere biologische leeftijd hebben slechts 68% achter die gelijke toegang staat¹⁸. Hier zijn dus vooral de werknemers met een gezondere levensstijl die voorstander zijn van een meer selectieve toegang tot de zorg.

Op de vraag hoe ver de medische vernieuwing mag gaan, antwoordde de meerderheid (63%) dat de levensverwachting niet veel meer hoeft te stijgen maar dat het belangrijker is dat iedereen gezond en wel 85 jaar zou moeten kunnen worden. Opvallend ook bij deze vraag is dat toch 18% wil dat de levensverwachting verder (exponentieel) stijgt (tot 150 jaar of onsterfelijkheid)¹⁹.

¹⁰ Zie bijlage 1 en 10

¹¹ Zie bijlage 1

¹² Zie bijlage 11

¹³ Zie bijlage 12

¹⁴ Zie bijlage 1 en 13

¹⁵ Zie bijlage 1

¹⁶ Zie bijlage 14

¹⁷ Zie bijlage 15

¹⁸ Zie bijlage 1 en 16

¹⁹ Zie bijlage 17

GEZONDHEIDSBEVORDERING WERKT!

Het laatste hoofdstuk van de studie behandelt de vraag wie de verantwoordelijkheid draagt voor de gezondheid van de werknemer. Een opvallend resultaat is dat de werkgever onderaan het lijstje staat met slechts 2% van de werknemers die de werkgever als eerste verantwoordelijke voor zijn/haar gezondheid hebben aangeduid. Twee derde van de werknemers vindt dat zij zelf die verantwoordelijkheid dragen. Daarna volgen de voedingsindustrie en andere bedrijven (13%) en de opvoeding die ze via hun ouders gekregen hebben (12%)²⁰. *“Nochtans kan en moet de werkgever een belangrijke rol spelen in gezondheidsbevordering, naast de overheid en het onderwijs”*, stelt Davine Dujardin, woordvoerder van Delta Lloyd Life. *“Want investeren in een preventief gezondheidsbeleid loont: zowel wat betreft individuele gezondheidswinst, maatschappelijke winst als bij het beheersen van het gezondheidszorgbudget. Het is dus zeker niet alleen een zaak van de overheid en het onderwijs. Ook als werkgever moeten we actie ondernemen. De impact is dan ook groot: in een context waarin we een derde van de tijd op het werk doorbrengen heeft ook de werkgever een belangrijke rol te vervullen in de gezondheidsbevordering.”*

De cijfers tonen dat ook aan: slechts 60% van de werknemers heeft voldoende energie om productief te zijn tijdens het laatste deel van de werkdag, 43% heeft regelmatig last van rug- en nekpijn tijdens de werkdag, 42% heeft honger tussen de maaltijden en 40% heeft het gevoel nooit klaar te zijn, wat leidt tot extra stress²¹. Professor Annemans reageert: *“Dit is nogmaals het bewijs dat bedrijven baat hebben bij gezonde werknemers. Bedrijven die investeren in een beleid dat een gezonde levensstijl stimuleert, creëren niet alleen werkbaar werk maar ook een gezondere samenleving.”*

“Inzetten op gezondheidsbevordering heeft voordelen voor de werknemer (gelukkiger) en maatschappij (dalende gezondheidszorg). Maar in eerste instantie ook voor het bedrijf zelf,” reageert de woordvoerder van Delta Lloyd Life refererend naar het Gezonderzoek van vorig jaar. Op de vraag *“welk initiatief gaat u morgen aanbevelen aan uw werkgever om gezondheid op de werkvloer te bevorderen?”*, antwoordde 45% van de werknemers een betere combinatie van werk en gezin door ‘vrije uren’ en meer autonomie. Gezonde snackgroenten staat op nummer 2 en een fitnessabonnement vervolledigt de top 3 van de aanbevolen initiatieven door de werknemers bij hun werkgevers²².

OVER HET ONDERZOEK

In België deden in totaal 1000 werknemers tussen 20 en 65 jaar mee aan het onderzoek. 64 procent van de respondenten is Nederlandstalig, 36 procent Franstalig. 52 procent van de respondenten zijn mannen, 48 procent vrouwen.

- Een meerderheid (57%) van onze werknemers is beduidend ouder dan zijn kalenderleeftijd (73% bij mannen ouder dan 35).
- We hopen lang te leven, maar een groot deel van de bevolking onderschat het belang van een gezonde levensstijl.
- Grote meerderheid (76%) rekent op overheid/sociale zekerheid om iedereen gelijk te behandelen.
- De werknemers beseffen (nog) niet wat de rol van werkgever kan zijn in een gezonde(re) levensstijl; nochtans is de impact op de werkgever groot!
- Een betere combinatie van werk en gezin door ‘vrije uren’ en meer autonomie is volgens 45% van de werknemers een top-initiatief om gezondheid op de werkvloer te bevorderen.

²⁰ Zie bijlage 18

²¹ Zie bijlage 19

²² Zie bijlage 20

Hieronder volgen enkele **tips & tricks** van onze experts in de vorm tweets voor een gezonde(re) levensstijl:



MENTALE WELZIJN

Gezonder leven maakt je gelukkiger. [#gezonderzoek2016](#)

Pak pestgedrag radicaal aan in elke organisatie. [#gezonderzoek2016](#)

Een gezonde levensstijl bevorderen is ook een kwestie van goede job kwaliteit. [#gezonderzoek2016](#)

Maak werk van een positief sociaal klimaat op de werkvloer. [#gezonderzoek2016](#)

Laat de werkgever in de eerste plaats faciliteren. [#gezonderzoek2016](#)



BEWEGING

Probeer eens een staande vergadering. [#gezonderzoek2016](#)

Als je van inactief naar een beetje fysiek actief gaat dan boek je al aanzienlijke gezondheidswinst. [#gezonderzoek2016](#)

“Geen tijd” bestaat niet, maak van bewegen een prioriteit. [#gezonderzoek2016](#)

Met mate bewegen voor alle maten. [#gezonderzoek2016](#)

Maak de “beweegsfloor” op het werk standaard. [#gezonderzoek2016](#)



GEZONDE VOEDING

Gezond eten is helemaal niet saai. [#gezonderzoek2016](#)

Maak gezonde voeding goedkoper en ongezonde voeding duurder. [#gezonderzoek2016](#)

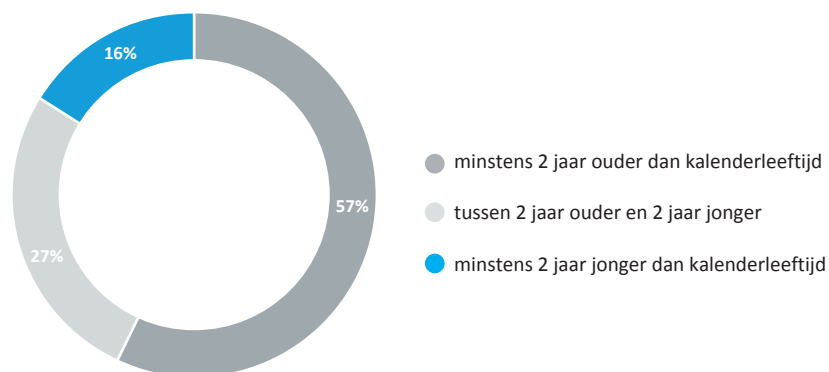
Bijlagen

Bijlage 1: Overzichtstabel verschillende factoren

Verschil biologische leeftijd met de kalenderleeftijd	Minstens 2 jaar ouder	Tussen 2 jaar ouder en 2 jaar jonger	Minstens 2 jaar jonger	Gemiddelde
Levensstijlscore* – gemiddelde (in jaren)	12,6	-0,2	-5,0	6.4
Wil ±85 jaar of ouder worden (%)	63%	74%	77%	68%
Haal je de 85 jaar zonder je levensstijl aan te passen? (% dat JA antwoordt)	30%	56%	61%	43%
Is gelukkig (%) - score van 8 of meer op 10	34%	46%	66%	42%
Is ongelukkig (%) – score van 0 tot en met 5/10	24%	9%	3%	16%
Gelijke toegang tot medische verzorging	80%	72%	68%	76%

* De levensstijlscore uitgedrukt in aantal jaren, kan zowel positief of negatief zijn. Hoe ongezonder men leeft, hoe hoger de levensstijlscore zal zijn. De levensstijlscore wordt berekend door de effecten van een ganse reeks levensstijlvariabelen met elkaar op te tellen, zoals o.a. gezondheid en gezonde levensstijl, actieve levensstijl, gezonde voeding, mentaal welzijn en socio-demografische gegevens. Ga naar bijlage 21 voor de gedetailleerde gebruikte variabelen. De berekening van de levensstijlscore werd gebaseerd op bestaande internationale methoden.

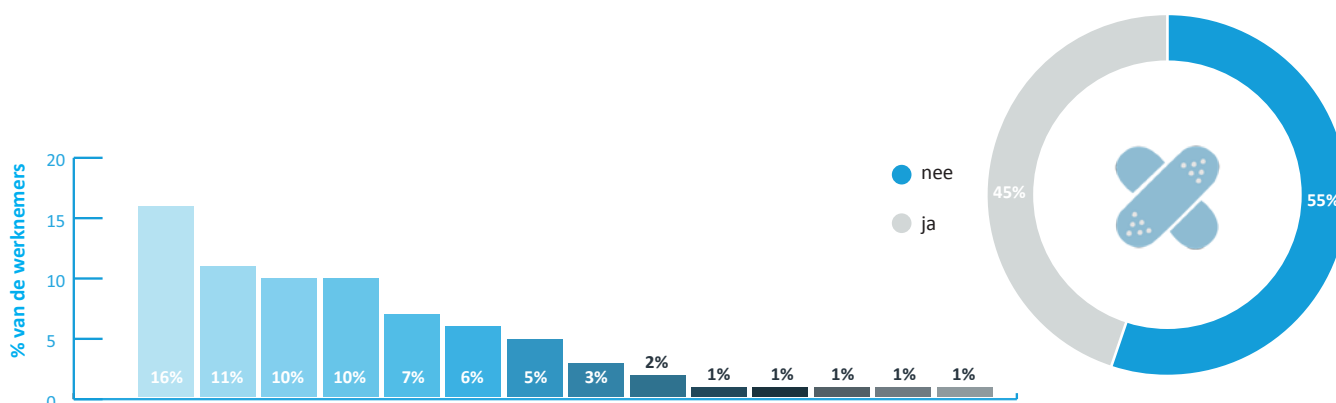
Bijlage 2: De biologische leeftijd bij de Belgische werknemers



Segmentering

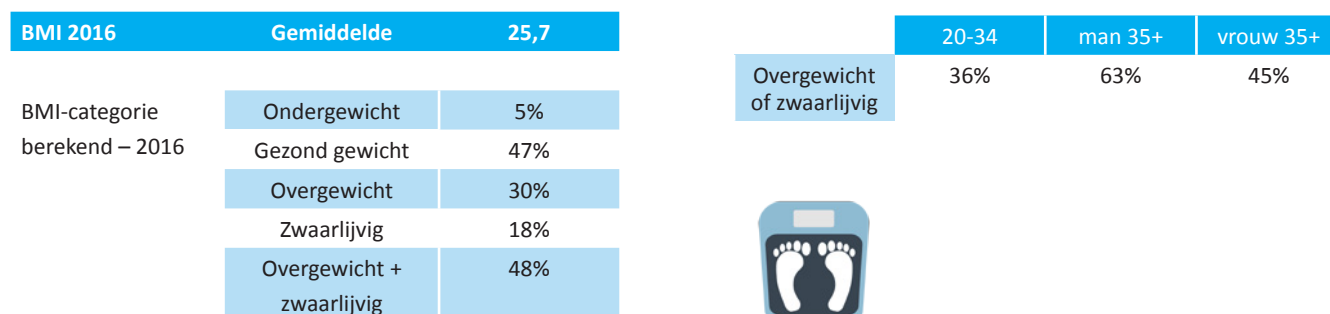
		20-34	man 35+	vrouw 35+
Biologische leeftijd	Ouder (2 jaar ouder of meer)	45%	73%	53%
	Ongeveer gelijk	35%	16%	29%
	Jonger (2 jaar jonger of meer)	20%	11%	17%

Bijlage 3: Werd u in de afgelopen 12 maanden opgevolgd door een dokter of andere gezondheidswerker voor één van de volgende ziekten of aandoeningen?

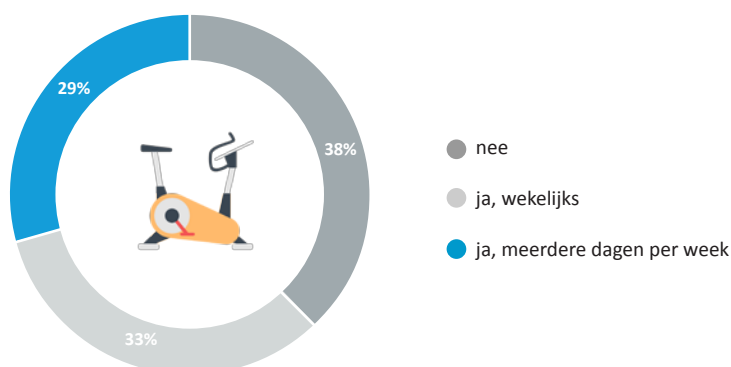


- Lage rugprobleem of andere chronische rugaandoening
- Hoge bloeddruk (hypertensie)
- Nekprobleem of andere chronische nekaandoening
- Ernstige somberheid of depressie voor een periode van minstens 2 weken
- Hoog cholesterolgehalte in het bloed
- Ernstige hoofdpijn zoals migraine
- Astma (ook allergisch astma)
- Diabetes (suikerziekte)
- Emfyseem, chronische bronchitis of chronisch obstructief longlijden
- Kanker (kwaadaardig gezwel, ook inbegrepen: leukemie en lymfeklierkanker)
- Beroerte (hersenvloeding, hersentrombose) of gedeeltelijke verlamming van een zijde van het lichaam
- Congestief hartfalen
- Ernstige nierziekte (met uitzondering van nierstenen, problemen om de urine op te houden of blaasontsteking)
- Hartinfarct
- Vernauwing van de kransslagaders naar het hart (0%)
- Levercirrose, leverlijden (0%)

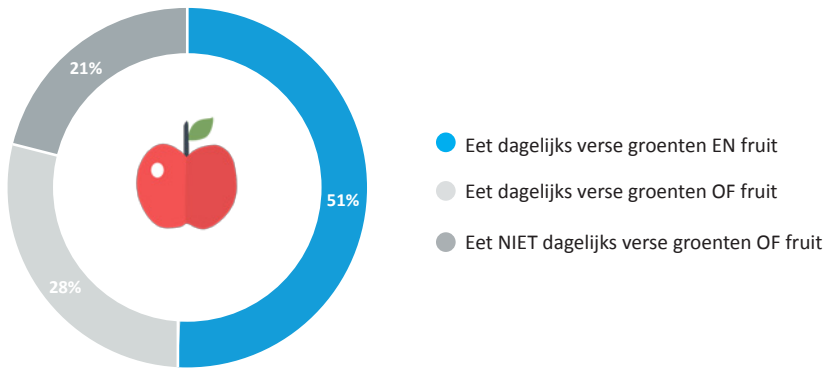
Bijlage 4: Wat is de BMI-categorie van de Belgische werknemers?



Bijlage 5: Heeft u een actieve levensstijl (sport u of doet u aan matige fysieke activiteiten?)

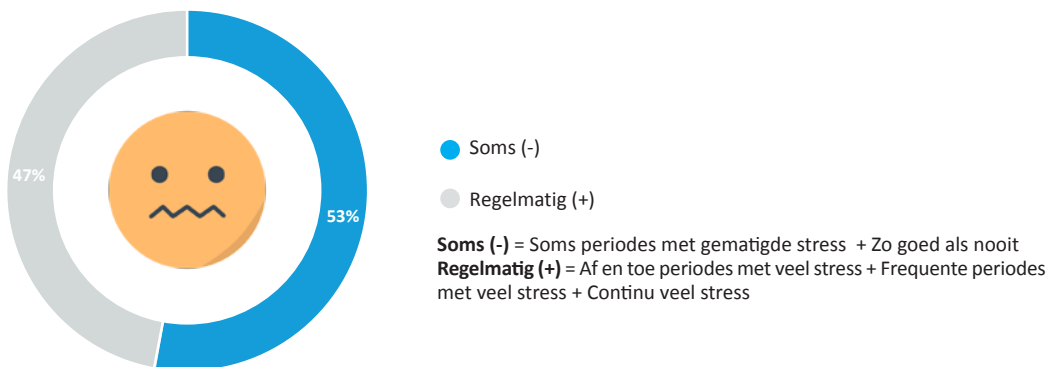


Bijlage 6: Hoeveel stukken of porties verse groenten en fruit eet u gemiddeld per dag?

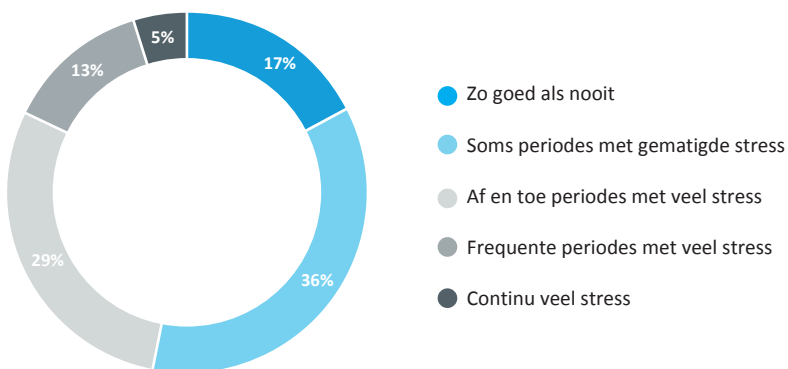


Bijlage 7: Factoren rond mentale welzijn/stress

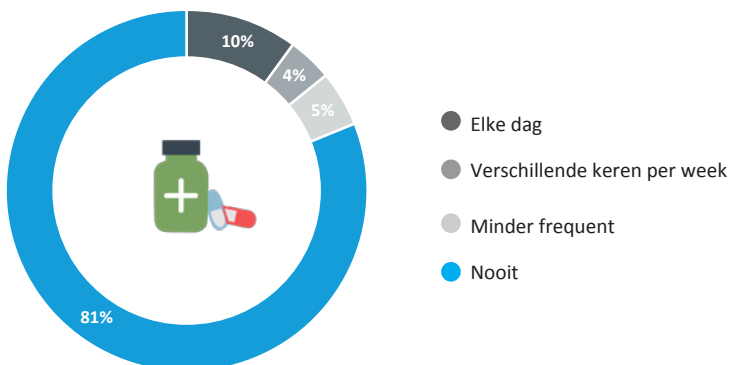
In de afgelopen 3 maanden, hoe vaak kende u periodes waarin u zich gestrest of angstig voelde?
 *(zie opsplitsing hieronder)



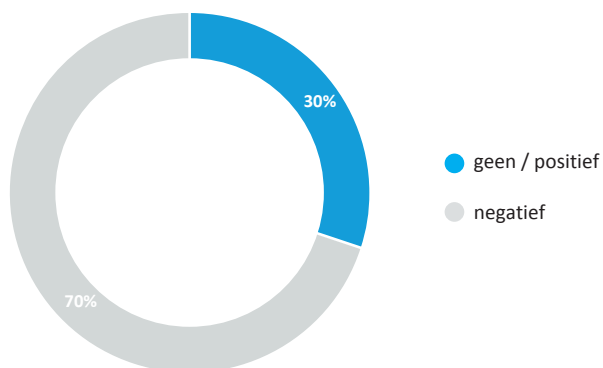
*In de afgelopen 3 maanden, hoe vaak kende u periodes waarin u zich gestrest of angstig voelde?



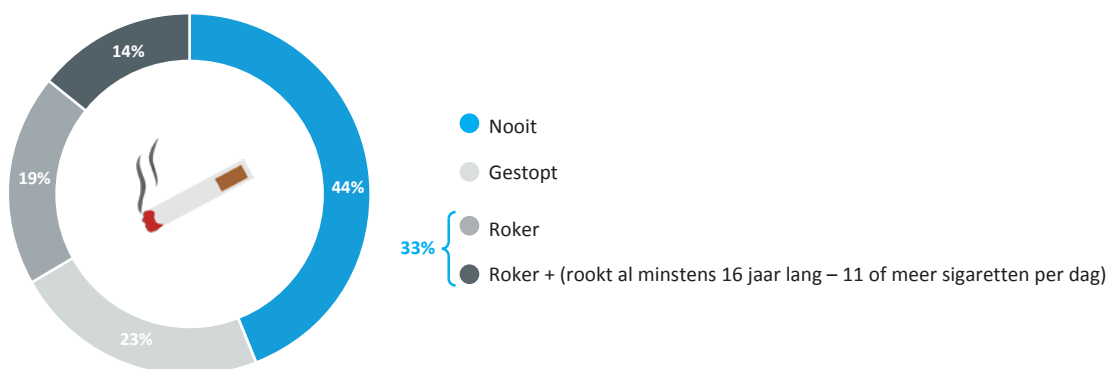
Kunt u aangeven hoe vaak u de afgelopen maand 'Antidepressiva (Seroxat, Prozac ...)/antipsychotica gebruikte?



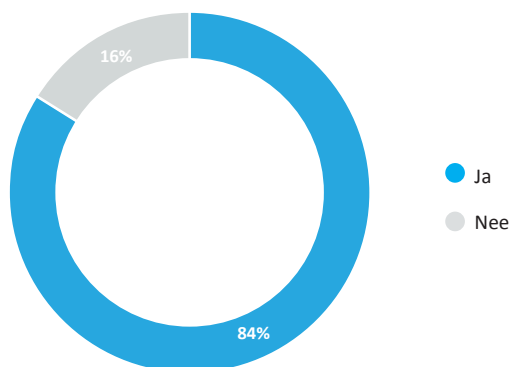
Heeft stress een goede of slechte impact op uw gezondheid?



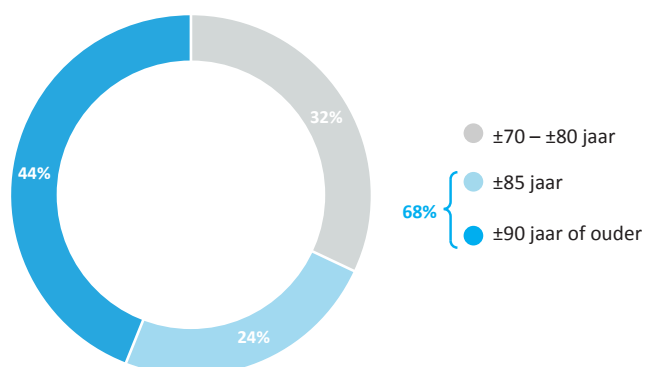
Bijlage 8: Rookt u?



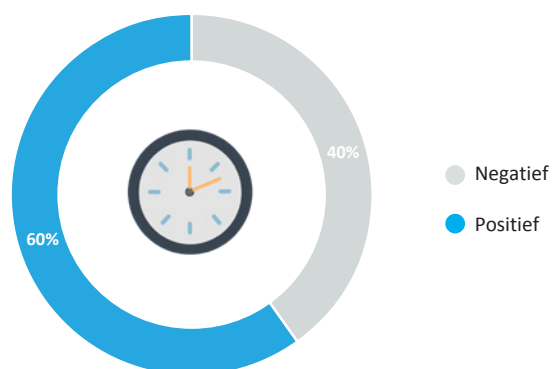
Bijlage 9: Algemeen gezondheidsprofiel van de werknemers (heeft dus overgewicht of een inactieve levensstijl of eet niet dagelijks verse groenten/fruit of heeft stress)



Bijlage 10: Hoe oud wilt u graag worden?



Bijlage 11: Hoe kijkt u zelf aan tegen het ouder worden?

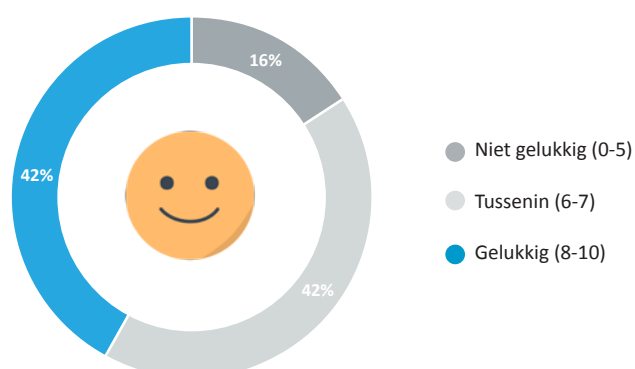


Bijlage 12

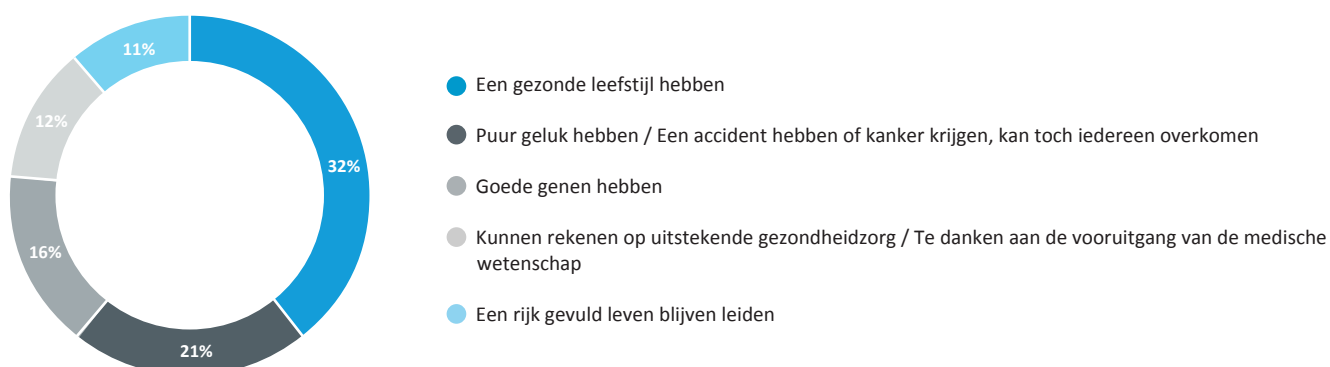
		Outlook ouder worden	
		negatief (-)	positief (+)
Levensstijlscore gemiddelde (in jaren)	Gemiddelde = 6,4	8,55	5,01

Bijlage 13: Voelt u zich algemeen gesproken ongelukkig of gelukkig?

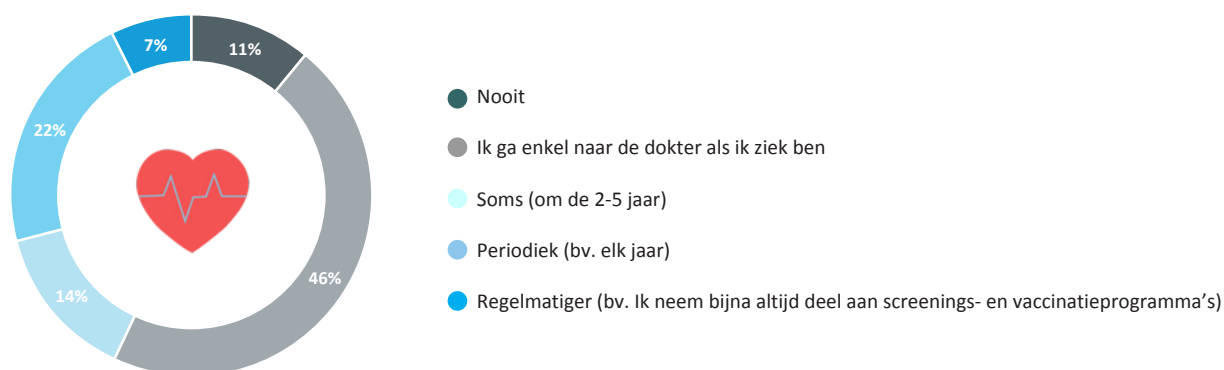
Gemiddelde score op 10: 7



Bijlage 14: Het geheim van lang leven is... (% eerste keuze)



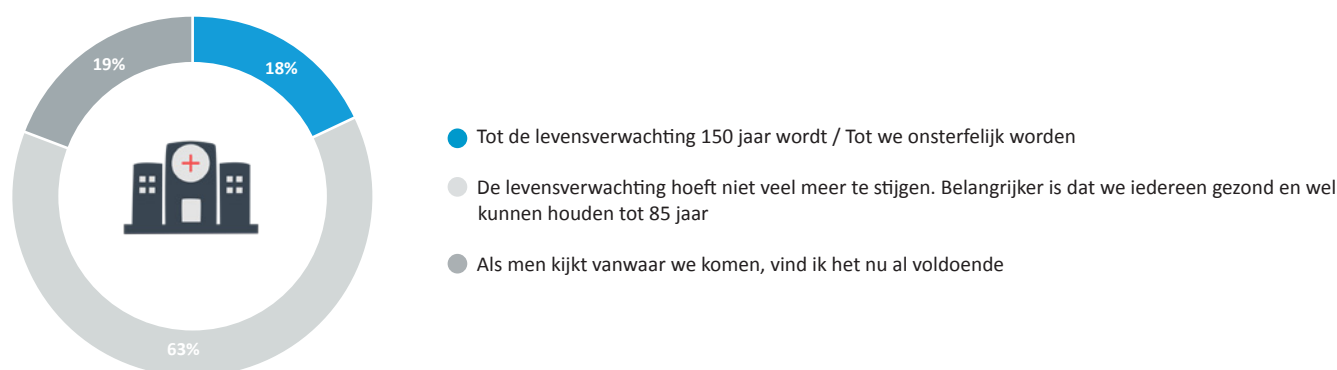
Bijlage 15: Laat u uw gezondheid regelmatig controleren, neemt u deel aan georganiseerde screeningprogramma's en laat u zich vaccineren?



Bijlage 16: Met welke uitspraak bent u het meest eens?



Bijlage 17: Hoe ver mag voor u de medische vernieuwing gaan?

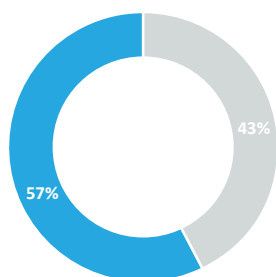


Bijlage 18: Wie is, volgens u, verantwoordelijk voor het al dan niet hebben van een gezonde levensstijl? (% eerste keuze)



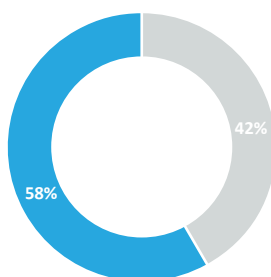
Bijlage 19: Hoe voelt u zich tijdens een typische werkweek?

Ik heb last van rug-, schouder- of nekpijn.



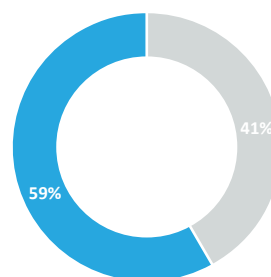
- meerdere dagen/week
- niet frequent

Ik heb honger tussen de maaltijden.



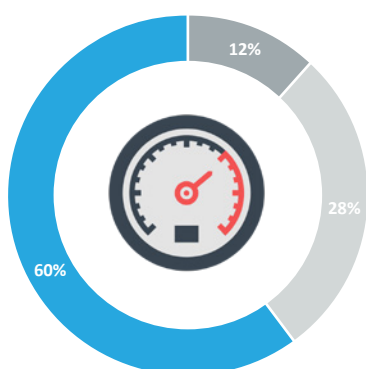
- meerdere dagen/week
- niet frequent

Ik slaap slecht.



- meerdere dagen/week
- niet frequent

Impact op de productiviteit:



- vermoeid EN minder productief
- vermoeid OF minder productief
- NIET vermoeid OF minder productief

Gezond aan het werk!

BIJLAGE 20: TOP 10 initiatieven om gezondheid op de werkvloer te bevorderen volgens het onderzoek:

1. Betere combinatie van werk en gezin door 'vrije uren' en meer autonomie (45%)
2. Snackgroenten (33%)
3. Het fitnessabonnement (29%)
4. De (elektrische) bedrijfsfiets (28%)
5. Aangename ruimtes (27%) door een 'No Work Allowed' Employee Lounge
6. Betaald vrijwilligerswerk (14%)
7. De Stabureau (11%)
8. Donderdag 'Veggie day' (11%)
9. 'No Talk Tuesday' (7%)
10. Stand-up meeting en vergaderwandelen (7%)



TOP 10 initiatieven om gezondheid op de werkvloer te bevorderen volgens de aanwezige bedrijven tijdens het debat. Ze namen de voorbije jaren heel wat initiatieven om werknemers aan een gezondere levensstijl te helpen.

FRUIT&SOUP@WORK: Elke dag gratis fruit en verse soep op de werkvloer bij **Toyota België**.

CYCLE@WORK: Financiële tussenkomst als de medewerker van het **UZ Gent** een elektrische fiets wil kopen.

BALANCE@WORK: **Novartis Pharma** voert een innovatief personeelsbeleid: het geeft medewerkers verregaande flexibiliteit in de samenstelling van hun verloningspakket. Medewerkers kunnen gemakkelijk en elke jaar een deel van hun loonpakket omzetten in andere arbeidsvoorwaarden. Tegelijk denkt het bedrijf ook na over manieren om hun werknemers die langere moeten werken en die in de derde deel van hun carrière zitten gemotiveerd te houden o.a. via het 'Career Legacy' initiatief.

STOP SMOKING@WORK: Personeelsleden van **UZ Gent** die de stap willen zetten, kunnen in het ziekenhuis kosteloos rookstopbegeleiding krijgen.

JOGGING@WORK: Elke dinsdag gaat de HR-directeur van **Toyota België** joggen met de medewerkers.

ENERGY@WORK: In samenwerking met EnergyLab werkte ook levensverzekeraar Delta Lloyd Life de voorbije drie jaar aan een bewegingsprogramma voor haar medewerkers met een doelstelling van 130.000km. Alle fysieke inspanningen worden verzameld op een centraal, digitaal platform. Medewerkers kunnen hun kilometers manueel ingeven via de website, of via de handige mobiele app.

HEALTHY WEEK@WORK: Eén keer per jaar organiseert **Novartis Pharma** een gezonde week voor zijn medewerkers met massages, veggie day, trappenwedstrijd, pilates sessies, medische check-up,...



BIJLAGE 21: De leefstijlscore wordt berekend door de effecten van een ganse reeks leefstijlvariabelen met elkaar op te tellen.

De gebruikte variabelen zijn:



Gezondheid

- Al dan niet preventief regelmatig laten onderzoeken
- Al dan niet medisch opgevolgd worden voor bloeddruk en cholesterol
- Perceptie van eigen gezondheid



Gezonde leefstijl – algemeen

- BMI
- Aantal uren slaap per nacht
- Alcoholgebruik
- Roken (aantal jaren + hoeveelheid/dag)
- Tandhygiëne



Actieve leefstijl

- Frequentie bewegen (fysieke activiteit)
- Frequentie sporten



Gezonde Voeding

- Drinken van water
- Consumptie van fruit en groenten
- Consumptie voorbewerkte voedingsmiddelen
- Dagelijks voedingspatroon
- Al dan niet regelmatig vasten



Mentale welzijn

- Geluk
- Frequentie ervaren van stress
- Perceptie van stress op gezondheid
- Tevredenheid in relatie of als single
- Tevredenheid met job
- Houding tegenover het leven (pessimist versus optimist)



Socio-demo's

- Leeftijd
- Geslacht
- Diploma
- Huisdieren
- Familie en vrienden

Nationaal Gezonderzoek 2016 – gastsprekers

Met dank aan onze panelleden:

PANEL 1 – de experten

PROF. DR. LIEVEN ANNEMANS



Lieven Annemans is gewoon hoogleraar in de Gezondheids-economie (faculteit geneeskunde, UGent). Hij was 8 jaar voorzitter van de Vlaamse Gezondheidsraad, en President van de Internationale vereniging voor Farmaco-economie (ISPOR). Tussen 2000 en 2003 was hij kabinetsmedewerker bij Frank Vandenbroucke. In 2013 werd Annemans bekroond tot Laureaat van de Francqui leerstoel.

Annemans is auteur van de boeken *De prijs van uw gezondheid* (2014) en *Je geld of je leven in de gezondheidszorg* (2016) en van meer dan 250 internationale wetenschappelijke publicaties omtrent gezondheidseconomie.

PROF. DR. ELS CLAYS



Els Clays is Master in de Criminologie, Master in de Sociologie en docent in de Medische Wetenschappen aan de UGent. Zij is als docent verbonden aan de vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde, waar ze deel uitmaakt van de onderzoeksafdeling Epidemiologie en Preventie. Haar onderzoek richt zich voornamelijk op stress gerelateerde en andere psychosociale gezondheidsrisico's, werkgerelateerde gezondheid met bijzondere aandacht voor fysieke en psychosociale belasting, en cardiovasculaire preventie en ziektemanagement. Zij heeft expertise in epidemiologie, biostatistiek, vragenlijstonderzoek, screening van cardiovasculair risico, en ambulatoire meetmethodes voor fysieke en fysiologische parameters.

PROF. DR. PETER CLARYS



Peter Clarys is Master in de Lichamelijke Opvoeding en Master in de Biomedische Research Wetenschappen en als hoogleraar verbonden aan de faculteit Lichamelijke Opvoeding en Kinesitherapie van de Vrije Universiteit Brussel. Hij is coördinator van de afstudeerrichting Fysieke Activiteit Fitheid en Gezondheid binnen de master Lichamelijke Opvoeding. Zijn onderzoek situeert zich in het brede domein van voeding, fysieke activiteit en fitheid. Naast specifieke aspecten binnen deze domeinen (vegetarische voeding, sportvoeding, meten van fysieke activiteit, morfologische fitheid, metabole fitheid) onderzoekt hij hun onderlinge relaties en beïnvloedende factoren.

PROF. DR. HENDRIK CAMMU



Hendrik Cammu is hoogleraar gynaecologie aan de VUB en afdelingshoofd gynaecologie-urologie aan het UZ Brussel. Hij is een klinisch onderzoeker met een aantal veel geciteerde artikels in belangrijke wetenschappelijke tijdschriften.

Hij is de auteur van *Een lang leven gezond: an apple a day* en *Het boek van leven en dood*.

PANEL 2 – de overheid

MAXIME PRÉVOT



Maxime Prévot is sinds 13 juni 2014 Waals viceminister-president en minister van Openbare Werken, Volksgezondheid, Sociale Actie en Erfgoed.

Hij startte zijn carrière bij PricewaterhouseCoopers. Hij trad toe tot het cdH en in 2004 werd de politieke directeur van deze partij onder het voorzitterschap van Joëlle Milquet. In 2006 werd hij voor het cdH gemeenteraadslid van Namen en onmiddellijk schepen van Sociale Cohesie, Huisvesting en Sport. In maart 2012 volgde hij Jacques Étienne, die op pensioen ging, op als burgemeester van Namen en was daarmee de jongste burgemeester in de geschiedenis van de stad. Sinds 2014 is hij ook titelvoerend burgemeester van Namen.

REGINE VAN ACKERE



Regine Van Ackere is raadgever bij het kabinet van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, met als centrale werkdomeinen Flanders' Care en preventie 'voeding en beweging'. Na haar studies werkte Van Ackere in de distributiesector (verse voeding). 7 jaar geleden stapte zij over naar de zorgeconomie. Zij startte in Limburg 'Speerpunt Zorgeconomie' op met talrijke Limburgse, Vlaamse en Europese projecten. Daarnaast heeft zij 'Zorg voor Talent' vormgegeven dat kadert binnen SALK (Strategisch actieplan Limburg Kwadraat naar aanleiding van het sluiten van Ford).

DR. RI DE RIDDER



Ri De Ridder is sinds 2005 directeur-generaal van de Dienst voor Geneeskundige Verzorging aan het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (RIZIV). Hij begon zijn carrière als huisarts in het wijkgezondheidscentrum De Sleep in Gent. Nadien was hij vanaf 1999 adjunct-kabinetschef van de minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid.

PANEL 3 – de werknemers/werkgevers

JAN DENYS



Arbeidsmarktdeskundige & woordvoerder van Randstad

PIERRE LEMAN



HR directeur Novartis Pharma

AURÉLIE GERTH



PR Manager Toyota België

VALERIE VINCK



Departementshoofd Personeel en Organisatie (P&O)
UZGENT

Moderator



Journaliste **Indra Dewitte** is een ervaren presentatrice en een bevlogen interviewster. Ze is vlot viertalig (NI/Fr/Eng/Duits) en komt altijd pittig uit de hoek. Gepokt en gemazeld in de nieuwsmedia en een bekend gezicht als anker van diverse nieuwsprogramma's zoals Terzake en De Zevende Dag. Nu is ze hoofdredacteur van Het Belang van Limburg. Door die expertise, haar grondige voorbereiding en gedegen achtergrondkennis slaagt ze er altijd perfect in om snedig in te pikken op haar gesprekspartners, zeker tijdens live-events. Bovendien geeft ze vanuit haar dubbele journalistieke ervaring regelmatig lezingen over de evolutie en toekomst van de media, en de regionale media in het bijzonder. (Thibault Gregoire/Read My Lips)

Over Delta Lloyd Life

In België is Delta Lloyd Life een vooraanstaande aanbieder van levensverzekeringen voor zowel particulieren als voor ondernemingen. Het richt zich op aantrekkelijke segmenten in de markt met de focus op financiële beschermingsoplossingen (invaliditeit, overlijden en pensioendekkingen). Delta Lloyd Life streeft ernaar dat al zijn klanten op elk moment in hun leven financieel beschermd zijn. Door innovatieve oplossingen aan te bieden die steeds aangepast zijn aan de persoonlijke noden en behoeften van de klant, beschermt Delta Lloyd Life niet enkel het levenscomfort, maar biedt ook toekomstperspectief aan haar klanten aan.

Delta Lloyd Life maakt deel uit van de Nederlandse Delta Lloyd Groep en is ontstaan in juli 2001 uit de fusie van 3 Belgische bedrijven: CGU Life, OHRA Leven en Norwich Union en in 2008 fusioneerde het met Swiss Life Belgium. Sinds 2013 is Delta Lloyd Life genoteerd op de NYSE Euronext Brussel. Het bedrijf telt 550 vaste medewerkers in België.

MET DELTA LLOYD LIFE BEGINT DE TOEKOMST VANDAAG

Delta Lloyd informeert, inspireert en faciliteert particulieren, zelfstandigen en bedrijven zodat ze hun ambities voor morgen kunnen realiseren. Ondertussen bieden we hen bescherming en expertise voor de belangrijkste momenten in hun persoonlijke en professionele leven.

Als beschermingsexpert creëren we oplossingen waarbij een zekere, gelukkige toekomst centraal staat: bescherming bij overlijden en arbeidsongeschiktheid, pensioenplanning, vermogensopbouw en successieplanning.

We geloven dat een stabiele levensstandaard, een hoge levenskwaliteit en een goede gezondheid de sleutels zijn tot geluk. Daarom investeren we in een sterk verzekeringsaanbod, én in andere initiatieven die een positieve impact hebben op eenieders toekomst. Daarbij besteden we aandacht en middelen aan onderzoek, bewustwording en preventie waar iedereen beter van wordt: vandaag en morgen. Want later begint nu.

Meer informatie over Delta Lloyd Life: www.deltalloydlife.be.

*Delta Lloyd Life NV
Fonsnylaan 38,
1060 Brussel
02 238 83 63
www.deltalloydlife.be*