

Een gezonde levensstijl loont

Belgische CEO's en managers een pak gezonder
dan hun medewerkers

Persdossier Resultaten Nationaal Gezonderzoek 2018

Het Nationale Gezonderzoek 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. Onafhankelijk onderzoeksbureau Indiville bevroeg 1900 werkende Belgen (tussen 20 en 65 jaar) naar hun persoonlijke gezondheidssituatie, naar hun visie op gezondheidsbevorderende initiatieven en naar de rol die hun werkgever hier vandaag in speelt en morgen zou mogen spelen.



Een gezonde levensstijl loont:

Belgische CEO's en managers een pak gezonder dan hun medewerkers

Donderdag 31 mei 2018 — Levensverzekeraar NN (het vroegere Delta Lloyd Life) maakt vandaag de resultaten bekend van haar Nationaal Gezonderzoek 2018. Deze derde editie zoomt in op de relatie tussen een gezonde levensstijl, succes op het werk en een gelukkig leven. Uit het onderzoek blijkt dit jaar dat de werkende Belg lichamelijk gemiddeld al 6.1 jaar ouder is dan haar/zijn kalenderleeftijd. Het pijnlijke gevolg van een ongezonde levensstijl waar roken, een gebrek aan lichaamsbeweging, slaapttekort en een continu teveel aan stress een grote rol in spelen. Een opvallende conclusie van het onderzoek dit jaar is dat CEO's, managers, ondernemers en zelfstandigen een pak beter scoren op vlak van gezondheid. En toch lijken ze er volgens hun medewerkers niet in te slagen om dat besef te vertalen naar een actief gezondheidsbeleid op de werkvloer.

Meer dan de helft (57%) van de werknemers is niet tevreden over de mogelijkheden die de werkgever biedt om een gezonde levensstijl op de werkvloer te bevorderen. En amper een vijfde (21%) van de Belgische werknemers vindt dat hun CEO echt belang hecht aan gezondheid in het bedrijf. Volgens het onderzoek kunnen werkgevers nochtans met kleine inspanningen al een groot verschil maken, zolang die initiatieven maar regelmatig herhaald

worden. Medewerkers van organisaties die het hele jaar door inspanningen leveren om de gezondheid te bevorderen zijn effectief gezonder dan medewerkers die werken voor bedrijven die hier niet actief mee bezig zijn. Met een stijgend aantal burn-outs en langdurig zieken, is een gezondheidsbeleid op de werkvloer vandaag meer dan ooit noodzakelijk, zowel voor de gezondheid van onze Belgische werknemers als voor onze economie.

Bereken zelf hoe oud je lichaam is!

Ben je zelf benieuwd naar de biologische leeftijd van je lichaam en het verschil met je kalenderleeftijd? Doe dan hier de [leeftijdstest](#). Jouw biologische leeftijd zegt alles over hoe gezond je vandaag bent. Als je biologische leeftijd in balans is met of lager is dan je kalenderleeftijd, ben je gezond bezig. Heb je een biologische leeftijd die een stuk hoger ligt dan je kalenderleeftijd? Dan helpen we je graag op weg naar een gezondere levensstijl.

Het Gezonderboek

Veertien inspirerende CEO's, waaronder Wouter Torfs (Schoenen Torfs), Fons Leroy (VDAB), Saskia Van Uffelen (Ericsson) en Jan Van Autreve (NN) getuigen in **het Gezonderboek** over hun eigen gezondheid en hun visie over de rol van de werkgever. Ze geven ook concrete tips aan collega-bedrijfsleiders om aan de slag te gaan met een gezondheidsbeleid op de werkvloer. Het boek bevat ook extra toelichting van experts Kristof De Smet, CEO van Energy Lab, Lieven Annemans, gezondheidseconoom aan de UGent en Laurence Vanhée, Chief Happiness Officer van Happyformance.

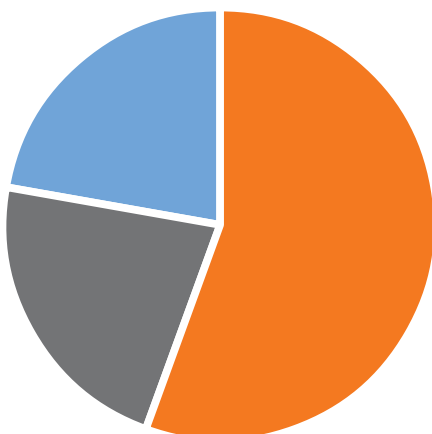
We zijn gemiddeld 6.1 jaar ouder dan we denken!

Dat is het verschil dat 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. Die levensstijlscore wordt berekend door de effecten van een hele reeks variabelen bij elkaar op te tellen, zoals o.a. een actieve levensstijl, gezonde voeding, mentaal welzijn en socio-demografische gegevens. Hoe ongezonder men leeft, hoe hoger de levensstijlscore zal zijn.

Roken blijft één van de grote pijnpunten. Een derde (23%) van de werkende Belgen rookt (bijlage 1). Een aantal dat nog hoger ligt (29%) bij werkende Belgen zonder diploma hoger onderwijs. Ook overgewicht heeft een grote impact op onze gezondheid. Bijna de helft (48%) van de werkende Belgen heeft ermee te kampen (bijlage 2). Vooral mannen ouder dan 35 jaar hebben last van overgewicht (62%). Deze ongezonde situatie valt voor een deel te verklaren door de inactieve levensstijl van een aanzienlijk deel (31%) van de bevrageden (bijlage 3). Daarnaast geeft een kwart (23%) van de Belgen aan niet elke dag verse groenten of fruit te eten (bijlage 4).

Annelore Van Herreweghe, woordvoerder NN: “Het Nationaal Gezonderzoek toont ook dit jaar aan dat de Belgen de gevolgen van hun ongezonde levensstijl zwaar onderschatten. Een duidelijke meerderheid (60%) van de werkende Belgen is beduidend ouder dan zijn kalenderleeftijd (zie grafiek). Mannen ouder dan 35 jaar scoren het slechtst en zijn gemiddeld zelfs 9 jaar ouder dan hun kalenderleeftijd. In een context waarbij we elke dag de helft van onze tijd op het werk spenderen, kan de werkgever hier een belangrijke duwtje in de rug geven.”

Biologische leeftijd bij werkende Belgen



- minstens 2 jaar ouder dan kalenderleeftijd (60%)
- tussen 2 jaar ouder en 2 jaar jonger (20%)
- minstens 2 jaar jonger dan kalenderleeftijd (20%)

Ongezonde werknemers zijn een forse domper op ons nationaal geluk

Uit eerder onderzoek van NN en de UGent (het Nationale Geluksonderzoek) bleek al dat ruim een kwart van de Belgen niet gelukkig is en dat gezondheid daar een belangrijk aandeel in heeft. Dat onderzoek toonde ook al aan dat gezonde Belgen 18 procent minder kans maken op een ongelukkig leven, dan Belgen die minder gezond leven. Het Nationaal Gezonderzoek bevestigt deze conclusie. Wie gezonder is en dus een biologische leeftijd heeft die in balans is met de kalenderleeftijd, voelt zich gelukkiger. De meerderheid (68%) van de gezonde werkende Belgen voelt zich zeer gelukkig en geeft zijn/haar eigen geluk een score van minstens acht op tien. Terwijl er onder de werkende Belgen die minder gezond zijn en lichamelijk ouder zijn dan hun kalenderleeftijd slechts een minderheid (34%) zich zeer gelukkig voelt.

Professor Annemans, gezondheidseconoom aan de UGent: “De Belg heeft zijn gezondheid en geluk voor een groot deel zelf in handen. Toch moet men in alle beleidsdomeinen van gezondheid en geluk een prioriteit maken, op het werk, in het onderwijs, in de lokale gemeenschap... En daar ontbreekt het nog wat aan vandaag. Nochtans is de impact groot. Uit studies op de werkvloer blijkt dat absentieïsme tot zelfs met twee derde te dalen wanneer een bedrijf volop inzet op betere fysieke, mentale en sociale gezondheid van de werknemers. Daar heeft iedereen baat bij, zowel de werknemers, de bedrijven als de volledige samenleving.”

Professor Annemans, gezondheidseconoom aan de UGent: “Uit studies op de werkvloer blijkt dat absentieïsme tot zelfs met twee derde te dalen wanneer een bedrijf volop inzet op betere fysieke, mentale en sociale gezondheid van de werknemers. Daar heeft iedereen baat bij, zowel de werknemers, de bedrijven als de volledige samenleving.”



6 op de 10 werkende Belgen heeft slaapttekort

Stress en slaapttekort zijn belangrijke factoren die een ongezonde levensstijl in de hand werken en op die manier onze biologische leeftijd de hoogte in jagen. 28% van de werkende Belgen heeft op regelmatige basis te veel stress (bijlage 5). Zes op de tien werkende Belgen (61%) geeft aan te weinig te slapen tijdens de werkweek (bijlage 6). Het gevolg hiervan is dat de meerderheid (55%) van de werkende Belgen meestal moe naar het werk komt (bijlage 7).

Werkende Belgen die wel uitgerust naar het werk komen, plukken daar ook de vruchten van. De grote meerderheid (83%) van de uitgeslapen werkende Belgen gaat optimistisch door het leven en de meerderheid van de uitgeruste Belgen (54%) voelt zich zeer gelukkig met een score van minstens acht op tien. De niet-uitgeslapen collega's daarentegen gaan minder optimistisch door het leven (68%) en slechts een minderheid (35%) voelt zichzelf zeer gelukkig.

Jan Van Autreve, CEO NN: “Als je een heel drukke job hebt die veel van je vraagt, dan is dat een beetje zoals topsport. Als je je niet verzorgt, dan hou je dat niet vol. Alle verhalen van CEO's die maar vier uren zouden slapen en dat ook nog eens jaren volhouden? Ik geloof er niets van.”

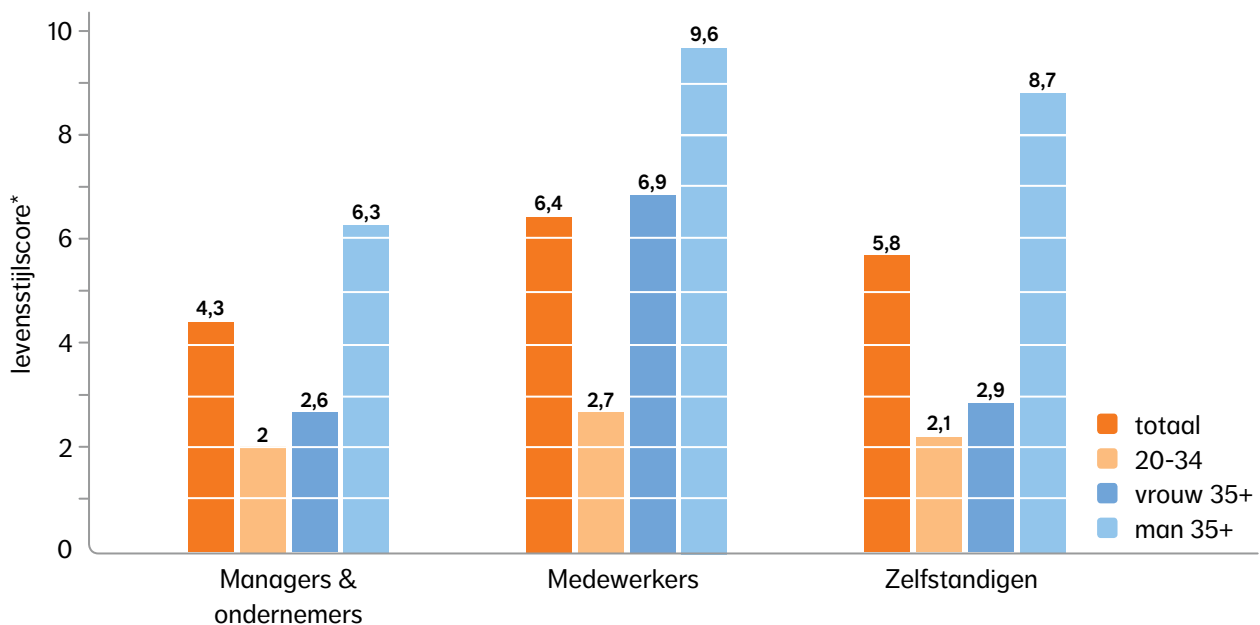
Manager sana in corpore sana

De top van het bedrijfsleven ziet gezondheid als een belangrijke drijfveer voor succes. 71% van de managers geeft aan beter te presteren in periodes waarin ze zich daadwerkelijk fit voelen. Terwijl slechts 59% van hun medewerkers hiervan ook overtuigd is (bijlage 8). Managers, ondernemers en zelfstandigen geven aan meer vers fruit en groenten te eten (bijlage 3) en meer te bewegen dan de gemiddelde werknemer (bijlage 2). Bovendien omhelzen managers en ondernemers stress ook vaker als iets positiefs dan hun medewerkers (bijlage 9). Dit alles zorgt ervoor dat managers en ondernemers ook een betere levensstijlscore hebben dan de gemiddelde werknemer.

Annelore Van Herreweghe, woordvoerder NN: “Een opvallende conclusie uit het Nationaal Gezonderzoek is dat managers, ondernemers en zelfstandigen over de hele lijn beter scoren op vlak van gezondheid dan hun medewerkers. Eerst en vooral zijn ze zelf meer overtuigd van het feit dat een gezonde geest in een gezond lichaam hen professioneel vooruithelpt. En dat besef zetten ze ook om in daden door zelf gezonder te leven.”

Managers en ondernemers zijn gemiddeld 4.3 jaar ouder dan ze denken en doen het zo iets beter dan hun medewerkers die gemiddeld 6.4 jaar ouder zijn dan hun kalenderleeftijd. We zien daarnaast ook een duidelijk socio-demografisch verschil op vlak van leeftijd en geslacht. Zo zijn vrouwelijke managers boven de 35 gemiddeld 2.6 jaar ouder dan hun kalenderleeftijd, een zeer groot verschil met mannelijke medewerkers van dezelfde leeftijd die gemiddeld 9.6 jaar ouder zijn dan hun kalenderleeftijd. Managers en ondernemers zijn gemiddeld ook gelukkiger dan hun medewerkers. Meer dan de helft (58%) van de managers en ondernemers geeft zijn/haar persoonlijk geluk een acht op tien. Bij medewerkers is dat een minderheid van 41%.

Managers, ondernemers en zelfstandigen opmerkelijk gezonder dan hun medewerkers



*De levensstijlscore wordt berekend door de effecten van een hele reeks variabelen bij elkaar op te tellen, zoals o.a. een actieve levensstijl, gezonde voeding, mentaal welzijn en socio-demografische gegevens. Hoe ongezonder men leeft, hoe hoger de levensstijlscore zal zijn.

Gezonde CEO's, gezonde medewerkers?

Onze bedrijfsleiders mogen dan wel overtuigd zijn van het belang van gezondheid voor hun eigen succes en geluk, maar trekken deze visie niet altijd door naar de werkvloer. Amper één vijfde (21%) van de medewerkers vindt effectief dat hun CEO gezondheid een belangrijke plaats geeft op de werkvloer (bijlage 10). De meerderheid (57%) van de werknemers is dan ook niet tevreden over de mogelijkheden die de werkgever biedt om de eigen levensstijl op peil te houden of te verbeteren (bijlage 11). En dat zorgt ervoor dat amper 11% van de werkende Belgen tot een bedrijf of organisatie behoort waar continu tal van initiatieven lopen om de gezondheid van de werknemers op peil te houden (bijlage 12).

Nochtans geven managers en ondernemers aan dat zij wel inspanningen doen om de levensstijl van hun medewerkers te verbeteren. Maar ook zij zijn ontevreden over de resultaten van hun investeringen om gezondheid op de werkvloer te bevorderen. Bijna de helft (44%) van de managers is ontevreden over de resultaten van hun inspanningen om werknemers te helpen hun gezondheid op peil te houden. (bijlage 13)



Saskia Van Uffelen, CEO Ericsson:
“Vooral op mentaal vlak voel ik me gezond. Ik ben gelukkig. En dat is belangrijk, want anders zou ik mijn job niet kunnen uitoefenen. Indien ik niet dagelijks met positieve energie op het werk aankom, kan ik mijn bedrijf niet op de juiste manier leiden. Die ingesteldheid wil ik mijn mensen meegeven.”

Wouter Torfs, CEO Schoenen Torfs:
“Je systeem toelaten om tot rust te komen en te resetten, dat is volgens mij al even belangrijk als gezond eten. Ik ben zelf een actieve beoefenaar van meditatie. Het heeft me geleerd om afstand te kunnen nemen van de malle molen in mijn eigen hoofd, het onophoudelijk nadenken. En om gedachten aan te zien voor wat ze zijn: alleen maar gedachten en niet de realiteit.”



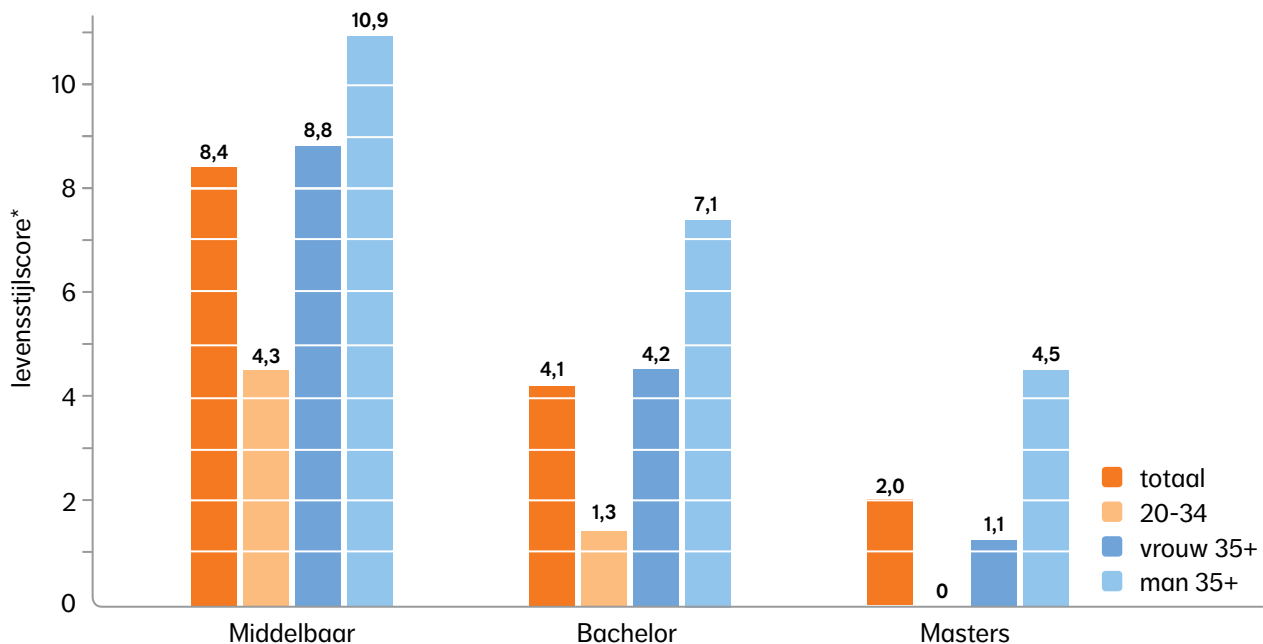


Eric Van Landeghem, CEO Volvo Gent:
 “In een bedrijf met 6.000 medewerkers waarvan de grote meerderheid arbeiders zijn die in ploegen werken, is een doorgedreven gezondheidsbeleid noodzakelijk. We weten dat de BMI (body mass index) en het aantal rokers in ons bedrijf hoger ligt dan het gemiddelde in de maatschappij. En daarom willen we onze medewerkers alle kansen geven om actief aan hun gezondheid te werken. We zetten niet alleen in op beweging, maar ook op voeding, slaaphygiëne, relaxatie en mentaal welzijn.”

Laaggeschoolde medewerkers zijn het meest kwetsbaar

Werknemers met maximaal een diploma middelbaar onderwijs scoren een pak slechter dan hun hooggeschoolde collega's (zie grafiek). Deze tendens is het opvallendst bij laaggeschoolde mannen boven de 35 jaar, die maar liefst 10,9 jaar ouder zijn dan hun kalenderleeftijd. Wie tussen de 20 en de 34 jaar is en een masterdiploma heeft, is het gezondst met een biologische leeftijd die volledig in balans is met de kalenderleeftijd.

Hoe hoger het diploma, hoe gezonder de levensstijl



*De levensstijlscore wordt berekend door de effecten van een hele reeks variabelen bij elkaar op te tellen, zoals o.a. een actieve levensstijl, gezonde voeding, mentaal welzijn en socio-demografische gegevens. Hoe ongezonder men leeft, hoe hoger de levensstijlscore zal zijn.

Een gezondheidsbeleid loont!

Inzetten op gezondheid op de werkvloer loont op elk vlak. Het absentieisme daalt spectaculair, de productiviteit en creativiteit van de werknemers neemt toe en ook economisch gezien, is het voor werkgevers voordelig om te investeren in gezondheid.

Lieven Annemans, gezondheidseconoom UGent: “Investeren in een preventief gezondheidsbeleid loont en verdien je sowieso terug. Uit onderzoek is gebleken dat je elke euro die je investeert in gezondheid meer dan verdubbelt in opbrengst (gemiddelde van 2.38 euro)”



**1 euro investering in gezondheid
levert gemiddeld 2.38 euro op**

Bron: Studie van Syan Baxter
“The Science of Lifestyle Change”

In ondernemingen waar gezondheid hoog op de agenda staat is de meerderheid van de werknemers tevreden over de inspanningen die genomen worden (54%) en een kleine minderheid ontevreden (12%). In de andere bedrijven ligt de ontevredenheid over de investeringen in gezondheid een pak hoger (62%). En dat straalt ook af op de gezondheid van de werknemers. Werkende Belgen in organisaties met een actief gezondheidsbeleid zijn gezonder. Ze zijn gemiddeld 3.4 jaar ouder dan hun kalenderleeftijd en doen het daarmee duidelijk beter dan werknemers in andere organisaties. Want zij zijn gemiddeld 6.5 jaar ouder dan hun kalenderleeftijd. Dit verschil is trouwens onafhankelijk van leeftijd en geslacht.

Jan Van Autreve, CEO NN: “Bij NN nemen we heel wat initieven om de gezondheid van onze medewerkers positief te beïnvloeden. Zo hebben we onze eigen ‘Running Club’. Dat digitaal loopplatform houdt de sportieve prestaties van de collega’s bij, waardoor ze coins kunnen verzamelen die ze kunnen inruilen tegen leuke prijzen. Op die manier maken we onze mensen niet alleen vitaler, maar ook socialer. Want bewegen in groep is toch net dat tikkeltje leuker dan alleen. Dit loopplatform maken we nu ook toegankelijk voor heel België, omdat we er als verzekeraar baat bij hebben om de gezondheid van alle Belgen te bevorderen.”

NN Running club

De NN Running Club is de loopclub en health community die de medewerkers van NN aanmoedigt om massaal te bewegen. Alle medewerkers kunnen individueel of in team deelnemen aan leuke challenges. Van de 6.000-stappen per dag challenge tot de Tournée Minérale of de NN Marathon in Rotterdam...

Binnenkort zal de NN Running Club opengesteld worden voor heel België.

Kleine en regelmatige initiatieven maken het verschil

Dagelijks bewust bezig zijn met een gezonde levensstijl, maakt het verschil. 33% van de werkende Belgen heeft vaste, dagelijkse routines of gewoontes die bijdragen tot een gezonde levensstijl en een succesvolle dag. Bij managers en ondernemers ligt het percentage hoger dan bij hun medewerkers. (bijlage 14) Vaste, dagelijkse routines of gewoontes dragen bij tot een gezonde(re) levensstijl en meer succes op het werk. Want wie dagelijks werkt aan een goede gezondheid is biologisch een stuk jonger (+2.7 jaar) dan wie dat niet doet (+7.8 jaar).

**Annelore Van Herreweghe, woordvoerder NN, ziet vooral daarin de
opportunity: “Met kleine initiatieven kan je als werkgever al een grote impact
hebben, op voorwaarde dat die initiatieven regelmatig herhaald worden. Het
effect van een gezondheidsbeleid is pas zichtbaar in de tevredenheid en
levensstijl van werknemers wanneer er continu initiatieven lopen en indien een
gezonde levensstijl deel uitmaakt van de cultuur van het bedrijf. Dat kan al door
eenvoudige ingrepen, zoals bijvoorbeeld vers fruit aanbieden op de werkvloer.”**

De belangrijkste conclusies van het Nationaal Gezonderzoek:

Een **duidelijke meerderheid (60%)** van de werkende Belgen is **beduidend ouder dan zijn kalenderleeftijd**. We zijn **fysiek gemiddeld 6.1 jaar ouder** dan we denken.

Roken blijft een grote boosdoener, een derde van de werkende Belgen (23%) rookt. Daarnaast kampt **6 op de 10** werkende Belgen met een **slaaptekort**.

CEO's en managers zijn een pak gezonder dan hun medewerkers.

De meerderheid van de werknemers (57%) is niet tevreden over de mogelijkheden die de werkgever biedt om de **levensstijl op peil te houden of te verbeteren**. **Investeren in gezondheid loont** nochtans: werknemers die werken voor een organisatie met een actief gezondheidsbeleid zijn ook **effectief gezonder**

Kleine, regelmatige inspanningen maken het verschil.

10 eenvoudige tips voor werkgevers van CEO's om gezondheid op de werkvloer te stimuleren

Wouter Torfs (schoenen Torfs)

"Geef je medewerkers het mandaat en budget om zelf dingen op poten te zetten. Je zal meer effect zien dan wanneer je alles centraal wil sturen."

Fons Tooten (Vavato)

"Zorg voor een leuk ingericht kantoor. Een duffe werkplek zorgt voor een duf gevoel. Kies voor iets fris. Dat hoeft niet veel te kosten, onze meubels komen van Ikea."

Eric Van Landeghem (Volvo)

"Durf je medewerkers uit te dagen voor sportieve activiteiten. Zo werk je niet alleen aan een gezonde levensstijl op het werk, maar ook aan een goede teamspirit!"

Katrien Devos (HR Builders)

"Organiseer actieve meetings, al wandelend, lopend of varend in de natuur."

Saskia Van Uffelen (Ericsson)

"Help je mensen om de juiste balans te vinden. Iedereen is zijn eigen CEO."

Fons Leroy (VDAB)

"Geef medewerkers autonomie over hun werk. Laat ze zelf beslissen waar ze werken, hoe ze werken en wanneer ze werken. Dat zorgt voor veel minder stress bij medewerkers."

Jan Van Autreve (NN)

"Maak van gezondheid een onderwerp van op de agenda van het managementteam. Als je écht resultaten wil boeken, dan moet het onderwerp aan de directietafel besproken worden."

Thierry Lescrauwaet (UQ Talents)

"Zet je mensen in vanuit hun talenten en sterktes. Dat gebeurt vandaag nog niet genoeg. Daardoor spelen mensen vaak een rol die energie kost en vroeg of laat kan dat aan de basis liggen van een burn-out."

Thomas Hubbuch (Tiense Suikerraffinaderij)

"Geef werknemers de mogelijkheid om een gezonde levensstijl aan te nemen door hen verse groenten en fruit aan te bieden, sportactiviteiten te organiseren of bedrijfsfietsen ter beschikking te stellen. Dat vergt geen grote inspanning, maar zorgt duidelijk voor een betere werksfeer en productiviteit."

Grégor Chapelle (Actiris)

"Geef je medewerkers het recht om de smartphone uit te schakelen. Ik geloof echt dat smartphones de ziekte van de 21e eeuw zijn. We zijn voortdurend verbonden. Maar onze hersenen en emoties zijn niet ontworpen om voortdurend geprikkeld te worden. Het is dus belangrijk om offline te zijn om makkelijker afstand te kunnen nemen."



Over het Nationaal Gezonderzoek

In België namen in totaal 1900 werkende Belgen tussen 20 en 65 jaar deel aan het onderzoek. 62% procent van de respondenten is Nederlandstalig, 38% procent Franstalig. 54% procent van de respondenten zijn mannen, 46% procent vrouwen.

Dit gezonderzoek legt zich toe op drie doelgroepen en de verschillen ertussen.

GROEP 1: CxO (Leidinggevenden) en ondernemers (zelfstandigen met personeel).
Deze groep noemen we verder 'Managers en ondernemers'.

GROEP 2: Medewerkers of iedereen die niet tot groep 1 of groep 3 behoort.
Alle medewerkers zijn werknemers.

GROEP 3: Zelfstandigen zonder personeel.
In de tabellen gebruiken we de term 'zelfstandigen'.

Over NN

Als beschermingsexpert leidt en inspireert NN het debat rond gezondheid en geluk. Iedereen is anders, maar uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: een gezond en gelukkig leven. NN wil de Belgen op weg helpen naar (meer) geluk.

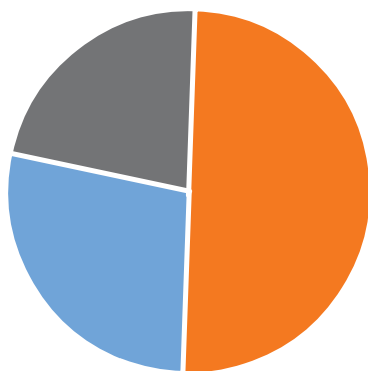
Haar expertise inzake bescherming & geluk bouwt NN verder uit dankzij wetenschappelijke inzichten en die wil ze ook breed maatschappelijk inzetten met het oog op een gelukkige Belg. Centraal staat vandaag de NN leerstoel met het 'Nationaal Geluksonderzoek' (UGent) dat een antwoord biedt op de vraag: 'Wat maakt Belgen gelukkig?' Omdat geluk een erg persoonlijk gegeven is en ieder zijn geluk gedeeltelijk zelf in eigen handen heeft, reikt NN ook concrete tools aan waarmee de Belg zelf aan de slag kan.

Als levensverzekeraar biedt NN bescherming dankzij innovatieve oplossingen (invaliditeit en overlijden, pensioenopbouw tak 23) en via een sterk netwerk van makelaars en bankpartners. NN telt 1,4 miljoen klanten in België en behoort tot NN Group, een internationale verzekeraar en vermogensbeheerder met een uitstekende kapitaalspositie, actief in 18 landen wereldwijd.

Voor meer informatie over het 'Nationaal Geluksonderzoek' en tips voor een gelukkiger leven: www.gelukkigebelgen.be

Voor meer informatie over NN: www.nn.be

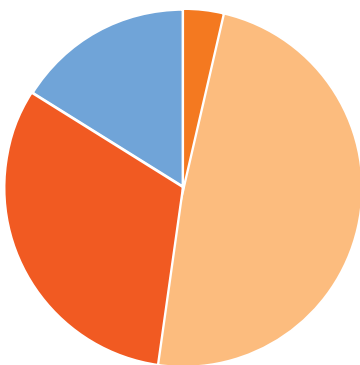
Bijlage 1



Rookt u?

- Ja (22,65%)
- Ik rook niet meer (25,98%)
- Ik heb nooit gerookt (51,38%)

Bijlage 2



Tot welke BMI-categorie behoort de respondent?

- Ondergewicht (3,73%)
- Normaal (48,56%)
- Overgewicht (31,82%)
- Zwaarlijvig (15,89%)

Bijlage 3

Hoeveel keer per week sport u of doet u aan matige fysieke activiteiten?

	totaal	Managers & Ondernemers	Medewerkers	Zelfstandigen
Elke dag	4,77%	7,05%	4,40%	4,89%
Bijna elke dag	10,03%	13,91%	9,10%	12,58%
3 tot 5 keer per week	20,86%	24,46%	20,35%	20,46%
1 tot 2 keer per week	33,09%	37,04%	32,01%	36,67%
Zelden	31,26%	17,54%	34,14%	25,40%

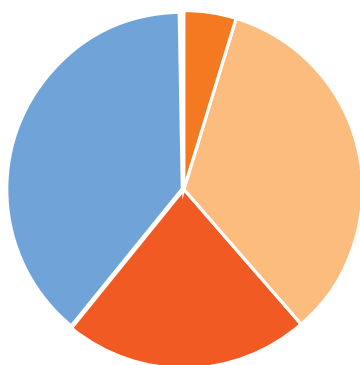
Bijlage 4

Hoeveel stukken of porties verse groenten en fruit eet u gemiddeld elke dag?

	totaal	Managers & Ondernemers	Medewerkers	Zelfstandigen
Geen	2,63%	2,72%	2,88%	0,58%
Occasioneel, niet elke dag	20,59%	17,59%	21,73%	15,34%
1 à 3 porties, elke dag	59,48%	56,06%	59,76%	61,42%
4 à 5 porties, elke dag	14,17%	19,77%	12,88%	17,51%
Meer dan 5 porties per dag	3,12%	3,86%	2,75%	5,16%

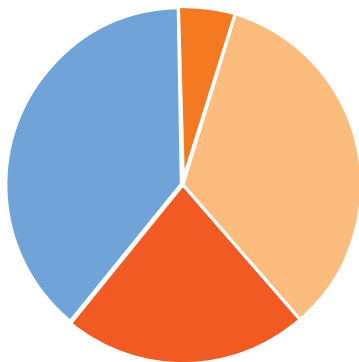
Bijlage 5

In de afgelopen 3 maanden, hoe vaak kende u periodes waarin u stress of angst voelde?



- Zo goed als nooit (12,28%)
- Soms periodes met gematigde stress (29,82%)
- Af en toe periodes met veel stress (29,50%)
- Frequente periodes met veel stress (19,70%)
- Continu veel stress (8,70%)

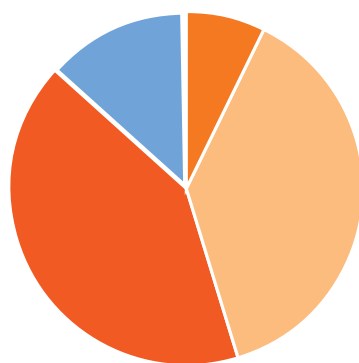
Bijlage 6



Gemiddeld genomen, hoeveel uur slaapt u per nacht?

- Meer dan 8 uur, elke nacht (4,76%)
- 7-8 uur, elke nacht (34,06%)
- 7-8 uur in het weekend, minder tijdens de week (22,17%)
- 7 uur of minder, elke nacht (39,02%)

Bijlage 7



Tijdens een typische werkweek, hoe vaak voelt u zich echt uitgerust als u opstaat?

- Elke dag (7,41%)
- Verschillende keren per week (37,95%)
- Minder frequent (41,45%)
- Nooit (13,20%)

Bijlage 8

Ik heb het gevoel beter te presteren in periodes waarin ik me ook daadwerkelijk fit voel.

	totaal	Managers & Ondernemers	Medewerkers	Zelfstandigen
Niet akkoord (0-5)	14,03%	7,88%	15,26%	11,91%
Tussenin (6-7)	25,18%	20,86%	25,94%	24,42%
Akkoord (8-10)	60,79%	71,25%	58,80%	63,66%

Bijlage 9

Heeft stress een goede of slechte impact op uw gezondheid?

	totaal	Managers & Ondernemers	Medewerkers	Zelfstandigen
een goede impact	7,91%	18,43%	6,16%	8,79%
een slechte impact	65,82%	56,37%	67,70%	62,62%
geen impact	28,27%	25,21%	26,13%	28,59%

Bijlage 10

Stelling: Onze CEO ziet het als zijn persoonlijke missie 'gezondheid' een belangrijke plaats te geven in het bedrijf.

	Werknemers
Niet akkoord (0-5)	54,69%
Tussenin (6-7)	24,57%
Akkoord (8-10)	20,74%

Bijlage 11

Hoe ontevreden of tevreden bent u over de mogelijkheden dat uw bedrijf of organisatie werknemers biedt om een gezonde levensstijl op peil te houden en/of te verbeteren?

	Werknemers
Niet tevreden (0-5)	56,63%
Tussenin (6-7)	27,27%
Tevreden (8-10)	16,10%

Bijlage 12

Welke rol speelt uw bedrijf of organisatie een rol in de gezonde levensstijl van werknemers?

	totaal	Managers & Ondernemers	Medewerkers
Gezonde wat? Neen, is het bedrijf of organisatie totaal niet mee bezig	27,58%	10,80%	30,18%
Men is zich bewust van het belang, maar concreet wordt er niets gedaan	26,95%	30,18%	26,45%
Eerder passief, we krijgen wel de vrijheid om hier zelf aan te werken (bv om tijdens de lunchpauze te bewegen)	16,85%	28,70%	15,01%
Af en toe gebeuren er acties om een gezonde levensstijl te promoten	17,99%	19,54%	17,75%
Er lopen continu, tal van initiatieven om een gezonde levensstijl op peil te houden en/of te verbeteren porties per dag	7,23%	6,23%	7,39%
Een gezonde levensstijl neerzetten maakt integraal deel uit van het beleid, waarden en cultuur van het bedrijf of organisatie	3,40%	4,55%	3,22%

Bijlage 13

Hoe ontevreden of tevreden bent u over de resultaten van de mogelijkheden die uw bedrijf of organisatie werknemers biedt om een gezonde levensstijl op peil te houden en/of te verbeteren?

	Managers & ondernemers
Niet tevreden (0-5)	44,30%
Tussenin (6-7)	33,63%
Tevreden (8-10)	22,08%

Bijlage 14

Heeft u vaste, dagelijkse routines of gewoontes die bijdragen tot een gezond(ere) levensstijl en een succesvolle dag?

	totaal	Managers & Ondernemers	Medewerkers	Zelfstandigen
Ja	33,43%	39,62%	32,30%	34,68%
Nee	66,57%	60,38%	67,70%	65,32%