



### 3. Een gezonde leefstijl: mogelijkheden genoeg!

Om ervoor te zorgen dat je je werk goed en gezond kunt uitvoeren, is het belangrijk dat je aandacht hebt voor je gezondheid en je conditie. Een gezonde leefstijl vergroot de kans op een gezond en gelukkig leven. En als je vitaal en fit bent, haal je meer uit jezelf en heb je de kracht om veel te ondernemen. Privé, maar ook op het werk. **Een drogisterij ademt gezondheid uit!** Reden temeer om je eigen gezondheid hoog op de agenda te zetten.

#### **Kleine stapjes hebben grote gevolgen!**

Een gezonde leefstijl bestaat uit gezond eten, gezonde gewoontes en tenminste 30 minuten beweging per dag. Maar ook een goede werksfeer en uitdaging in je werk zijn belangrijk: als je saai werk hebt of je hebt het niet naar je zin, heb je bijvoorbeeld sneller zin in ongezonde tussendoortjes. Bij het veranderen van je leefstijl geldt dat 'alle beetjes helpen'. Stel je doelen in kleine stapjes, dan houd je het beter vol. En onthoudt: elk stapje dat je doet, brengt je dichterbij een gezondere leefstijl.

#### **Bewegen**

Ruim de helft van de 7,4 miljoen werknemers in Nederland houdt zich niet aan de **Nederlandse Norm Gezond Bewegen**, waarbij je tenminste **vijf dagen in de week, dertig minuten** matig intensief beweegt. Dat kan op verschillende manieren, die niet veel geld hoeven te kosten. Al beweeg je maar een beetje extra op een dag, je bent altijd nog een stuk beter bezig dan de bankliggers!

#### **Tips:**

- Zet je auto wat verder weg of ga op de fiets. Simpel, maar oh zo effectief.
- Maak een lunchwandeling. Je haalt direct een frisse neus én je beweegt!
- Veel lol en tegelijkertijd lekker bewegen? Ga dansen! Je hoeft niet naar een dansschool, je kunt thuis prima zelf aan de slag. Zoek op YouTube een leuke videoclip uit (tip: zumba) en probeer de dans na te doen. Kan ook met vriendinnen! Gezellig, leuk én goed voor je.
- Wie zegt dat je gewichten moet gebruiken om je armspieren te trainen? Met pakken melk of flesjes water bereik je hetzelfde resultaat. Een paar minuten per dag maakt al verschil!
- De website [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl) is één van de vele websites op internet die meer informatie geven over het beginnen met hardlopen. Je kunt er bijvoorbeeld een hardloopschema downloaden. Heb je medische klachten? Laat je dan goed begeleiden voordat je begint!
- Vroeger heb je het vast wel gedaan op het schoolplein: touwtje springen! Het is leuk en je verbrandt er per 15 minuten zo'n 120 calorieën mee. En een springtouw past prima in je tas!
- Geen hardloper of springer? Denk eens aan zwemmen! Met zwemmen gebruik je bijna elke spier in je lichaam. Daarnaast train je ook nog eens je longen.
- Veel gemeenten hebben de afgelopen jaren een gratis fitness parcours in parken aangelegd. Erheen hardlopen, de oefeningen doen en je hebt al een flinke work-out achter de rug.
- Heb je een smartphone of een tablet? Dan kun je talloze (gratis) apps downloaden. Voor buikspieroefeningen, hardlopen, yoga of 7-minutes workouts. En wees eerlijk: 7 minuten per dag besteden aan je gezondheid – dat moet lukken!



### Roken

Longkanker, mindere vruchtbaarheid, meer kans op een beroerte of hartaanval: de negatieve gevolgen van roken liegen er niet om. Sinds 2004 is het verplicht om werkplekken rookvrij te houden. Toch betekent dit helaas niet dat mensen de sigaretten daarom ook links laten liggen. Denk eens aan hulp bij het stoppen met roken, zodat je het niet in je eentje hoeft te doen. Of stop tegelijk samen met je collega's, zodat je elkaar kunt steunen.

### Alcohol en drugs

Hoewel soms wordt beweerd dat alcohol ook positieve effecten heeft op de gezondheid, zijn de negatieve effecten veel groter. Teveel drinken leidt tot een grotere kans op onder meer hersenschade, kanker, leverziekten en hart- en vaatziekten. Drugs heeft nog veel meer schadelijke gevolgen. Je bent in principe zelf verantwoordelijk voor je alcohol-inname en drugsgebruik, maar je werkgever kan óók aangesproken worden op zijn/haar verantwoordelijkheid als één van de medewerkers een alcohol- of drugsprobleem ontwikkelt. Mocht je alcohol- of drugsproblemen hebben, pak ze dan aan met professionele hulp, zodat je het niet alleen hoeft te doen. Je werkgever kan hiervoor een financiële tegemoetkoming krijgen van **stichting DID**.

### Voeding

Een bakje rauwkost naast je maaltijd maakt je voedingspatroon niet meteen gezond. Wat is nu eigenlijk wél gezond? Veel mensen weten dat niet precies. Omdat voeding veel invloed heeft op gezondheid én op je werkprestaties, is het belangrijk dat je gezond eet. Je kunt kijken op de website van het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) voor meer informatie over gezonde voeding. Ook een diëtiste kan uitkomst bieden. Je werkgever kan contact opnemen met **stichting DID** voor een financiële tegemoetkoming daarvoor.

### Uitdagend werk

Saaï werk is ongezond. Het is bewezen dat als je je vaak verveelt op het werk, je sneller naar ongezond voedsel zoals chocolade grijpt. Ook koffie en alcohol vormen een grotere verleiding voor medewerkers die zich vervelen dan voor medewerkers die zich op een uitdaging kunnen storten. Dit blijkt uit een Britse studie van psycholoog Sandi Mann. Heb je te maken met verveling? Ga dan in gesprek met je werkgever. Misschien kun je meer uitdagende taken krijgen of kun je aan de slag met je ontwikkeling. Kijk ook op [www.loopbaanpleindrogisterijen.nl](http://www.loopbaanpleindrogisterijen.nl) voor handige tips.

### Goede werksfeer

Agressie, seksuele intimidatie en pesten beïnvloeden de werksfeer op een negatieve manier. Ook discriminatie en een te hoge werkdruk kunnen een goed presterende medewerkers stress en een ongelukkig gevoel bezorgen. Gezondheidsklachten die hieruit kunnen voorkomen zijn angstgevoelens, slaapstoornissen, stress en lichamelijke klachten door psychische spanningen. Heb je daar last van, bespreek dit dan zo snel mogelijk met je werkgever of eventueel met de bedrijfsarts.



### **Ontspanning**

Hoe meer ontspannen je bent, hoe minder risico je loopt op stress of een burn-out. Stress kan zorgen voor hart- en vaatziekten, infecties, rugklachten en maag- en darmklachten, dus het belang van ontspanning is groot. Heb je er in je dagelijkse werk last van, bespreek dit dan met je werkgever. Mogelijk is er iets aan te doen. Bijvoorbeeld via een cursus timemanagement of een weerbaarheidstraining.

### **Het begint bij jezelf...**

De belangrijkste pijler voor het bevorderen van je gezondheid en ontwikkeling, ben jij! Een paar tips:

- Signaleer eventuele knelpunten / aandachtspunten bij jezelf en bespreek die met je werkgever; daarmee voorkom je dat dingen erger worden.
- Bespreek tijdens je functioneringsgesprek niet alleen je werkprestaties, maar praat ook over je gezondheid en persoonlijke ontwikkeling en wat je eraan wilt of kunt doen.
- Kijk eens op [www.metplezierwerkenindedrogisterij.nl](http://www.metplezierwerkenindedrogisterij.nl): de arbocatalogus van de drogisterijbranche met tips en checklists.
- Ga daarbij uit van het standpunt 'met respect voor ieders privéleven, is een onderwerp als leefstijl en/of gezondheid binnen ons bedrijf altijd bespreekbaar'. Jij kunt zelf je leefstijl en ontwikkeling bespreekbaar maken, en je werkgever kan dat ook. Dat gebeurt vanuit de beste bedoelingen: jouw welzijn. Voel je daarom niet aangevallen als je werkgever dit onderwerp aankaart, maar zie het als een kans. Je hoeft immers niet ziek te zijn om beter te worden!



#### 4. Wat is een gezond gewicht voor jou?

De Body Mass Index (BMI) is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van je lichaamsgewicht. De BMI kan worden berekend voor kinderen en volwassenen van 2 t/m 70 jaar.

##### BMI-formule

Je kunt je BMI berekenen door je gewicht te delen door je lengte in het kwadraat. De formule is:

$$\frac{\text{gewicht}}{(\text{lengte} \times \text{lengte})} = \text{BMI}$$

##### Voorbeeld:

Als je 64 kilo weegt en je bent 1,64 meter lang, dan bereken je je BMI zo:

Gewicht = 64

Lengte x lengte = (1,64 x 1,64) = 2,6896

$$\frac{64}{2,6896} = 23,8 \text{ BMI}$$

Op internet zijn een heleboel rekenmachines te vinden, die het zo voor je uitrekenen. Typ als zoekwoord in: bmi berekenen. Ook zijn er een heleboel apps te vinden met zo'n rekenmachine.

##### BMI-uitkomsten

Als je je BMI-index weet, dan kun je kijken hoe het met je gewicht ervoor staat:

BMI-index	Gewicht:
minder dan 18,5	Ondergewicht
18,5 tot 25,0	Gezond gewicht
25,0 tot 30,0	Overgewicht
30,0 tot 40,0	Zwaar overgewicht (obesitas)
meer dan 40,0	Heel zwaar overgewicht met grote gezondheidsrisico's (morbide obesitas)

**Let op:** Iedereen heeft een andere lichaamsbouw en sommige mensen hebben meer spiermassa dan anderen. Gebruik de BMI daarom als een indicatie voor de status van je gewicht. Als je eraan twijfelt, ga dan naar je huisarts voor advies.

*De tabel op de volgende pagina geeft de algemene richtlijnen weer. Heb je specifieke gezondheidskwesaties of een andere lengte dan vermeld staat, dan kun je het beste samen met je huisarts jouw verantwoorde gewichtsmarges bespreken.*



### **Wat is een gezond gewicht voor jou?**

Hieronder vind je een overzicht met de aanbevolen minimum en maximum gewichtsmarges voor volwassenen (mannen en vrouwen), op basis van de Body Mass Index.

<b>Lengte in meter (zonder schoenen)</b>	<b>Gezond gewicht volgens de BMI</b>
1,45	42 – 53 kg
1,46	43 – 53 kg
1,47	43 – 54 kg
1,48	44 – 55 kg
1,49	44 – 56 kg
1,50	45 – 56 kg
1,51	46 – 57 kg
1,52	46 – 58 kg
1,53	47 – 59 kg
1,54	47 – 59 kg
1,55	48 – 60 kg
1,56	49 – 61 kg
1,57	49 – 62 kg
1,58	50 – 62 kg
1,59	51 – 63 kg
1,60	51 – 64 kg
1,61	52 – 65 kg
1,62	52 – 66 kg
1,63	53 – 66 kg
1,64	54 – 67 kg
1,65	54 – 68 kg
1,66	55 – 69 kg
1,67	56 – 70 kg
1,68	56 – 71 kg
1,69	57 – 71 kg
1,70	58 – 72 kg
1,71	58 – 73 kg
1,72	59 – 74 kg
1,73	60 – 75 kg
1,74	61 – 76 kg
1,75	62 – 77 kg
1,76	62 – 77 kg
1,77	63 – 78 kg
1,78	63 – 79 kg
1,79	64 – 80 kg
1,80	65 – 81 kg
1,81	66 – 82 kg
1,82	66 – 83 kg
1,83	67 – 84 kg
1,84	68 – 85 kg
1,85	68 – 86 kg
1,86	69 – 86 kg
1,87	70 – 87 kg
1,88	71 – 88 kg
1,89	71 – 89 kg
1,90	72 – 90 kg
1,91	73 – 91 kg
1,92	74 – 92 kg
1,93	74 – 93 kg
1,94	75 – 94 kg
1,95	76 – 95 kg
1,96	77 – 96 kg
1,97	78 – 97 kg
1,98	78 – 98 kg
1,99	79 – 99 kg
2,00	80 – 100 kg





## 5. Ontwikkel jezelf: maak werk van je toekomst!

### Hoe scoor jij op het creëren en benutten van kansen?

Je bewust zijn van de veranderingen in je omgeving is heel belangrijk. Je persoonlijk ontwikkelen, blijven leren en flexibel inzetbaar zijn, worden de nieuwe normen. Hierdoor blijf je wendbaar en biedt de continue stroom aan veranderingen je juist kansen! Kansen op nieuwe uitdagingen in je loopbaan, kansen om je talenten goed in te zetten en kansen om werk te doen waar je gewoon veel plezier in hebt!

Door actief te werken aan je inzetbaarheid, overkómen de veranderingen je niet, maar benut je de veranderingen om je heen voor je eigen ontwikkeling, werkplezier en persoonlijke ambities. Op deze manier blijf je aantrekkelijk voor de arbeidsmarkt. Dit is voor iedereen belangrijk, ongeacht je functie, leeftijd, ambities, positie in het bedrijf en of je nou wel of niet plannen hebt om binnenkort van baan te veranderen.

Ontdek aan de hand van onderstaande punten hoe je door zelf initiatief te nemen en proactief te handelen verder kunt komen in je werk.

### Kansen benutten

Als je goed om je heen kijkt, zal je zien dat er veel mogelijkheden zijn om je waarde op de arbeidsmarkt te vergroten. De kunst is die kansen te herkennen en met beide handen aan te pakken. Een kleine kans kan immers grote gevolgen hebben. Zie jij de kansen die voorbij komen? Ben jij zelf bezig met het creëren van kansen? Doe eens een test op ons loopbaanplein [www.loopbaanpleindrogisterijen.nl](http://www.loopbaanpleindrogisterijen.nl) en leer jezelf nog beter kennen!

### Ontwikkel jezelf

De wereld om ons heen is altijd in beweging. Daarom is er bij werkgevers veel behoefte aan nieuwe kennis en ervaring. Door steeds bezig te zijn met je ontwikkeling, bijvoorbeeld door het volgen van trainingen of cursussen, vergroot je jouw waarde op de arbeidsmarkt. Maar ontwikkeling is meer dan dat: denk ook aan je gezondheid. Een goede gezondheid is de basis voor een gelukkig, lang en waardevol leven. Zowel op het werk als in je privéleven.

Hoe actief ben jij bezig met jouw ontwikkeling? Neem een kijkje op de website [www.werknemers.duurzameinzetbaarheid.nl](http://www.werknemers.duurzameinzetbaarheid.nl) van het Ministerie van Sociale Zaken. Daar kun je drie leuke testen doen die je beeld geven van waar je staat. Ook op de website [www.inzetverzekerd.nl](http://www.inzetverzekerd.nl) vind je een goede test. Aan de linkerkant van die website zie je 'doe de test' staan. Als je daarop klikt, start de vragenlijst. Het kost je maar een paar minuten!



### Ontdek je mogelijkheden

Veel mensen houden graag zelf de regie op hun loopbaan. Dan is het belangrijk om te weten wat je krachten en drijfveren zijn. Als je dat weet kan je beter bepalen welke kant je op wilt, en welke keuzes je kan maken die jou vooruit kunnen helpen. Wat vind je eigenlijk echt leuk om te doen, wat geeft je energie? Wat weet je over jouw krachten en drijfveren? Doe de tests op [www.loopbaanpleindrogisterijen.nl](http://www.loopbaanpleindrogisterijen.nl) en op [www.werknemers.duurzameinzetbaarheid.nl](http://www.werknemers.duurzameinzetbaarheid.nl).

### Een paar tips

1. **Maak een top 5 van je leukste werkmomenten**

Als je jouw hele carrière tot nu toe overziet, wat waren dan de mooiste en meest inspirerende momenten? Zet die op papier en als je daarnaar kijkt, wat kun je doen om dat gevoel vaker te krijgen?

2. **Ontdek wat jouw drijfveren zijn**

Een goede vraag om je drijfveren te ontdekken is: Stel, je gaat met pensioen en je collega's geven een afscheidsspeech. Wat zou je dan willen dat je collega's over jou zeggen?

3. **Ga je fluitend naar je werk?**

Zo ja, TOP! Zo nee, tijd voor actie!! Maak concrete voorstellen om het werk van jou en je collega's leuker te maken of de sfeer op de werkvloer te verbeteren.

4. **Denk vooruit als het gaat om gezondheid**

Als je fysiek zwaar werk doet (of veel staand werk zoals bij ons in de winkel), denk dan eens na hoe lang je dit kunt blijven doen en over wat je nog meer kunt doen. Bijvoorbeeld nieuwe vaardigheden aanleren die minder belastend zijn.

5. **Ga eens in de schoenen van je werkgever staan**

Als je door de ogen van je werkgever zou kijken, wat zou je dan aan jezelf als werknemer willen verbeteren? Vergroot je je eigen inzetbaarheid!

6. **Verplaats je in de klant**

Misschien kun je een verbeterslag maken voor de winkel. Uitdagend voor jou, prettig voor de klant én je laat je werkgever zien dat je iets extra's te bieden hebt.

7. **Bedenk welke kansen voor jou belangrijk zijn**

Probeer voor jezelf duidelijk te hebben welke kennis of ervaringen je nog waardevoller maken voor je huidige of toekomstige werkgever. Dan zal je een kans die voorbij komt ook sneller herkennen.