



6 tips om verzuim te voorkomen

Zorg dat jij en je personeel fysiek en mentaal fit blijven

Ziekteverzuim is voor veel ondernemers een groot risico. Naast alle emotionele schade kan het je bedrijf veel geld kosten. Hoe kun je ziekte voorkomen en verzuim beperken? 6 tips om jezelf en je personeel fit te houden.

65 procent is psychisch verzuim

Wist je dat 65 procent van het ziekteverzuim niet fysiek maar psychisch is? Bij verzuim met psychische oorzaak kun je denken aan overspannenheid, een burn-out, depressie of een angststoornis.

Tip 1: Op tijd ingrijpen

Signaleer psychische klachten op tijd. De klachten herkennen is één, stappen ondernemen is een ander verhaal. Dit vinden veel werkgevers lastig. Zonde, want je kunt er de verzuimduur flink mee verkorten. Maar hoe?

Verzuimduur verkorten

Verzuim door psychische klachten duurt gemiddeld 53 dagen. Het verzuim door een depressie duurt nog flink wat langer: gemiddeld 200 dagen bij mannen en 213 dagen bij vrouwen. En wist je dat een zieke werknemer je 200 tot 400 euro per dag kost? Reken maar uit wat de schade kan zijn voor je bedrijf.

Tip 2: Respecteer grenzen

Het onvoldoende hanteren van grenzen en de werk privé-balans is de belangrijkste oorzaak van psychisch verzuim. Hoe eerder psychische klachten worden gesignaleerd, hoe beter.

Vroegtijdig signaleren

Signaleer je de psychische klachten van jezelf of je werknemer in een vroeg stadium, dan kun je de verzuimduur met een derde verkorten. Dit komt neer op gemiddeld 17 dagen (bij een verzuimperiode van 53 dagen).

Tip 3: Herken de symptomen / toon interesse

Merk je dat jij / je werknemer minder functioneert? Dat hij zware belasting vermijdt? Zie je een duidelijke gedragsverandering? Dit kan wijzen op psychische klachten. Vraag hulp van een bedrijfsarts die gespecialiseerd is in het herkennen van de eerste symptomen. De bedrijfsarts kan in samenspraak met jou en je werknemer een paar aanpassingen doen om grotere schade te voorkomen.

Fysiek verzuim voorkomen

Iedereen is wel eens een paar dagen ziek, maar hoe kun je dit tot een minimum beperken? Een paar tips om ook fysiek verzuim te voorkomen:

Tip 4: Stimuleer een gezonde leefstijl en gezonde voeding

Een gezonde leefstijl vergroot de kans op een gezond en gelukkig leven. Een werknemer die vitaal en fit is, haalt meer uit zichzelf. Privé, maar ook op het werk.

Een gezonde leefstijl bestaat uit gezond eten en gezonde gewoontes (bewegen). Maar ook een goede werksfeer en uitdaging in het werk zijn belangrijk.

Zet de gezondheid van je werknemers dus hoog op de agenda en maak het bespreekbaar.

Tip 5: Stimuleer sporten

Je kunt je personeel stimuleren om wat meer te bewegen. Moedig de werknemers die dichtbij genoeg wonen, aan de fiets te gebruiken voor het woon-werkverkeer. Stimuleer voldoende beweging. Daarnaast kun je met korting bedrijfsfitness aanbieden of actieve bedrijfsuitjes doen. Er bestaan ook online vitaliteitsprogramma's, waar je werknemers kunnen kijken hoe hun gezondheidssituatie er voor staat en wat zij kunnen doen om die te verbeteren. Ook dit kun je binnen de werkkostenregeling aanbieden. Zo breng je meer bewegen op een leuke manier onder de aandacht.

Tips over gezondheid gewaardeerd

Uit het Nationaal Onderzoek over Duurzame Inzetbaarheid van 2013 blijkt dat ongeveer de helft van de werknemers tips over gezondheid op prijs stelt, de andere helft vindt het een privézaak waar de baas zich niet mee moet bezighouden. Zorg dus dat je adviezen nooit dwingend worden en bied gezonder eten en beweging aan als keuze, niet als verplichting. Grote kans dat de personeelsleden die het aanvankelijk niet zagen zitten, er toch door worden aangestoken en vanzelf mee gaan doen.

Tip 6: Zorg voor een goede werkplek

Zorg voor een gezonde en schone winkel.

Verzekeren

Helaas is niet al het verzuim te voorkomen. Je kunt wel een groot deel van de kosten voorkomen. Er zijn verschillende verzekeringen om je risico's te dekken, bijvoorbeeld een verzuimverzekering.

KNDB (drogisterijen) en NSO (tabaksdetailisten) werken samen in de gecertificeerde arbodienst stichting Remedium en hebben een mantelovereenkomst met Insurance Managers voor de verzuimverzekering.

Zelfstandige drogisterijondernemers kunnen bovendien een beroep doen op de regelingen van stichting Duurzame Inzetbaarheid Drogisterijen ter bevordering van het inzetbaar hebben en houden van hun medewerkers. Voor meer info zie www.stichtingDID.nl.

Bekijk ook eens het document 'Een gezonde leefstijl volgens DID' volop tips over ontwikkeling en leefstijl.

Bron: MKB-Servicedesk, KNDB en NSO.