



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
*Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport*

# Catalogus

## *Work towards Vitality*



In deze catalogus vindt u activiteiten waarmee u de leefstijl van uw medewerkers kunt verbeteren. De catalogus is bedoeld voor degenen die binnen de organisatie verantwoordelijk zijn voor het invoeren van gezondheid bevorderende activiteiten, bijvoorbeeld preventiemedewerkers of andere HR-, arbo- en gezondheidsbeleid medewerkers. De activiteiten uit deze catalogus zijn gebaseerd op de CHRODIS+ toolkit voor werkgevers en zijn evidence- of practice-based. De catalogus is geschreven voor de Work towards Vitality studie van het RIVM. Het doel van deze studie is het onderzoeken van een integrale aanpak om de leefstijl van medewerkers te verbeteren op het werk. We weten dat medewerkers met een gezonde leefstijl minder kans hebben op gezondheidsproblemen. Medewerkers zonder gezondheidsproblemen zijn vaker duurzaam inzetbaar.

Omdat thuiswerken niet meer weg te denken is in het werken van nu, is er ook aan de thuiswerkplek gedacht. Bij activiteiten die ook geschikt zijn voor thuiswerkers of hybride werkers staat het volgende icoontje: 🏠

Een losse activiteit aanbieden aan medewerkers levert vaak niet zoveel op. Een integrale aanpak, met een combinatie van activiteiten voor het individu en de organisatie, werkt het beste. Door activiteiten uit deze catalogus binnen onderstaande pijlers in te voeren, wordt er voldaan aan de integrale aanpak.

De vier pijlers van de integrale aanpak:

**1. Voorlichting en educatie**

Voorlichting geven met als doel kennis (en daarmee bewustzijn) over een gezonde leefstijl onder medewerkers te vergroten. Denk aan het verspreiden van informatie over een bepaald leefstijl thema.

**2. Signaleren en ondersteunen**

Het signaleren van problemen en het ondersteunen in de aanpak van deze problemen. Denk aan het aanleren van vaardigheden of aanbieden van trainingen die helpen bij gedragsverandering.

**3. Aanpassingen aan de sociale, digitale of fysieke werkomgeving**

Het aanpassen van de sociale, digitale of fysieke werkomgeving om een gezonde leefstijl mogelijk te maken. Denk bijvoorbeeld aan het aantrekkelijker maken van het trappenhuis, of een gezonder aanbod in de kantine.

**4. Beleid**

Het beleid aanpassen om een gezonde leefstijl van medewerkers op het werk te faciliteren en aanmoedigen. Denk aan mogelijkheden voor flexibel werken. Daarmee kunnen medewerkers hun dag zelf indelen.

Een uitgebreide uitleg over de integrale aanpak is te vinden in het stappenplan dat bij deze catalogus hoort.

De activiteiten zijn verdeeld over zes thema's (figuur 1). Deze zes thema's zijn allemaal van belang voor een gezonde leefstijl. Alle thema's hangen samen met elkaar. Het is daarom nuttig om op meerdere thema's activiteiten in te zetten.

Bepaal vooraf, samen met medewerkers, welke thema's aandacht nodig hebben en waarom dat zo is. Bekijk hiervoor ook de tips in het stappenplan. Veel van de activiteiten in deze catalogus kunt u relatief makkelijk invoeren. Er zijn geen grote investeringen nodig qua tijd, geld, materiaal of personeel.

Ook met weinig middelen zijn er voldoende mogelijkheden. Kleine activiteiten kunnen leiden tot grote verbeteringen in de leefstijl van medewerkers. Vooral wanneer u de activiteiten in samenhang, en volgens de integrale aanpak uitvoert. Elke activiteit telt!



Figuur 1



## Voeding





					
Nummer	Activiteiten	Voorlichting en educatie	Signaleren en ondersteunen	Sociale, digitale of fysieke werkomgeving	Beleid
1.1	 Bied voorlichting over het belang van gezonde voeding door bijvoorbeeld video's die gemaakt zijn door medewerkers, leidinggevenden of studenten, informatie op websites of bijeenkomsten.	✓			
1.2	 Geef thuiswerkende medewerkers informatie over gezond eten op de thuiswerkplek. Kijk hiervoor bijvoorbeeld op de website van het <a href="#">Voedingscentrum</a> .	✓			
1.3	 Stel een voedingsapp beschikbaar, bijvoorbeeld <a href="#">Mijn Eetmeter</a> (aangeraden door het Voedingscentrum). Promoot deze voor inzicht in de gezondheid, advies en het bijhouden van persoonlijke doelen.	✓	✓		
1.4	Bied de mogelijkheid om gewicht, vetpercentage etc. te meten.		✓		
1.5	 Bied de mogelijkheid voor een afspraak bij een diëtist (doelen stellen, acties plannen, vaardigheden trainen, advies inwinnen etc.).	✓	✓		
1.6	Bied de mogelijkheid om te eten in de bedrijfskantine of een restaurant met een gezond aanbod. Geef hiervoor eventueel een vergoeding.			✓	✓
1.7	Aanpassingen aan de kantine (ook toepasbaar voor automaten):				
1.7a	- Groter aanbod voor gezondere keuzes*: bied in elke productgroep ten minste 60% gezondere keuzes aan.			✓	
1.7b	- Stimuleer gezonde keuzes. Maak alleen reclame voor gezond eten en drinken en bied bij de kassa alleen gezondere keuzes aan.			✓	
1.7c	- Zorg dat gezondere keuzes opvallen. Presenteer deze op een opvallende en aantrekkelijke manier, bijvoorbeeld vooraan, op ooghoogte, of op een verhoging. Pas de looproute aan, zodat gezonde keuzes eerst worden gezien.			✓	
1.8	Bied medewerkers in ploegendienst de mogelijkheid om gezond te eten.			✓	
1.9	Zorg voor bereikbare waterkranen en tappunten.			✓	
1.10	Bied een ruimte met keukens aan, zodat medewerkers zelf eten kunnen bewaren of bereiden.			✓	
1.11	Serveer gezonde hapjes bij vergaderingen en bijeenkomsten.			✓	
1.12	Bied gratis fruit aan op de werkvloer.			✓	
1.13	Bied gekoelde opslag voor lunchpakketten aan voor medewerkers die regelmatig reizen (bijvoorbeeld een kleine koeltas).			✓	
1.14	 Geef voorlichting aan leidinggevenden over hun voorbeeldrol, het belang van steun en een positieve houding en hoe zij medewerkers kunnen stimuleren gezond te eten.		✓	✓	
1.15	 Stel een werkgroep Voeding samen met medewerkers die mee willen denken en helpen bij het realiseren van gezonde voeding op de werkvloer.				✓

## Voeding







Nummer	Activiteiten	Voorlichting en educatie	Signaleren en ondersteunen	Sociale, digitale of fysieke werkomgeving	Beleid
1.16	 Betaal lunchpauzes door. Dit stimuleert het nuttigen van een maaltijd op het werk.				✓
1.17	 Verlaag de prijzen in de kantine voor gezonde keuzes.				✓

\*Gezondere keuzes zijn producten uit de Schijf van Vijf. Bekijk hiervoor de website van het [Voedingscentrum](#).

## Beweging

Nummer	Activiteiten	Voorlichting en educatie	Signaleren en ondersteunen	Sociale, digitale of fysieke werkomgeving	Beleid
2.1	 Bied voorlichting over gezondheidsvoordelen van voldoende beweging, door bijvoorbeeld video's die gemaakt zijn door medewerkers, leidinggevenden of studenten, informatie op websites of bijeenkomsten.	✓			
2.2	 Bied de mogelijkheid voor een afspraak bij een (bedrijfs)fysiotherapeut (doelen stellen, acties plannen, vaardigheden trainen, advies inwinnen etc.). Verken de mogelijkheden om afspraken te vergoeden.	✓	✓		✓
2.3	 Bied medewerkers een leefstijlapp aan of promoot deze om beweging te stimuleren.		✓		
2.4	 Bied medewerkers een logboek, stappenteller of activitytracker aan om doelen te volgen.		✓		
2.5	 Bied de mogelijkheid om fitheid, spierfunctie gewicht en lichaamssamenstelling etc. te meten.		✓		
2.6	 Gebruik automatische herinneringen om medewerkers te stimuleren om te staan, lopen of pauzes voor oefeningen.		✓		
2.7	Moedig medewerkers aan de trap te nemen. Dit kan met motiverende boodschappen en wegwijzers, een aantrekkelijk trappenhuis (kunst, muziek) en de lift/roltrap minder aantrekkelijk te maken (liftdeuren, lift en roltrap trager maken).			✓	
2.8	Organiseer competities en uitdagingen om beweging in de dagelijkse routine te stimuleren.		✓	✓	


## Beweging

Nummer	Activiteiten	Voorlichtingen educatie	Signaleren en ondersteunen	Sociale, digitale of fysieke werkomgeving	Beleid
2.9	Organiseer wekelijkse sportgroepen en/of introductielessen van nieuwe sporten.		✓		
2.10	Vervang individuele printers door één gedeelde printer, en plaats koffieautomaten verder bij de werkplekken vandaan.			✓	
2.11	 Bevorder actief zitten door ergonomische stoelen. Maak van actief zitten de norm.			✓	
2.12	 Vervang zitbureaus door zit-stabureaus. Maak van staand werken de norm (door stabureaus in hoge stand te laten staan).			✓	
2.13	Plaats lichte trainingsmiddelen op opvallende plekken waar medewerkers vaak pauze nemen.			✓	
2.14	Zorg voor een goede fietsenstalling.			✓	
2.15	Bied zakelijke fietsen aan voor woon-werkverkeer.			✓	
2.16	Zorg voor een douche en kleedruimte.			✓	
2.17	Bied sportfaciliteiten aan in de werkomgeving. Werk bijvoorbeeld samen met een sportaanbieder in de buurt.			✓	
2.18	Zoek samenwerking met sportopleidingen en hun studenten.	✓	✓		✓
2.19	Stimuleer actieve bijeenkomsten en actief vergaderen. Pas ruimtes daar bijvoorbeeld met statafels op aan, maar ook door lopend vergaderen aan te moedigen.		✓	✓	
2.20	 Geef voorlichting aan leidinggevenden over hun voorbeeldrol, het belang van steun en een positieve houding en hoe zij medewerkers kunnen stimuleren te bewegen.		✓	✓	
2.21	Vraag enkele medewerkers, die zelf veel bewegen, ambassadeur te zijn en collega's te motiveren meer te bewegen (beweegmotivators).			✓	✓
2.22	 Verzamel medewerkers die mee willen denken en helpen in een recreatiecommissie om zo meer beweging op het werk te realiseren.				✓
2.23	Stel medewerkers met vaste plekken in staat pauze te nemen en moedig ze hiervoor ook aan.				✓
2.24	 Bied de mogelijkheid om onder werktijd te bewegen en maak duidelijk dat dit geaccepteerd wordt.			✓	✓
2.25	 Bied een financiële vergoeding voor sportactiviteiten, bijvoorbeeld voor een sportschoolabonnement of een andere sport.				✓

## Mentale Balans

Nummer	Activiteiten	Voorlichting en educatie	Signaleren en ondersteunen	Sociale, digitale of fysieke werkomgeving	Beleid
3.1	 Bied de mogelijkheid om met een psycholoog of bedrijfsmaatschappelijk werker te praten over de balans tussen werk en privé.	✓	✓		
3.2	 Bied voorlichting over het belang van rust en herstel door bijvoorbeeld video's die gemaakt zijn door medewerkers, leidinggevenden of studenten, informatie op websites of bijeenkomsten.	✓			
3.3	 Bied individuele of groepstrainingen aan over de omgang met stress.	✓	✓		
3.4	Bied lichte fysieke activiteiten onder begeleiding aan, voor lichaam en geest.		✓		
3.5	 Bied individuele of groepstrainingen aan in weerbaarheid en timemanagement.	✓	✓		
3.6	 Ondersteun teambuilding en teamwork, door trainingen op interpersoonlijke vaardigheden aan te bieden.		✓	✓	
3.7	 Bied trainingen aan die medewerkers helpen met gedragsverandering en het omzetten van doelen in echte veranderingen voor het verbeteren van de werk-privébalans.		✓		
3.8	 Geef leidinggevenden trainingen, zodat zij medewerkers die een hoge werkdruk ervaren kunnen helpen.	✓	✓		
3.9	 Schep voorwaarden voor een cultuur gebaseerd op ondersteuning, inclusiviteit en respect. Organiseer interactieve workshops daarvoor.		✓	✓	
3.10	Zorg voor verschillend ingerichte werkplekken. Daardoor kunnen medewerkers kiezen voor een rustige werkplek. Of juist voor een plek waarbij contact met collega's mogelijk is.			✓	
3.11	Richt een stillteruimte in.			✓	
3.12	 E-mails die verzonden worden na werktijd, worden de volgende dag pas bezorgd. Zo wordt de druk om over te werken verlaagd en herstel bevorderd.			✓	✓
3.13	 Bied de mogelijkheid om flexibel en op afstand te werken, werktijden zelf in te richten en hoeveelheid werk aan te passen.				✓
3.14	Bied medewerkers tijdens lange diensten de mogelijkheid te rusten.				✓
3.15	Bied medewerkers onder werktijd tijd om te ontspannen (ruimte met masseur).			✓	✓
3.16	Organiseer sociale evenementen, zoals koffiepauzes en buitenactiviteiten.			✓	
3.17	 Stel medewerkers in staat om korte tijd verlof op te nemen bij ernstige stress of een moeilijke privésituatie.				✓
3.18	Bevorder beroepsmobiliteit door taken te rouleren.				✓
3.19	Pas een naar voren roterend rooster toe, van dagdienst naar avonddienst en dan nachtdienst.			✓	✓
3.20	 Geef voorlichting aan leidinggevenden over hun voorbeeldrol, het belang van steun en een positieve houding en hoe zij medewerkers kunnen ondersteunen voor een goede mentale balans.		✓	✓	

## Slaap

					
Nummer	Activiteiten	Voorlichting en educatie	Signaleren en ondersteunen	Sociale, digitale of fysieke werkomgeving	Beleid
4.1	 Bied voorlichting over het belang van slaap door bijvoorbeeld video's die gemaakt zijn door medewerkers, leidinggevenden of studenten, informatie op websites of bijeenkomsten.	✓			
4.2	 Bied trainingen aan gericht op beter slapen.		✓		
4.3	 Geef voorlichting aan leidinggevenden over hun voorbeeldrol, het belang van steun en een positieve houding en hoe zij medewerkers kunnen stimuleren genoeg te slapen.		✓	✓	
4.4	Pas een naar voren roterend rooster toe, van dagdienst naar avonddienst en dan nachtdienst.				✓
4.5	 Bied de mogelijkheid om flexibel en op afstand te werken, werktijden zelf in te richten.				✓
4.6	Bied medewerkers tijdens lange diensten de mogelijkheid te rusten.				✓

## Roken

					
Nummer	Activiteiten	Voorlichting en educatie	Signaleren en ondersteunen	Sociale, digitale of fysieke werkomgeving	Beleid
5.1	 Bied voorlichting over de nadelige gezondheidseffecten van roken door bijvoorbeeld video's die gemaakt zijn door medewerkers, leidinggevenden of studenten, informatie op websites of bijeenkomsten.	✓			
5.2	 Bied hulp aan bij stoppen met roken, bijvoorbeeld een doorverwijzing naar of advies van een professional of een cursus of app.	✓	✓		
5.3	 Zet competities of uitdagingen in, gericht op het minderen of stoppen met roken.		✓	✓	
5.4	 Geef voorlichting aan leidinggevenden over hun voorbeeldrol, het belang van steun en een positieve houding en hoe zij medewerkers kunnen stimuleren om te stoppen/minderen met roken.		✓	✓	
5.5	 Bied een vergoeding aan voor nicotinevervangende oplossingen.				✓



# Alcohol

Nummer	Activiteiten	Alcohol			
		Voorlichtingen educatie	Signaleren en ondersteunen	Sociale, digitale of fysieke werkomgeving	Beleid
6.1	 Bied voorlichting over de nadelige gezondheidseffecten van alcohol door bijvoorbeeld video's die gemaakt zijn door medewerkers, leidinggevenden of studenten, informatie op websites of bijeenkomsten.	✓			
6.2	 Bied hulp aan bij stoppen met te veel alcohol gebruik, bijvoorbeeld een doorverwijzing naar of advies van een professional of een cursus of app.	✓	✓		
6.3	 Zet competities of uitdagingen, in gericht op het minderen of stoppen met het drinken van alcohol.		✓	✓	
6.4	Verbied alcohol in en rondom de gebouwen waar medewerkers hun werk doen.			✓	✓
6.5	Organiseer alcoholvrije borrels, met als alternatief voor alcoholische dranken een 0.0% aanbod.			✓	✓
6.6	Geef voorlichting aan leidinggevenden over hun voorbeeldrol, het belang van steun en een positieve houding en hoe zij medewerkers kunnen stimuleren te stoppen/minderen met het drinken van alcohol.		✓	✓	

Bekijk voor inspiratie de volgende pagina's:

Thema	Link
Voeding	<a href="#">Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen en Bedrijfsrestaurants   Voedingscentrum</a>
Beweging	<a href="#">Bedrijfssport   Loketgezondleven.nl</a>
Beweging tijdens werk	<a href="#">Elk halfuur even bewegen. Zet ook de stap!   Arboportaal</a>
Slaap en Mentale balans (piekeren en stress)	<a href="#">Trimbos.nl   Snelbeterinjevel.nl</a>

## Bronnen:

*Barriers and Facilitators for Participation in Workplace Health Promotion Programs: Results from Peer-to-Peer Interviews among Employees*  
Denise J.M. Smit, Karin I. Proper, Josephine A. Engels, Jennifer M.D. Campmans, Sandra H. van Oostrom (in ontwikkeling)

*Barriers and Facilitators for the Implementation of Workplace Health Promotion Programs - Employers' Perceptions*  
Jennifer M.D. Campmans, Denise J.M. Smit, Sandra H. van Oostrom, Josephine A. Engels, Karin I. Proper (in ontwikkeling)

Toolkit voor werkgevers, CHRODIS+: [http://chrodis.eu/wp-content/uploads/2020/10/chrodis-plus\\_toolkit\\_nl\\_20201027.pdf](http://chrodis.eu/wp-content/uploads/2020/10/chrodis-plus_toolkit_nl_20201027.pdf)

Loket Gezond Leven: <https://www.loketgezondleven.nl/>

Voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/professionals.aspx>

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

**Contactpersoon:** Denise Smit  
e-mail: [denise.smit@rivm.nl](mailto:denise.smit@rivm.nl)  
Telefoon: 06-50194450

**Auteurs:** Denise Smit, Sandra van Oostrom,  
Karin Proper, Josephine Engels

*De zorg voor morgen begint vandaag*