

Een derde van de beroepsbevolking worstelt met gezondheid, wat doen we daaraan?

Diabetes, hart- en vaatziekten, overgewicht – een derde van de Nederlandse beroepsbevolking heeft een chronische aandoening. Een aangepaste leefstijl met gezondere voeding en meer beweging kan helpen. Maar hoe houd je bijvoorbeeld een dieet vol tijdens zware ploegdiensten? TNO, samen met een grote groep experts, roept op om aangepaste leefstijlprogramma's beschikbaar te maken voor werk.

Een groot deel van de Nederlandse werkenden heeft te maken met een chronische ziekte: op dit moment kampt 3,1 procent van de werknemers met hart- en vaatziekten, 2 procent heeft diabetes, 3,8 procent heeft een maag- of darmstoornis en 4,5 procent heeft een psychische aandoening. Leefstijl speelt deels een rol bij het ontstaan én de behandeling van deze en andere chronische aandoeningen, zoals obesitas, verschillende typen kanker, gewrichtsaandoeningen en bepaalde psychische aandoeningen als chronische stress en depressie.



Alles bij elkaar is de schatting dat 8,5 miljoen Nederlanders een langdurige ziekte heeft. En dat worden er alleen maar meer, vertelt Noortje Wiezer, principal consultant Gezond Leven bij TNO. „Dat komt omdat we bijvoorbeeld diabetes op steeds jongere leeftijd ontwikkelen. Tegelijkertijd leven

mensen langer en werken ze dus ook langer.''

Mensen met een chronische aandoening zijn minder vaak aan het werk dan mensen zonder chronische aandoening. Ook kan een chronische ziekte het moeilijker maken om een werkritme vol te houden en tegelijkertijd de ziekte onder controle te houden. Dit leidt tot meer verzuim, meer bezoek aan de huisarts, minder baankansen en hogere zorgkosten.

Wiezer: ,,Verlies van werk of je werk niet goed kunnen doen leidt ook tot persoonlijk leed, tot verlies van kwaliteit van leven. De belangrijkste reden om dit soort programma's aan te bieden is dan ook daarop gericht. Maar ook voor werkgevers is dit een groeiend probleem, omdat ze waardevolle arbeidskrachten zo lang mogelijk in willen zetten en er nu al een tekort is in veel sectoren.''

Het goede nieuws: onderzoek toont aan dat een andere leefstijl een positief effect kan hebben. Wiezer: ,,Gezond eten, meer bewegen, gezond leven kan een grote invloed hebben op iemand met een chronische ziekte.''

Zelfs zoveel dat iemand bijvoorbeeld minder of helemaal niet meer ziek is. Ook zijn medicijnen of operaties effectiever en in sommige gevallen zelfs niet meer nodig. ,,Er zijn al verschillende programma's waarvoor steeds meer wetenschappelijk bewijs komt dat ze werken. Deze willen we aanpassen aan het werk van mensen, daar brengen we namelijk het grootste deel van onze dag door.''

(Bron en volledig artikel AD)