

Een gezonde leefstijl geeft een lager verzuim

Steeds meer bedrijven hebben hun verzuim en verzuimbeleid goed op orde. In Nederland verzuimt nog vier procent van de werknemers. Een trend is de focus te verleggen naar het gezond en fit houden van de werknemers. Optimalisering van het leefstijlgedrag maakt verdere verzuimdaling mogelijk.

Steeds meer bedrijven in Nederland hebben hun ziekteverzuim op orde. Dit is een gevolg van een goed verzuim- en arbeidsomstandighedenbeleid (Koenders, 2007). Met de invoering van de Wet Verbetering Poortwachter in 2003 heeft snelle re-integratie van verzuimende werknemers een impuls gekregen. De houding van 'thuis rustig uit laten zieken' heeft plaats gemaakt voor de opvatting dat spoedige terugkeer naar de werkplek het herstel bevordert. Het bespreken van privé-omstandigheden en het aandringen op en ondersteunen bij oplossing van zijn niet langer taboe voor werkgever en bedrijfsarts. Managers leren om stresssignalen tijdig te herkennen en te bespreken, om zo langdurige uitval door overspanning of burn-out te voorkomen. Niet alle bedrijven berusten in het via deze strategieën te bereiken resultaat. Diverse grotere bedrijven voeren leefstijlprogramma's uit. Deze zijn vaak gericht op de zogenaamde BRAVO-factoren: meer Bewegen, niet Roken, matig zijn met Alcohol, gezonde Voeding en Ontspannen. Het belangrijkste doel ervan is de medewerkers fit, productief en gemotiveerd te houden. Een nevendoeel kan zijn om het verzuim verder te verlagen. In dit artikel gaan we in op dit laatste. Welke verzuimwinst kan potentieel bereikt worden door het optimaliseren van de leefstijl van medewerkers? Om deze vraag te beantwoorden wordt gebruikgemaakt van gegevens van Fortis Bank Nederland. Deze zijn verzameld in het kader van het in 2006 gestarte Bravo²-programma.

Analyse

Voor de analyses wordt gebruikgemaakt van twee databestanden. Het eerste bevat de data van de leefstijlenquête, eind 2006 uitgezet onder alle medewerkers van Fortis Bank Nederland (5.485 deelnemers, respons 73 procent). Het tweede databestand bevat de verzuimgegevens over heel 2006 afkomstig uit het personeelsadministratiesysteem. De bestanden zijn gekoppeld op medewerkerniveau. Het gemiddelde verzuimpercentage over 2006 van Fortis Bank ligt op 3,8 procent. De deelnemers aan de leefstijlenquête hebben een lager verzuim dan de niet-deelnemers (3,0 versus 5,2 procent). Dit impliceert dat de niet-deelnemers mogelijk ook een

minder gezonde leefstijl hebben dan de deelnemers. De deelnemers zijn wel representatief wat leeftijd, geslacht en opleidingsniveau betreft.

De samenhang tussen de afzonderlijke leefstijlfactoren en het verzuimpercentage is bepaald met variantieanalyse. Daarbij is standaard gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht en opleidingsniveau. In dit artikel worden de via multiple-classificatieanalyse voor deze drie factoren gecorrigeerde verzuimpercentages weergegeven. Om ook voor de onderlinge samenhang tussen leefstijlfactoren te corrigeren is logistische regressieanalyse gebruikt. Deze analyse eist dat de afhankelijke variabele in twee categorieën wordt gesplitst. Daarbij is uitgegaan van een gemiddeld verzuim (drie procent of lager), versus een hoger verzuim. Voor de berekening van de potentiële verzuimwinst bij volledige optimalisering van de leefstijlfactoren zijn de Populatie Attributieve Risico's (PAR-waarden) berekend (Rothman, 1986).

De volgende zeven leefstijlfactoren zijn onderzocht:

- Aantal dagen per week met minstens 30 minuten matig intensief bewegen (volgens de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) moet men dit minimaal vijf dagen per week doen);
- Aantal keer per week intensief bewegen/sporten (volgens de fitheidsnorm moet men dit drie keer per week doen);
- Roken (niet roken is de norm);
- Alcoholgebruik (een gangbare norm is maximaal drie glazen per dag voor mannen en twee voor vrouwen);
- Groentenconsumptie en fruitconsumptie (volgens de Gezondheidsraad (2006) moet men dagelijks 150-200 gram groenten en twee stuks fruit eten);
- Body Mass Index (gewicht gedeeld door kwadraat van de lengte: boven 25 kg/m² is sprake van overgewicht, boven 30 van ernstig overgewicht);
- Omdat de manier waarop mensen het beste kunnen ontspannen verschilt, zijn alleen de uitingsvormen ervan in kaart gebracht, namelijk 'ontspannen en vitaal zijn'. Hiervoor zijn drie indicatoren bepaald: energie hebben op het werk, energie hebben na het werk en herstelgemak na het werk.

In tabel 1 staan de verzuimpercentages voor de tien onderzochte leefstijlkenmerken. Minstens vijf keer per week matig intensief bewegen (NNGB-norm) gaat niet gepaard met een lager verzuim. Het verzuimpercentage ligt in dat geval zelfs een fractie hoger. Ditzelfde geldt wanneer men voldoende groenten of fruit eet. Op de overige onderzochte

aspecten hangt een gezonde leefstijl wel samen met een lager verzuim. Sporters, niet-rokers, matige drinkers, werknemers zonder ernstig overgewicht en werknemers die voldoende energie hebben tijdens het werk, voldoende energie hebben in privé-tijd en/of snel van hun vermoeidheid kunnen herstellen, hebben een relatief laag verzuim. Al vanaf één keer per week sporten is het verzuim verlaagd. Het voldoen aan de fitheidsnorm van drie keer sporten laat geen extra verzuimverlaging zien. Opmerkelijk zijn de uitkomsten voor alcoholgebruik. Matige drinkers laten een lager verzuim zien dan niet drinkers. Bekend is dat een matig alcoholgebruik een gunstig effect heeft op hart- en vaatziekten. Maar omdat hart- en vaatziekten nauwelijks bepalend zijn voor het verzuimvolume, suggereert dit dat hier andere mechanismen een rol spelen. Eerder werd bij een leefstijlonderzoek onder Rotterdamse gemeentebestuurders ook een verhoogd verzuim onder geheelonthouders gevonden (Van Deursen et al., 1988). Bij slechts drie procent van de Fortis-medewerkers ligt de alcoholconsumptie boven de gehanteerde norm. Daarbij gaat het in bijna alle gevallen om een lichte overschrijding. Het verzuim in deze kleine groep ligt nog iets lager dan in de groep van matige drinkers.

Om te corrigeren voor de onderlinge samenhang tussen leefstijlfactoren is een logistische regressie-analyse uitgevoerd, met als afhankelijke variabele het wel of niet meer dan drie procent verzuimen. In de laatste twee kolommen van tabel 1 is het percentage werknemers weergegeven met een bovengemiddeld verzuimpercentage (hoger dan 3 procent). Omdat matig intensief bewegen, groentenconsumptie en fruitconsumptie niet gepaard gaan met een verlaagd verzuim, zijn ze in deze analyse niet meegenomen. De uitkomsten staan in tabel 2 in de vorm van odds-ratio's met een 95-procents betrouwbaarheidsinterval. Uit de tabel is op te maken dat ook na correctie voor onderlinge samenhang de gevonden verbanden tussen leefstijl en ziekteverzuim blijven bestaan.

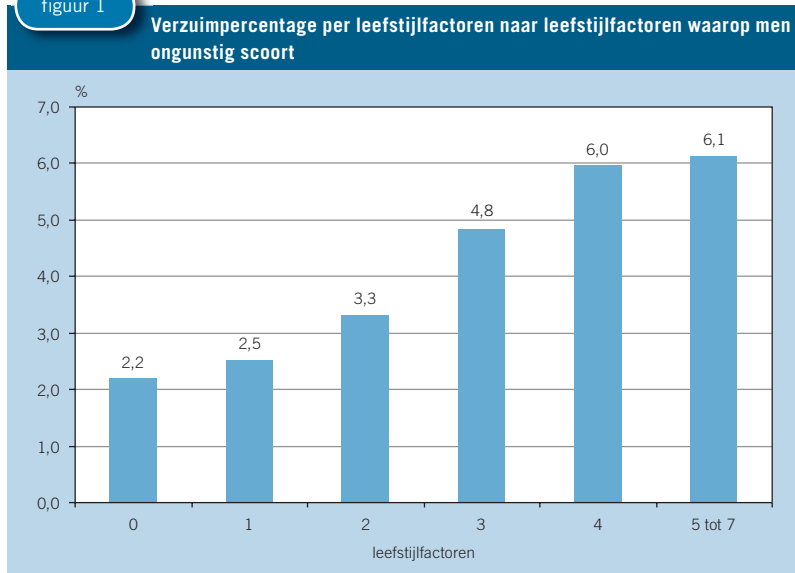
In de laatste kolom van tabel 2 zijn de Populatie Attributieve Risico's (PAR's) weergegeven. Deze drukken uit hoeveel kleiner de kans op een verzuimpercentage hoger dan drie is, wanneer de bank erin slaagt het betreffende ongezonde leefstijlaspect volledig te verbeteren, terwijl de overige factoren gelijk blijven. De PAR-waarde is groter naarmate de odds-ratio hoger is en een groter deel van de werknemers de ongezonde leefstijl vertoont. Uit de PAR-waarden is op te maken dat potentieel de grootste winst te halen is met de aanpak van 'energie op het werk'. Als men erin zou slagen om bij de medewerkers met weinig energie het energieniveau op het werk te laten stijgen, zou het aandeel werknemers met een verzuimpercentage boven de drie procent tien procent lager komen te liggen. Wanneer we dit (met enig voorbehoud) vertalen naar het verzuimpercentage zelf, betekent dit dat bij de deelnemers aan de leefstijlenquête het verzuimpercentage zou dalen van 3,0 naar 2,7 procent.

tabel 1

Verzuimpercentage per leefstijlfactor (na correctie voor leeftijd, geslacht en opleidingsniveau)					
leefstijlfactoren	prevalentie (%)	verzuim%	p	% met bovengemiddeld verzuim	p
matig bewegen					
5-7 dagen per week matig bewegen	27,4	3,4		26	
1-4 x per week matig bewegen	61,6	2,9		23	
nooit	11,0	3,3	ns	29	**
sporten					
3 of meer keer per week	19,7	3,0		23	
1-2 keer per week	50,9	2,8		22	
nooit	29,4	3,5	*	29	***
momenteel roken					
nee	81,2	2,9		23	
Ja	18,8	3,7	**	31	***
alcohol					
nooit	20,9	3,7		31	
gemiddeld 2 resp. 3 glazen per dag [#]	75,8	2,9		23	
meer glazen	3,3	2,5	**	20	***
groentenconsumptie					
(bijna dagelijks) 200 gram	41,5	3,3		26	
minder (vaak) groenten	58,5	2,8	*	23	*
fruitconsumptie					
(bijna dagelijks) 2 stuks	44,7	3,2		25	
minder (vaak) fruit	55,3	2,9	ns	24	ns
body mass index (BMI)					
<25 (normaal tot te licht)	56,1	2,8		23	
25-30 (overgewicht)	36,4	3,1		25	
≥30 (ernstig overgewicht)	7,5	4,7	***	36	***
energie op het werk					
(meestal) veel	77,0	2,6		21	
weinig	23,0	4,5	***	36	***
energie in privé-tijd					
(meestal) veel	89,2	2,8		23	
weinig	10,8	5,3	***	38	***
herstelbehoefte na het werk					
(meestal) snel	81,0	2,7		22	
moeizaam	19,0	4,4	***	33	***

[#]2 voor vrouwen, 3 voor mannen

figuur 1



tabel 2

Prevalentie, odds-ratio's met 95%-betrouwbaarheidsinterval en PAR's voor de leefstijlfactoren, na correctie voor onderlinge samenhang, leeftijd, geslacht en opleidingsniveau.

leefstijlfactoren	prevalentie (%)	OR	95%-btbi	PAR (%)
sporten				
minstens 1 keer per week	70,6	1		
nooit	29,4	1,21	(1,05-1,40)	5,1
momenteel roken				
nee	81,2	1		
Ja	18,8	1,52	(1,29-1,78)	6,4
drinkt alcohol				
Ja	79,1	1		
nee	20,9	1,47	(1,25-1,72)	6,7
body mass index (BMI)				
<30 (geen ernstig overgewicht)	92,5	1		
≥30 (ernstig overgewicht)	7,5	1,65	(1,32-2,07)	3,0
energie op het werk				
(meestal) veel energie	77,0	1		
(regelmatig) weinig energie	23,0	1,75	(1,50-2,05)	9,9
energie in privé-tijd				
(meestal) veel energie	89,2	1		
weinig energie	10,8	1,35	(1,09-1,67)	2,8
herstelbehoefte na het werk				
niet vermoeid na werk	81,0	1		
vermoeid na werk	19,0	1,31	(1,10-1,56)	4,5

PAR = ((OR - 1)*percentage dat de ongezonde leefstijl(uiting) vertoont)/OR

Wat is het effect als de bank erin zou slagen om gelijktijdig alle ongezonde leefstijlfactoren om te buigen in de gezondste richting? Om hier inzicht in te krijgen is een leefstijlindex geconstrueerd. Deze vormt de som van het aantal leefstijlfactoren uit tabel 2 waarop de werknemer ongunstig scoort. De index varieert in theorie van nul (gunstig op alle zeven factoren) tot zeven (ongunstig op alle factoren). In de praktijk scoort geen enkele medewerker op meer dan zes factoren ongunstig. Van de medewerkers scoort 32 procent op alle zeven leefstijlaspecten gunstig en nog eens 32 procent scoort op zes van de zeven aspecten gunstig. Het verband met verzuim is oplopend, van 2,2 procent bij een optimale leefstijl tot 6,1 procent verzuim wanneer op vijf of zes aspecten ongunstig wordt gescoord (figuur 1). In tabel 3 zijn de PAR-waarden van de leefstijlindex weergegeven. De meeste winst is te behalen wanneer men de groep met één of twee ongezonde leefstijlaspecten weet om te buigen tot een gezonde leefstijl. De maximale verzuimreductie die in theorie bereikt kan worden wanneer de bank erin slaagt alle niet-sporters minstens één keer in de week te laten sporten, alle rokers te laten stoppen, alle niet-drinkers te bewegen tot beperkte alcoholconsumptie, alle werknemers met ernstig overgewicht te laten afvallen en alle werknemers ontspannen en vitaal te laten zijn, is 32 procent.

tabel 3

Prevalentie, odds-ratio's (met 95%-betrouwbaarheidsinterval) en PAR's voor de leefstijlfactoren, na correctie voor onderlinge samenhang, leeftijd, geslacht en opleidingsniveau.

aantal ongunstige leefstijlfactoren	prevalentie (%)	OR	95%-btbi	PAR (%)
0	31,6	1		
1	32,3	1,48	1,23-1,77	10,5
2	19,3	2,01	1,66-2,45	9,7
3	10,0	3,02	2,41-3,79	6,7
4	4,8	4,51	3,38-6,00	3,7
5-7	2,0	5,42	3,59-8,19	1,6
totaal	100,0			32,2%

PAR = ((OR - 1)*percentage binnen categorie)/OR

Conclusie

De analyse laat zien dat werknemers met een gezonde leefstijl gemiddeld genomen een aanzienlijk lager verzuim kennen. Met het bevorderen van een gezonde leefstijl is dus in theorie een aanzienlijke verzuimwinst te behalen. Bij de Fortis Bank gaat het om een reductie van het aandeel bovengemiddeld verzuimers met 32 procent. We moeten echter benadrukken dat de mogelijkheden tot gedragsbeïnvloeding en blijvende gedragsverandering via leefstijlprogramma's grenzen kennen. Hoe goed de aanpak ook doordacht is, er zullen altijd werknemers zijn die hun gedrag niet laten beïnvloeden of bij wie de verbetering slechts tijdelijk van aard is. Een ander punt van voorbehoud is het type onderzoek dat door ons is uitgevoerd. De leefstijl en het verzuim zijn gelijktijdig in kaart gebracht. Oorzaak en gevolg zijn daarom niet te onderscheiden. Met andere woorden: onduidelijk blijft in hoeverre het verbeteren van de leefstijl ook daadwerkelijk tot een lager verzuim zal leiden. Bij de aanvang van het Bravo²-project kregen alle leefstijlaspecten dezelfde aandacht. Op basis van de uitkomsten van deze verzuimanalyse is prioriteit gegeven aan maatregelen tot herstel van de energiebalans, zoals een training persoonlijke vitaliteit, stresspreventiecurssussen voor werknemers die stresssignalen afgeven en stresssignaleringscurssussen voor leidinggevendenden. Verder is er aandacht voor stoppen met roken en gewichtreductie. Activiteiten ter bevordering van matig bewegen zoals lunchwandelen en traplopen zijn ingezet, naast de introductie van de meer bewegingsintensieve bedrijfsfitness. Ook hebben de uitkomsten ervoor gezorgd dat de plannen om geen alcoholische drank meer te verstrekken binnen de bankkantoren zijn stopgezet. Op recepties aan het einde van een werkdag blijft met mate alcohol geschonken worden, met daarbij aandacht voor veilige thuiskomst van autorijders. De toekomst zal uitwijzen hoeveel verzuimreductie in de praktijk bereikt wordt met deze maatregelen.

LITERATUUR

- Deursen C.G.L. van, J.H.M. Teeuwen, A.F. Algra (1988) Arbeidsituatie, leefstijl en ziekteverzuim bij Rotterdamse gemeenteambtenaren. *Tijdschrift voor Sociale Gezondheidszorg*. 66, 223-227.
- Gezondheidsraad (2006) *Richtlijnen goede voeding 2006*. Den Haag: Gezondheidsraad.
- Koenders, P.G. (2007) In de ban van preventie. *Tijdschrift voor Bedrijfs- en Verzekeringsgeneeskunde*. 15(6), 250-253.
- Rothman, K.J. (1986) *Modern epidemiology*. Boston/Toronto: Little, Brown and company.