

## Bevlogenheid

1 op de 5

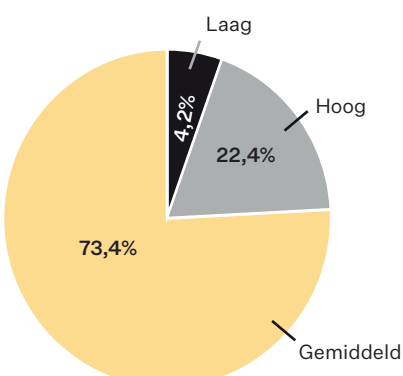
van de deelnemers is **hoog bevlogen**.



Uit correlatieanalyse blijkt dat bevlogen medewerkers over het algemeen:

- Een hoge **waardering** ervaren
- Veel **ontwikkelmogelijkheden** hebben
- Veel **afwisseling** in hun werk ervaren
- Een lagere kans op **burn-outklachten** hebben
- **Tevreden** zijn met hun werk

## Tevredenheid



**22,4%** scoort hoog op tevredenheid

Medewerkers met een lage werktevredenheid hebben een hogere kans op **burn-outklachten**, ervaren meer **stress** en hebben vaak een hoger **werk-privéconflict**.

## Ervaren steun van...

### Leidinggevende

- Laag: 7,5%
- Gemiddeld: 62,3%
- Hoog: 30,2%

### Collega's

- Laag: 9,1%
- Gemiddeld: 69,7%
- Hoog: 21,3%

Voor steun door collega's geldt: hoe ouder de medewerker, hoe minder hoog hierop wordt gescoord.

## Mentaal

**17,7%** ervaart veel burn-outklachten

30+

“ Vooral **dertigers** en **kantomedewerkers** scoren hoog op burn-outklachten. Kijk je specifiek naar deze groep, dan ervaart **1 op de 4** veel burn-outklachten. ”

**18,0%** ervaart hinderlijke stress

“ Verreweg de grootste oorzaak van hinderlijke stress is **werkdruk** (78,1%). Gevolgd door **overige werkomstandigheden** (34,9%). ”

**35,1%** ervaart een hoge mentale belasting

30-50

“ Vooral **30- tot 50-jarigen** en **kantomedewerkers** scoren hoog op mentale belasting. ”

**34,7%** scoort laag op werk-privé conflict

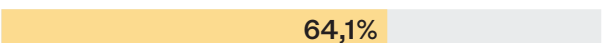
60+

“ Vooral **60+'ers** scoren goed (42,0% scoort laag op werk-privéconflict). ”

## Leefstijl

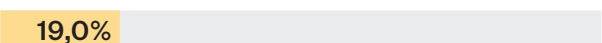
### Beweging

Van mening voldoende te bewegen



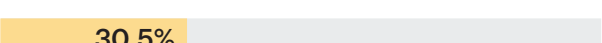
Voldoet aan Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen

Min. 5 dagen per week 30 minuten of meer matig intensief bewegen



Voldoet aan de Fitnorm

Min. 3 dagen per week 20 minuten of meer intensief bewegen



“ Een groot deel van de deelnemers denkt voldoende te bewegen. Echter voldoet slechts 19,0% aan de NNGB en 30,5% aan de Fitnorm. Er is dus nog veel winst te behalen op het gebied van bewegen. ”

**83,8%** is geen roker

“ Het aantal rokers neemt al jaren af. Twee groepen blijven echter achter: **jongeren** van 29 jaar of jonger (72,4% geen roker) en **uitvoerend personeel** (71,0% geen roker). ”

**87,7%** is van mening gezond te eten, echter

■ Voldoet slechts 19,3% aan de **Fruitnorm** van 2 stuks fruit per dag

■ 60+'ers scoren een stuk beter met 26,8%

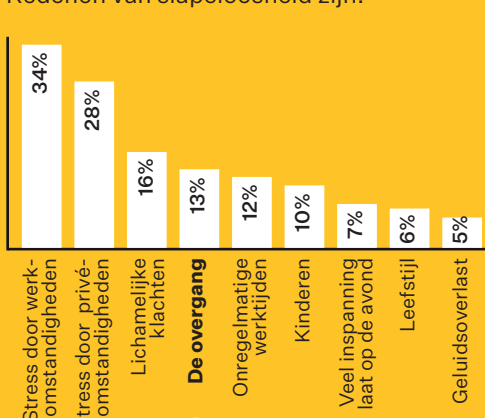
■ Voldoet slechts 18,8% aan de **Groentenorm** van 250 gram groente per dag

■ vrouwen scoren een stuk beter met 25,5%

## Slaap

**24,7%** ervaart slapeloosheid

Redenen van slapeloosheid zijn:



### De overgang

De overgang is een veel voorkomende reden van slapeloosheid.

**54,2%** van de vrouwen van **45 jaar of ouder** ervaart slapeloosheid door de overgang

## Werkomstandigheden



### Beeldschermwerk

4 op de 5

medewerkers verricht regelmatig per dag langer dan 6 uur beeldschermwerk

**86,9%** is bekend met het belang van (micro)pauzes

toch ervaart **1 op de 5 medewerkers** de hoeveelheid beeldschermwerk als **hinderlijk**

Medewerkers ervaren vooral **hoofd, nek- en/of schouderklachten** door beeldschermwerk



### Thuiswerken

De vraag ‘Hoe **tevreden** ben je met thuiswerken op dit moment?’ wordt gemiddeld beantwoord met een:

**7,8**

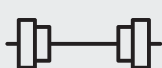
### Ervaren voordelen:

- Geen reistijd: 78,2%
- Minder afleiding: 55,8%
- Productiever: 48,9%

### Ervaren nadelen:

- Weinig sociaal contact: 48,7%
- Moeizame communicatie: 20,0%
- Geen goede werkplek: 9,9%

## Veranderbereidheid



**43,0%**

wil meer bewegen en **40,7%** wil een gezonder gewicht



**41,0%**

van de **rokers** geeft aan hierin te willen verbeteren



**5,6%**

slechts 1 op de 20 wil verbeteren op het gebied van alcoholconsumptie