

Factsheet vitaliteit 2023.

ADAPTICS.

Bevlogenheid

Meer uitvoerende medewerkers zijn hoog bevlogen dan kantoormedewerkers:



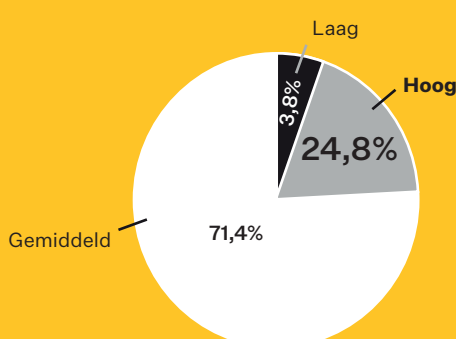
28,0%



19,9%

Uit correlatieanalyse blijkt dat onderstaande thema's bevlogenheid het meest beïnvloeden: **werk-privéconflict, afwisseling, ontwikkel-mogelijkheid en waardering.**

Tevredenheid

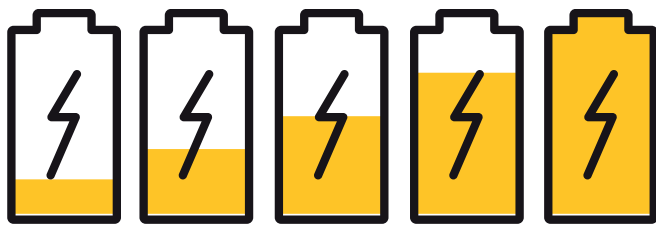


Over het algemeen zijn tevreden medewerkers ook **hoog bevlogen** en ervaren ze:
 ■ veel **ontwikkelmogelijkheden**
 ■ een **hoge waardering**
 ■ hoge **steun** van de **leidinggevende**

Herstel in vrije tijd

41%

van de deelnemers die **laag scoort op herstel in vrije tijd**, scoort ook laag op **grenzen stellen**.



Slaap



30,5% ervaart **slapeloosheid**

Grootste oorzaken van slapeloosheid:

Werkomstandigheden

29,7%

Privéomstandigheden

29,3%

“**Opmerkelijk** is een (zeer) sterk **verband** tussen de **mate van slapeloosheid** en het **hinderlijk ervaren van de hoeveelheid beeldschermwerk**. Van de mensen die hinder ervaren van beeldschermwerk heeft **42,1%** last van slapeloosheid.”

Mentaal



<29

“Dertigers scoren niet langer het slechts op burn-outklachten. Dit is nu de groep **< 29 jaar**. Het aantal met veel ervaren burn-outklachten nam onder hen flink toe (17,8% in 2022).”

“Verreweg de grootste oorzaak van hinderlijke stress is **werkdruk** (71,6%).”

Meer dan de helft van de deelnemers met veel **burn-outklachten** heeft ook last van hinderlijke stress.”



x0

“Dit is een stijging ten opzichte van 2022 (17,0%).”
 17,1% van de mannen ervaart veel burn-outklachten.”

“Stress door **financiële omstandigheden** nam toe (8,4% in 2022).”

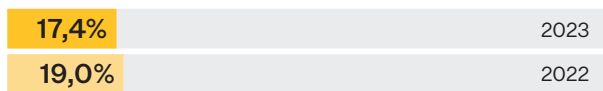
Daarnaast nam stress door **gezondheid** toe (van 18,2% naar 22,9%).”



Leefstijl

Beweging

Voldoet aan Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen Min. 5 dagen per week 30 minuten of meer matig intensief bewegen



14,1%

van de **uitvoerende medewerkers** is **inactief**. Dit is beduidend meer dan het gemiddelde (9,6%).

Voeding



Slechts 17% voldoet aan de **Fruithoofnorm** van 2 stuks fruit per dag.

■ in 2022 was dit nog 19,3%



Slechts 10,2% voldoet aan de **Groentehoofnorm** van 250 gram groente per dag.

■ In 2022 was dit nog 18,8%

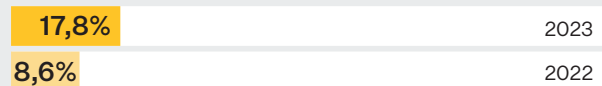


48,8%

van de mannen jonger dan 29 jaar en werkend in een uitvoerende functie **rookt**. Zij roken meer dan anderen.

Alcohol

Drinkt niet



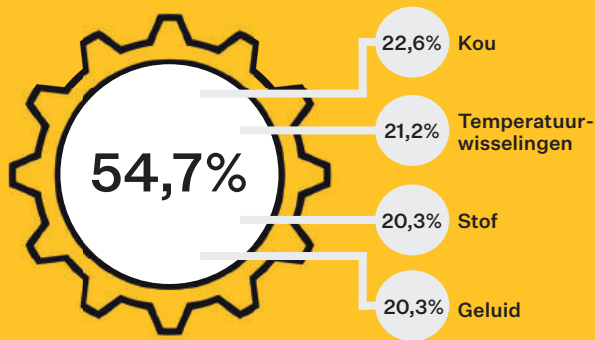
- Van de vrouwen drinkt een kwart niet
- Van de groep in een uitvoerende functie drinkt een kwart niet
- De combinatie vrouwen met uitvoerend werk drinkt het minst



39,5%

van de 50-plussers heeft een buikomvang die zorgt voor een verhoogd risico. Dit is hoog t.o.v. het gemiddelde van 29,8%.

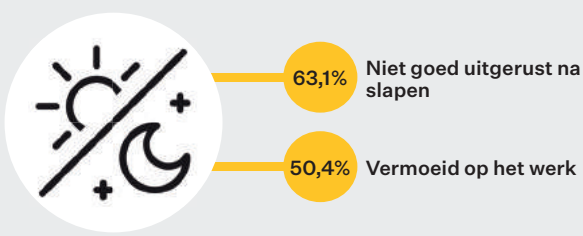
Werkomgeving en veiligheid



Onregelmatige werktijden

28,8%

medewerkers met **onregelmatige werktijden** ervaart hier hinder van:



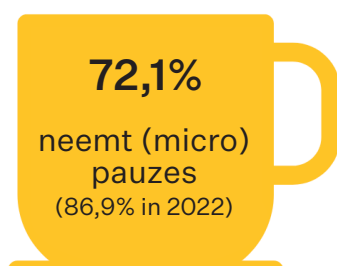
Werkomstandigheden



Beeldschermwerk

85,7%

van de medewerkers verricht regelmatig per dag langer dan 6 uur beeldschermwerk (78% in 2022).



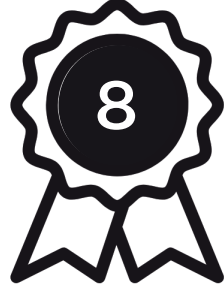
toch ervaart **1 op de 5 medewerkers** de hoeveelheid beeldschermwerk als **hinderlijk**.

26,3% ervaart hoge **leer- en ontwikkelmogelijkheden**. Dit zorgt over andere voor een hogere tevredenheid en minder stress.



Thuiswerken

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



Ervaren voordelen:

- Geen reistijd: 77,7%
- Minder afleiding: 61,6%
- Productiever: 51,7%

Ervaren nadelen:

- Weinig sociaal contact: 50,0%
- Moeizame communicatie: 18,3%
- Geen goede werkplek: 9,0%

Vital people, healthy business.