Gezond gedrag stimuleren

Medewerkers kunnen door gebruik te maken van de mogelijkheden die er zijn, zichzelf beschermen tegen de negatieve gevolgen van het klimaat. Dat doen ze vaak niet uit zichzelf. Voorlichting en stimuleren in het gebruik is nodig om gezond gedrag te realiseren.

Voordelen:
Pas als medewerkers op de juiste manier gebruik (kunnen) maken van de mogelijkheden die er zijn, is er sprake van gezond gedrag.

Tips voor leidinggevenden:
Gedragsverandering bij medewerkers gaat niet vanzelf. Het gaat er meestal om dat eerst ongewenst gedrag afgeleerd wordt, waarna gewenst gedrag aangeleerd kan worden. Pas als medewerkers de voordelen zien van ander gedrag, zijn ze gemotiveerd te veranderen. Gedrag wat op de lange termijn pas effect heeft, is het meest lastig te veranderen.

• Gedragsverandering bereik je nooit met voorlichting alleen (anders zouden er al lang geen rokers meer bestaan). Een gerichte dialoog is aanvullend noodzakelijk.

• Belonen en nabootsen zijn belangrijke elementen van gedragsverandering. Bijvoorbeeld door complimenten en aandacht te geven en als leidinggevende het goede voorbeeld geven. Positieve feedback stimuleert medewerkers gewijzigd gedrag te blijven doen. Gewenst gedrag belonen werkt beter dan ongewenst gedrag bestraffen

• Zorg voor een omgeving die gezond gedrag als vanzelf uitlokt. Bijvoorbeeld: zonnebrand bij de hand hebben als medewerkers buiten werken in de zon.

• Gezond gedrag beïnvloeden bestaat uit weten (voorlichting), willen (motivatie) en kunnen (aanwezigheid spullen en gebruik kennen). Voorlichten alleen is onvoldoende. Maak gebruik van alle drie de elementen.

• Houdt bij kennisoverdracht rekening met het volgende. Mensen onthouden:
10% van wat ze lezen
20% van wat ze horen
30% van wat ze zien
70% van wat ze bediscussiëren
90% van wat ze bediscussiëren en oefenen.

• Overweeg eens een toolboxmeeting. Dat is een korte sessie over veilig en gezond werken om medewerkers bewust te maken van risico’s op het werk en ze te betrekken bij het bedenken van oplossingen.

Tips voor medewerkers:
• Heb je veel zon bij buitenwerken? En wil je er snel bruin uitzien door die zon? Dan is de kans op huidkanker vele malen groter. Vooral als je een (zeer) licht huidtype hebt. Het duurt alleen nog wel even voordat je daar last van krijgt. Toch?
Wist je dat 70% van de agressieve huidkankers voor je 65e jaar optreden? Vooral meerdere malen verbranden van je huid is funest. Goed insmeren met zonnebrand met voldoende beschermingsfactor voorkomt verbranden. Je wordt egaal bruin; het duurt alleen iets langer. Kijk ook eens op de informatiefolder zon en huid [1].

• Er zijn altijd wel excuses te bedenken om iets niet te doen. Durf daar ook eens over heen te stappen en te kijken wat echt verstandig is.

• Hoe kan je huidkanker ontdekken? Is iedere pigmentvlek reden om huidkanker te vermoeden? Nee, gelukkig niet. Er zijn een aantal tekens waar je verdacht op moet zijn. De meest voorkomende aanwijzing voor huidkanker is een verandering op de huid, zoals een ruw plekje dat niet weggaat, een wondje dat niet geneest of een verandering in de kleur of grootte van een al bestaande huidafwijking. Op de website www.huidkanker.nl [2] vind je meer informatie.

Bron-URL: https://sfzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/gezond-gedrag-stimuleren-0

Links
[1] https://www.huidinfo.nl/z/zon-en-huid
[2] http://www.huidkanker.nl