



Werk veilig.  
Houd plezier.  
Kijk vooruit.

**Werk aan je leefstijl**  
Leefstijladvies en  
begeleiding



# Van gedrag naar gewoonte

Een gezonde leefstijl zorgt dat je fitter bent. Je ziet er niet alleen beter uit, je kunt zowel lichamelijk als geestelijk het werk beter aan en je herstelt sneller. Je bent minder vatbaar voor ziektes. Op de lange termijn heb je minder kans op chronische aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, longaandoeningen, kanker en dementie. Dat helpt mee om tot aan je pensioen gezond in de bouw te werken.

## Gevolgen ongezonde leefstijl

- Overgewicht kan leiden tot hogere bloeddruk, suikerziekte en slijtage in de gewrichten.
- Een groot deel van de rokers ontwikkelt op den duur COPD en gaat minder goed functioneren.
- Te weinig beweging en overgewicht geven samen een hoger risico op suikerziekte.
- Bovenmatig drinken leidt tot hoge risico's op gezondheidsschade en in de werksituatie mogelijk tot gevaarlijke omstandigheden.

### Tips voor een gezonde leefstijl:

1. Beweeg regelmatig en voldoende intensief
2. Eet gezond uit de schijf van vijf
3. Let op je lichaamsgewicht
4. Rook niet
5. Gebruik alcohol met mate en geen drugs
6. Zorg voor voldoende ontspanning en slaap

Het gaat om verandering van je gedrag. Hoe gaat een gedragsverandering in zijn werk?



## Leefstijltraject

Via de cao Bouw & Infra kun je kosteloos gebruikmaken van het leefstijltraject. Elk leefstijltraject begint met een inventarisatie van je keuze waaraan je wilt werken. Voeding, bewegen of stoppen met roken? De kans van slagen is het grootst als je focust op één onderwerp. Het traject bestaat uit vier stappen:

### Stap 1. Keuze

Keuze voor voeding, bewegen of stoppen met roken.



### Stap 2. Intake

Bespreken van de voor- en nadelen van je gewenste en huidige gedrag.



### Stap 3. Doelen stellen

Wat is jouw lange langetermijndoel?



### Stap 4. Vervolggesprekken

Je stemt met je leefstijladviseur het vervolg af.

## Hoe schakel je de leefstijladviseur in?

Vanuit de cao Bouw & Infra heb je de mogelijkheid om een leefstijladviseur in te schakelen. Hiervoor kun je terecht bij jouw arbodienst of [ipz@volandis.nl](mailto:ipz@volandis.nl).

Wij zijn kennis- en adviescentrum Volandis. We bouwen aan een gezonde en bloeiende bouw- en infrasector. Waarin mensen veilig werken. Plezier houden in hun werk. En op tijd vooruit kijken. Dat is goed voor iedereen: werknemer, werkgever én opdrachtgever. Want gezonde en gemotiveerde mensen halen de beste resultaten. We dagen je uit hier zélf actief mee aan de slag te gaan. Weet hoe je bezig bent. En waar je naartoe werkt. Merk het zelf: bewust werken wérkt.

Volandis is een organisatie van:



Woning#  
Bouwers



Werk veilig.  
Houd plezier.  
Kijk vooruit.

## Volandis

Ceintuurbaan 2-100a  
3847 LG Harderwijk  
Postbus 85  
3840 AB Harderwijk

0341 - 499 299  
[info@volandis.nl](mailto:info@volandis.nl)