

Bijlage 1 Checklist voor het in kaart brengen van huidige maatregelen en het plannen van toekomstige maatregelen in de werkomgeving

Maatregelen	Al ingevoerd	Nog niet ingevoerd, maar in potentie nuttig en haalbaar	Geselecteerd voor invoering
2 Voeding			
2.1 Versterk kennis en vaardigheden			
Metingen			
Voorlichting			
Digitale ondersteuning			
Tools voor zelfmonitoring			
Persoonlijke ondersteuning			
Toegang tot diëtist			
2.2 Creëer een stimulerende werkomgeving			
Fysieke omgeving			
BESCHIKBAARHEID			
Bedrijfskantine			
Ruimere keuze			
Verbeterde voedingskwaliteit			
Faciliteiten voor een eigen lunchpakket			
Gezonde opties voor medewerkers in ploegendienst			
Gezonde opties voor medewerkers op zakenreis			
Waterkranen			
PRESENTATIE			
Gezonde opties op aparte schalen			
Ongezonde opties door elkaar			
Aantrekkelijkheid			
PLAATSING			
Gezond in de schijnwerper			
Ongezond op de achtergrond			
Gezonde opties bovenaan op de menukaart			
LABELING			
Voedingslabels			
STANDAARD			
Gezond de standaard maken			
GEMAK			
Gezond gemakkelijk maken			
AFMETING			
Groenten en fruit in grote porties			
Ongezonde opties in kleine porties			
Groot serviesgoed voor groenten en fruit			
Klein serviesgoed voor ongezonde opties			
Sociale omgeving			
Positieve houding			
Toestemmen, aanmoedigen en de weg wijzen			
2.3 Neem gezondheidsbevorderende maatregelen			
Voedingswerkgroep			
2.4 Beloon medewerkers			
Gratis fruit			
Lunchpauze			
Meebetalen aan gezonde opties			
Maaltijdvergoeding			
Gekoelde opslag voor medewerkers die op zakenreis zijn			
Eigen acties			
3 Beweging			
3.1 Versterk kennis en vaardigheden			
Metingen			
Conditietest			
Voorlichting			

Maatregelen	Al ingevoerd	Nog niet ingevoerd, maar in potentie nuttig en haalbaar	Geselecteerd voor invoering
Delen van favoriete oefeningen			
Digitale ondersteuning			
Tools voor zelfmonitoring			
Coaching			
Werkplekbezoek door fysiotherapeuten			
Toegang tot fysiotherapie			
Aanzetten			
PAUZES VOOR OEFENINGEN			
Positief geformuleerde boodschappen			
Automatische herinneringen			
DE TRAP NEMEN			
Motiverende boodschappen			
Wegwijzers			
3.2 Creër een stimulerende werkomgeving			
Fysieke omgeving			
ZITGEDRAG			
Gedeelde printers en centrale plek voor koffiemachines			
Actief zitten			
Actief zitten als de norm			
Staannd werken			
Staannd werken als de norm			
Uitrusting			
GEBRUIK VAN DE TRAP			
Aantrekkelijk trappenhuis			
Trage lift of roltrap			
ACTIEF VERGADEREN			
Indeling vergaderruimten			
ACTIEF WOON-WERKVERKEER EN WORKOUTS OP HET WERK			
Fietsenstalling			
Zakelijke fietsen			
Douche- en kleedruimte			
Sportfaciliteiten op het werk			
Sportfaciliteiten tijdens zakelijke reizen			
Sociale omgeving			
Positieve houding			
Instemmen, aanmoedigen en de weg wijzen			
3.3 Neem gezondheidsbevorderende maatregelen			
Pauzes voor lichaamsbeweging voor iedereen			
Rondlopen en overleggen met collega's			
Beweeg/activiteitencommissie			
Trainers in spe			
Collega's als motivators			
Regelmatige pauzes voor oefeningen			
Actieve bijeenkomsten als de norm			
Lopend vergaderen			
3.4 Beloon medewerkers			
Bewegen onder werktijd			
Uitdagingen			
Sportgroepen			
Introductielessen			
Tegemoetkoming			
Eigen acties			
4 Ergonomie			
4.1 Versterk kennis en vaardigheden			
Training op het gebied van ergonomie			
Communicatieve vaardigheden			
Training in timemanagement			
Individuele coaching voor managers			
Groepsgewijze coaching voor medewerkers			
4.2 Creër een stimulerende werkomgeving			
Fysieke omgeving			

Maatregelen	Al ingevoerd	Nog niet ingevoerd, maar in potentie nuttig en haalbaar	Geselecteerd voor invoering
Gedeelde verantwoordelijkheid voor een nette werkomgeving			
Ergonomische hulpmiddelen			
Zit-stabureaus			
Luchtkwaliteit			
Luchtkwaliteit tijdens zakelijk reizen			
4.3 Neem gezondheidsbevorderende maatregelen			
Slimme planning van activiteiten			
Gezond roosteren bij ploegendiensten			
Medewerkers betrekken bij inrichting van werkplek			
Ontwerp van een flexibele werkplekken			
Communicatie over gebruik flexibele werkplekken			
Mogelijkheden voor flexibel werken			
Slim vergaderen			
Controle op ergonomie			
Roulatie van taken			
4.4 Beloon medewerkers			
Toegang tot het internet			
Eigen acties			
5 Mentale gezondheid en welzijn			
5.1 Versterk kennis en vaardigheden			
Beoordeling van mentale gezondheid en welzijn			
Lichte fysieke activiteit			
Helpdesk			
Weerbaarheidsvaardigheden			
Communicatieve vaardigheden			
Vaardigheden op het gebied van timemanagement			
5.2 Creër een stimulerende werkomgeving			
Fysieke omgeving			
Stilteruime			
Verschillende werkomgevingen			
Sociale omgeving			
Ondersteuning, inclusiviteit en respect			
Digitale omgeving			
Geen e-mail in de avonden			
5.3 Neem gezondheidsbevorderende maatregelen			
Bottom-up beleidsontwikkeling			
Belang van eigen werk			
Mogelijkheden voor flexibel werken			
Verlof nemen			
Roulatie van taken			
5.4 Beloon medewerkers			
Recreatieve activiteiten			
Culturele activiteiten			
Eigen acties			
6 Herstel van werk			
6.1 Versterk kennis en vaardigheden			
Metten van mate van herstel			
Voorlichting			
Weerbaarheidsvaardigheden			
6.2 Creër een stimulerende werkomgeving			
Fysieke omgeving			
Stilteruime			
Stille accommodaties			
Sociale omgeving			
Positieve houding			
Instemmen, aanmoedigen en de weg			

Maatregelen	Al ingevoerd	Nog niet ingevoerd, maar in potentie nuttig en haalbaar	Geselecteerd voor invoering
wijzen			
Gezamenlijke evenementen			
Digitale omgeving			
Geen e-mail in de avonduren			
6.3 Neem gezondheidsbevorderende maatregelen			
Gezond roosteren bij ploegendiensten			
Mogelijkheden voor flexibel werken			
Rust			
6.4 Beloon medewerkers			
Ontspanning			
Eigen acties			
7 Teamgeest en sfeer			
7.1 Versterk kennis en vaardigheden			
Beoordeling van ervaren werkklimaat			
Communicatieve vaardigheden			
Groepsgewijze coaching voor medewerkers			
7.2 Creëer een stimulerende werkomgeving			
Sociale werkomgeving			
Cultuur van opbouwende communicatie			
Communicatie tussen medewerkers en leidinggevend			
Ondersteuning, inclusiviteit en respect			
Samenkomsten			
Gezamenlijke evenementen			
7.3 Neem gezondheidsbevorderende maatregelen			
Overwin taalbarrières			
Collega's als bemiddelaars			
Professionele ondersteuning			
7.4 Beloon medewerkers			
Bijdrage voor teamactiviteit			
Eigen acties			
8 Roken en alcohol			
8.1 Versterk kennis en vaardigheden			
Voorlichting			
Coaching			
8.2 Creëer een stimulerende werkomgeving			
Positieve houding			
8.3 Neem gezondheidsbevorderende maatregelen			
Niet roken en geen alcohol			
8.4 Beloon medewerkers			
Uitdagingen			
Vervangende therapieën			
Eigen acties			