

'Jonge werknemer minder vitaal dan oudere'

19 maart 2008 / Peter Winterman



Foto: ANP

Jongere werknemers eten minder voedzaam, zijn minder vitaal en voelen zich mentaal ongezonder dan hun oudere collega's. Opvallende conclusies uit de jaarlijkse [Bedrijfsgezondheidsindex](#) (BGI) onder bijna 9000 werknemers bij 69 bedrijven. Ouderen vinden daarnaast wel dat ze zich slecht kunnen ontplooiën op het werk.

Van de werknemers van 40 jaar en ouder geeft 81 procent aan 'voortdurend veel energie te hebben', terwijl dit bij jongeren maar in 70 procent van de gevallen zo is. Ook houden ouderen er een gezondere leefstijl op na: ze ontbijten vaker en eten meer vezelrijk en minder vet voedsel. Dit blijkt uit onderzoek van gezondheidsmanagementbureau [Lifeguard](#) uit Utrecht.

Daar staat wel tegenover dat jong personeel gemiddeld genomen fysiek een stuk fitter is. Ze zijn sterker, leniger, hebben een lagere bloeddruk, minder overgewicht en een beter uithoudingsvermogen. Het werkvermogen van jongeren is groter: ze ondervinden minder problemen om aan de fysieke eisen van het werk te voldoen.

Minder aan hun hoofd

Folef Bredt van Lifeguard legt uit dat oudere werknemers wellicht vitaler zijn omdat zij minder aan het hoofd hebben dan hun jongere collega's. 'Twintigers en dertigers zijn volop bezig met carrière, gezin, kinderen, en slapen daardoor minder goed dan ouderen.' Ook zou het volgens Bredt kunnen dat ouderen een positie op het werk hebben die ze beter past. 'Oudere werknemers hebben in hun baan de balans gevonden tussen wat ze doen en wat ze kunnen. Ook kunnen ze beter reageren, omdat ze meer ervaringsdeskundigheid en relativiseringsvermogen hebben.'

Uit de BGI blijkt dat ouderen negatief denken over de ontplooiingsmogelijkheden in hun baan. Slechts 43 procent geeft aan dat er ruimte is voor persoonlijke groei en ontwikkeling. Volgens de onderzoekers kunnen ouderen meer geprikkeld en uitgedaagd worden om de prestaties te vergroten.

De Bedrijfsgezondheidsindex heeft zich in 2007 toegespitst op verschillen tussen jongere en oudere werknemers, omdat het kabinet wil dat de arbeidsparticipatie van de Nederlandse

beroepsbevolking groter wordt. De regering wil zo de strijd aan gaan tegen de vergrijzing. Een hogere arbeidsparticipatie leidt tot verbetering van de internationale concurrentiepositie van Nederland.

Enkele uitkomsten:

- Oudere werknemers zijn zwaarder. 22 procent van de werknemers jonger dan 30 jaar heeft overgewicht, bij personeel ouder dan 60 is ruim 61 procent te zwaar.
- Werknemers van tussen de 20 en 30 jaar roken vaker (27 procent) dan werknemers boven de 30 (gemiddeld 23 procent).
- Van de jongere werknemers wil 68 procent meer sporten, bij oudere medewerkers ligt dit percentage rond de 26 procent.
- Ruim 55 procent van de ouderen geeft aan meer dan 7 glazen alcohol per week te drinken, bij jongeren is dit 46 procent.