



your source of

well-being at work

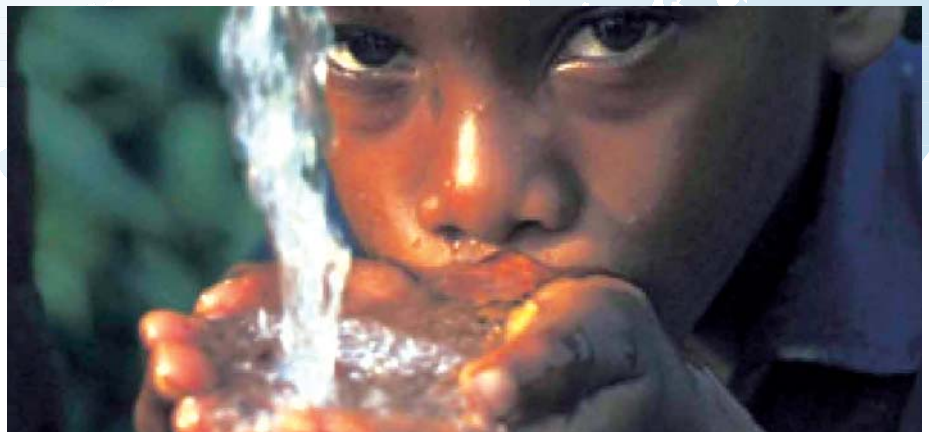
De Danone Springs of Eden Newsletter voor het bevorderen van gezonde gewoontes op het werk.

Uitgave 7 • September 2007

Eden steunt UNICEF

Water voor Afrika

1,2 miljard mensen in 60 landen over heel de wereld hebben onvoldoende toegang tot schoon drinkwater. De gevolgen voor kinderen zijn catastrofaal: diarree, ongezonde voeding, groeiachterstand, en de dood. Oorzaak: geen drinkbaar water, geen toegang tot sanitaire installaties en slechte hygiëne. UNICEF richt zijn humanitaire inspanningen op die landen waar gebrek aan drinkbaar water de meest negatieve gevolgen heeft voor de overlevingskansen van kinderen. Eden Springs is trots dat het UNICEFS hulp mag steunen door een waterproject in Somalië, Afrika, te sponsoren.



[Vervolg op volgende pagina](#) ➔

Stress op het werk

Wordt u ziek van hard werken?



DE DESKUNDIGE AAN HET WOORD

Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel
Specialist in micro-voedsel
Genolier, Zwitserland

Voor een groeiend aantal mensen levert het werk zo veel stress op dat hun gezondheid eronder lijdt. Onderzoekers beweren dat veranderingen op de werkplek – de trend richting inkrimpen, richting tijdelijk en contractwerk, de druk om de productiviteit te vergroten – hun tol eisen van de werknemers en angstigheid, depressie en stress veroorzaken. Deze factoren houden verband met een te hoge bloeddruk, hartaandoeningen en een slechte weerstand.

Recent Nederlands onderzoek bevestigt dat hoe harder u werkt en hoe meer last van stress u hebt, hoe groter de kans is dat u ziek wordt. Onderzoekers van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek volgden gedurende 3 jaar meer dan 8.000 deelnemers

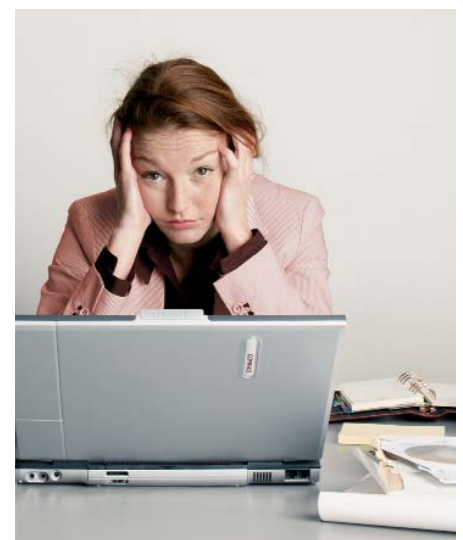
uit verschillende bedrijven als onderdeel van het onderzoeksprogramma Vermoeidheid op het werk. Uit de studie bleek dat stress op het werk tot vermoeidheid leidt en de kans op infecties vergroot.

„Een groot verzuimpercentage wordt veroorzaakt door infecties“, schreef dr. Danielle Mohren van de Universiteit van Maastricht. Met infecties bedoelt ze de bekende verkoudheid, griepachtige ziektes en maag- en darmontstekingen. Zij constateerde dat werknemers met veeleisende taken 20% vaker last hebben van een verkoudheid dan werknemers in minder veeleisende functies.

Werkonzekerheid werd genoemd als een van de grootste oorzaken van stress bij werknemers, die verband houdt met slechte slaappatronen, somatische symptomen en een toename van het ziekteverzuim. „Mensen die moeten werken onder dreiging van een reorganisatie, die vermoeid zijn en die een burn-out hebben

gekregen, lopen veel meer kans op een gewone infectie dan andere mensen“, zo toonde de studie aan.

[Vervolg op volgende pagina](#) ➔



Eden steunt UNICEF

Water voor Afrika

➔ **vervolg**

Door het droge klimaat is Somalië zwaar afhankelijk van diepe boorgaten, die als waterbronnen fungeren in agrarische gebieden. Voor deze boorgaten zijn onderwaterpompen nodig die door een generator worden aangestuurd en die het water omhoogpompen. Deze watersystemen zijn complex en worden sinds de val van de regering in 1991 steeds moeilijker te handhaven in de Somalische agrarische gemeenschappen. UNICEF zal, met de steun van Eden Springs, de infrastructuur van 2 agrarische gemeenschappen, Erigavo in het noordwesten en Gardo in het noordoosten, gebruiken, zodat de omliggende plattelandsbevolking, naar schatting 70.000 mensen, ook toegang krijgt tot het water.



Wist u dat...

... water de enige substantie op aarde is die wij in drie natuurlijke toestanden tegenkomen?

Namelijk: vast, vloeibaar en gasvormig.

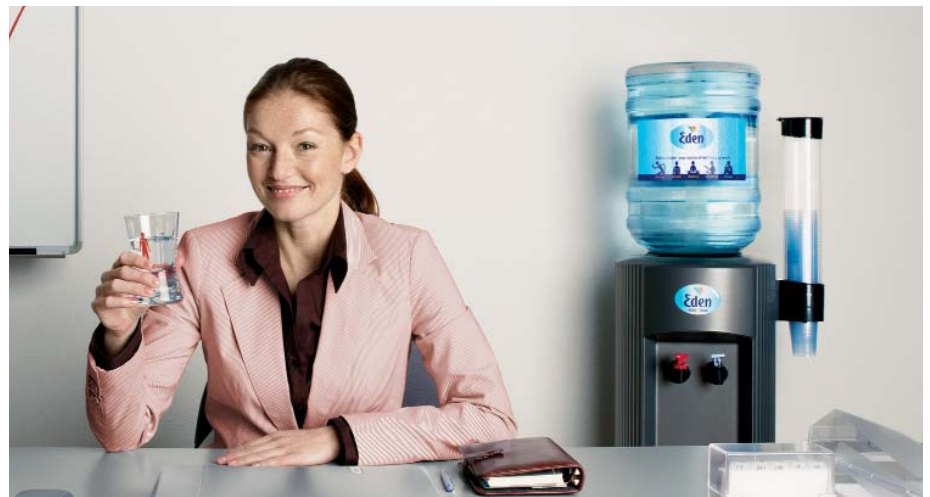
Stress op de werkvloer

Wordt u ziek van hard werken?

➔ **vervolg**

Onderzoekers in Australië hebben de toename van ziekte gedurende stressperiodes in verband gebracht met een hormoon, neuropeptide Y, dat in grote hoeveelheden door de zenuwen wordt aangemaakt als het lichaam last van stress heeft. Een maal in het bloed wordt het door het lichaam heen verspreid en hindert het de cellen van het immuunsysteem, waardoor wij vatbaarder worden voor infecties, aldus rapporteren onderzoekers van het Sydney's Garvan Institute.

- Beweeg regelmatig; hierdoor worden het endorfineniveau (lichaamseigen pijnstillers) en het niveau van stresshormonen verlaagd.
- Ontspanningstechnieken, zoals mediteren, visualiseren, yoga, Tai Chi, etc.
- Een warm bad, sauna, douche en kuuroord. Door het hete water ontspannen de gespannen



Deel van het probleem is dat werknemers die last van stress hebben, dit vaak niet weten, of wel weten, maar er niets aan willen doen uit angst hun baan te verliezen. Dus het is belangrijk dat collega's en het management zich bewust zijn van de aanwijzingen. Herkenningssignalen zijn bijvoorbeeld veel ziekteverlof, niet kunnen opschieten met collega's, het werk niet afkrijgen, gebruik van drugs of alcohol thuis en op het werk, vaak betrokken zijn bij ongelukken op de werkvloer.

De oplossing? Mensen reageren verschillend op stress, dus de methoden om stress tegen te gaan hebben bij iedere persoon een verschillende uitwerking. Hier volgen een aantal technieken en strategieën om beter met stress om te kunnen gaan:

spieren zich en wordt het serotine- en endorfineniveau verhoogd. Deze chemische stoffen, die in de hersenen worden aangemaakt, zorgen voor een gevoel van welzijn en verlagen het niveau van stresshormonen.

- Bewaar uw gevoel voor humor; door te lachen worden uw spieren slap en verdrijft u spanning.
- Zoek balans tussen werk en ontspanning; maak tijd voor vrijetijdsbesteding en neem het werk niet mee naar huis.
- Psychotherapie of cognitieve gedragstherapie kan u helpen om rationeler te kijken naar uw reactie in stressvolle situaties en effectiever hiermee om te gaan.

IN DE VOLGENDE UITGAVE

Focus op vermoeidheid

Is vermoeidheid van invloed op uw werkprestaties?

Well-being at Work

Publication Director: Mark Reimer; Editor: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.
Design & production: www.redcomunicacion.es
EDEN SPRINGS (NEDERLAND) BV – Vareseweg 140,
3047 AV Rotterdam, Tel.: 0800 90 40, www.edensprings.nl

Eden water – your source of well-being at work



Energy

Health

Balance

Creativity

Focus