

ABSTRACT (NL)

Scheepvaart is een veeleisend beroep en zeevarenden worden vaak geconfronteerd met verschillende gezondheidsproblemen, zoals fysieke inactiviteit, malnutritie en psychologische problemen. Dit onderzoek heeft als doel een 'Health Ambassador-programma' te ontwikkelen om het welzijn en de gezondheid van zeevarenden aan boord van EXMAR Group te verbeteren. Het programma is ontwikkeld op grond van een enquête, een focusgroep, onderzoek aan boord, vergaderingen met de voornaamste cateraar van de schepen en een literatuurstudie over welzijn, met de focus op lichamelijke en geestelijke gezondheid en voeding. Het Health Ambassador-programma geeft zeevarenden de kans om gezondheidsambassadeurs te worden en hen de vaardigheden en kennis te geven om fysieke en geestelijke gezondheid en gezonde eetgewoonten bij andere bemanningsleden te bevorderen. Het programma heeft ook als doel een open, sociale omgeving aan boord te creëren waarin alle zeevarenden elkaar steunen om hun welzijn te verbeteren.

De doelmatigheid van het programma wordt geëvalueerd via een robuust feedbacksysteem en een netwerk van Health Ambassadors, wat zorgt voor een constante uitwisseling over de vooruitgang van het programma. Dit onderzoek draagt bij aan de ontwikkeling van effectieve strategieën om de gezondheid en het welzijn van zeevarenden te verbeteren en hun levenskwaliteit aan boord te verbeteren.