

Present Gids 2012 Rabobank



ZilverenKruis | achmea



Present Gids

Present biedt de Rabobank de mogelijkheid op eenvoudige wijze arbeidsgerelateerde zorg in te zetten voor alle medewerkers. De inhoud van het pakket is tot stand gekomen in samenwerking tussen Zilveren Kruis Achmea, Human Resources Rabobank en Arbodienst Rabobank Groep en sluit aan op de collectieve zorgverzekering. In deze Present Gids staat alle zorg omschreven en tegen welke kosten u deze kunt inzetten.

Wie kan zorg uit Present aanvragen?

- Arbodienstverleners
- Managers

Hoe vraagt u arbeidsgerelateerde zorg aan?

Door contact op te nemen met de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg. Een aanvraagformulier vindt u op het HR portaal. De casemanager geeft u advies en vraagt de zorg aan bij de desbetreffende zorgverlener. U heeft hier geen omkijken naar. Het enige dat wij van u vragen is akkoord te geven op de kostenspecificatie die u per zorgaanvraag van de casemanager krijgt toegezonden. Dan heeft u direct inzichtelijk wat het u gaat kosten en kunnen wij de aanvraag uitzetten bij de zorgverlener.

Facturering

De Werkgeversdesk verzorgt het facturatieproces met de zorgverlener en belast vervolgens de kosten aan u door. Bij een vergoeding uit de Beter Af Polis of aanvullende verzekering wordt dit in mindering gebracht.

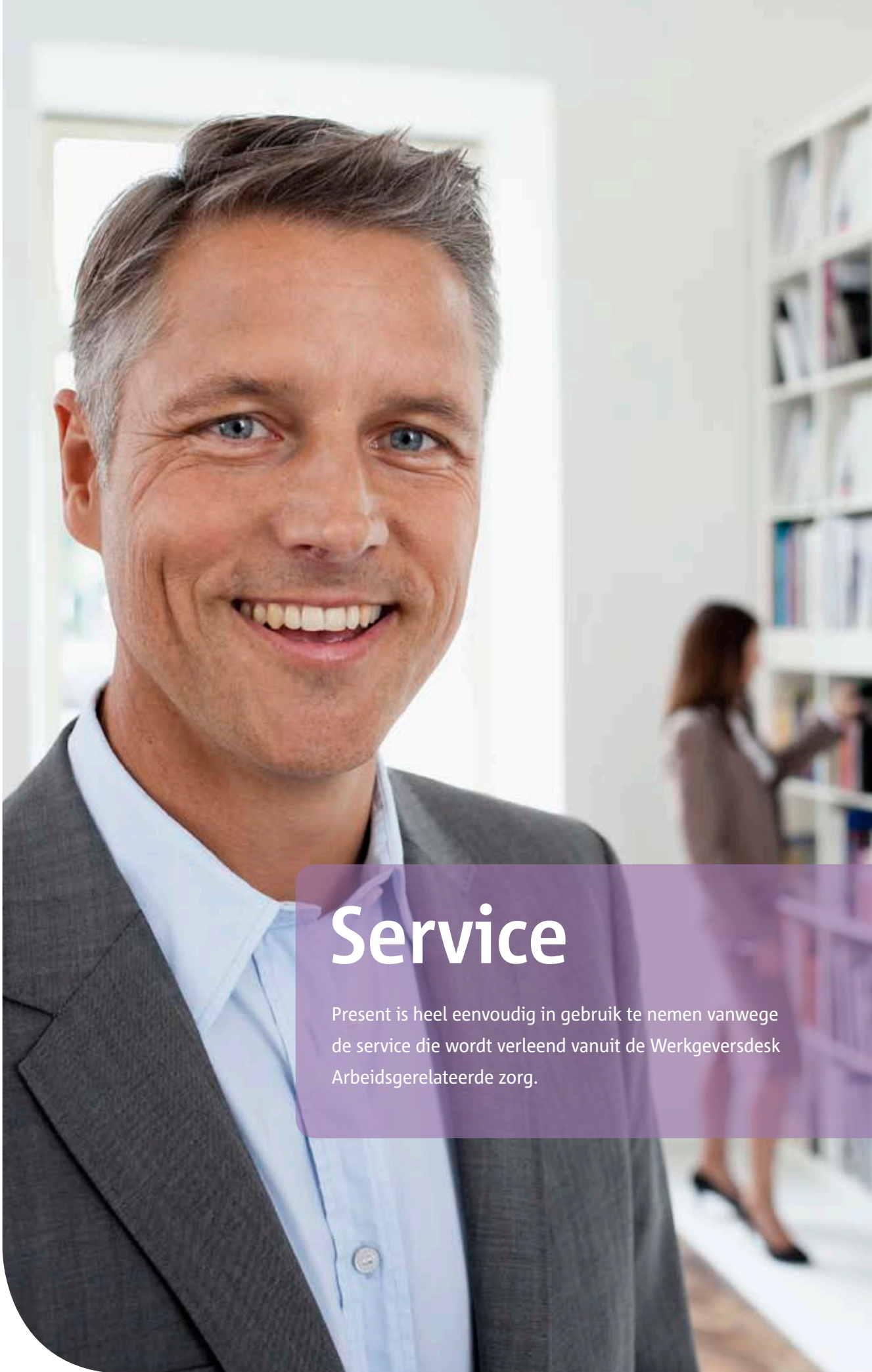
Vragen

Heeft u vragen over Present? Neemt u dan contact op met de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg via (038) 456 69 87 of e-mail werkgeversdesk@achmea.nl.

Inhoudsopgave

Service	6
Managementinformatie zorgconsumptie en Present	7
Informatielijn Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg	8
Gezondheidschecks	9
Basis health Check	10
Fietstest inclusief basis health Check	11
Leefstijl en beweegadvies / consult fysio inclusief basis health Check	12
Leefstijl workshops en programma's	
Thema beweging	13
Behoeft inventarisatie bedrijfssport	14
Beweeg clinics en workshops	15
Thema voeding	17
Actief met OverGewicht basis (BMI >30)	18
Actief met OverGewicht intensief (BMI >30)	19
Weer op uw gewicht (BMI <31)	20
Lekker gezond (BMI <31)	21
Actief aan de slag (BMI <31)	22
Workshop Gezond genieten	23
Workshop Gezonde calorieën in beweging	24
Workshop Healthy lunchbreak	25
Voedingsadvies voor bedrijfsrestaurant	26
Thema mentaal	27
Alcoholpreventie	28
Psychische zorg	29
ACCESS Protocol (psychologische zorg)	30
Bedrijfsmaatschappelijk werk	31
Psychologische zorg (kortdurend)	32
Psychologische zorg (middellang)	33
Training Gezond in Balans	34

Fysieke zorg	35
Beeldschermbrillen	36
Herstelbegeleiding	37
Preventieve training rugklachten, blessures en CANS/RSI	38
Re-integratieprogramma multidisciplinair (kort, middellang, lang) inclusief begeleidingstraject Terug naar het werk	39
Stoelmassage	40
Re-integratie Trainingsprogramma	41
Trainingsprogramma (13-2)	42
Trainingsprogramma (13-6)	43
Werkplekinstructiemodule (WIM)	44
Overige zorg	45
Stoppen met roken Allen Carr	46
Stoppen met roken lasertherapie	47
Zorgbemiddeling	48



Service

Present is heel eenvoudig in gebruik te nemen vanwege de service die wordt verleend vanuit de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg.

Managementinformatie zorgconsumptie en Present

Consumptieprofielen zijn een bruikbaar instrument om inzicht te krijgen in het gebruik van zorg door medewerkers. De profielen worden opgesplitst in hoofdgroepen van verzuimoorzaken, zoals bijvoorbeeld psychologische zorg. Door deze cijfers af te zetten tegen de verzuimcijfers, krijgt u extra inzicht in wat er op het gebied van verzuim speelt binnen de Rabobank. Inzicht wordt verkregen in vergelijkbare patronen of juist verschillen. Ook kunnen bepaalde veelvuldig voorkomende problemen structureel worden opgepakt. Zo kunt u uw beleid aanscherpen.

Naast de consumptieprofielen, ontvangt u een managementrapportage van Present. Deze rapportage geeft u inzicht in de zorg die uit Present is afgenomen en betaalde kosten afgezet tegen aantal bespaarde verzuimdagen. Deze informatie in combinatie met de consumptieprofielen en uw verzuimgegevens geven u goed inzicht in uw kosten rondom zorg en verzuim en het verder uitnutten van de mogelijkheden van Present. De managementinformatie wordt aangemaakt door Zilveren Kruis Achmea en de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg. Deze wordt besproken met de Arbodienst van het bedrijf.

Wie schakelt in

Zilveren Kruis Achmea

Kosten

De managementinformatie van de zorgconsumptie en Present worden kosteloos beschikbaar gesteld. Wel zijn er in het kader van de privacy een aantal voorwaarden aan verbonden.

Zorgverlener

Zilveren Kruis Achmea en Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg

Informatielijn Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg

De advisering van de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg richt zich voornamelijk op vragen op het gebied van zorg en verzuim. Vragen op verzekeringstechnisch gebied gaan naar de desbetreffende afdeling.

Ook kan men hier terecht voor het stellen van vragen over specifieke dienstverlening van Present en deze aan te vragen. Vaak kan men dit telefonisch afhandelen. Mocht de vraag nader besproken en/of toegelicht moeten worden, dan kan de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg een afspraak plannen met één van de adviseurs.

De Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg is op werkdagen telefonisch bereikbaar van 8.00 uur tot 18.00 uur. In principe worden de vragen direct beantwoord of men wordt doorverbonden met de afdeling, die de vraag verder kan afhandelen. Voorop staat de directe advisering aan onze klanten.

Doelgroep

Managers en bedrijfsartsen

Wie schakelt in

Manager of arbodienstverlener

Kosten

De advisering wordt kosteloos door de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg uitgevoerd.

Zorgverlener

Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg



Gezondheidschecks

U weet niet altijd hoe het met de gezondheid van uw werknemers is gesteld. Via Present heeft u toegang tot een aantal gezondheidschecks. Checks die u als nul- of nameting in kunt zetten voor uw gezondheidsbeleid.

Basis health Check

Door de health Check weten uw medewerkers binnen 30 minuten hoe gezond ze zijn. De medewerkers krijgen direct resultaat in de vorm van een persoonlijke score. De uitkomsten van de check worden, na toestemming van de medewerker, op persoonsniveau gerapporteerd aan de bedrijfsarts en groepsgegevens worden anoniem beschikbaar gesteld aan de werkgever. Een eenvoudige manier voor u, als werkgever, om meer aan gezondheidsmanagement te doen.

De health Check (basis) bestaat uit:

- bloeddrukmeting;
- totaal cholesterolmeting;
- glucosebepaling;
- gewichtbepaling en lengtemeting (Body Mass Index);
- bepaling vetpercentage;
- bepaling middelomtrek;
- vragenlijst met betrekking tot gezondheidsklachten;
- persoonlijke advisering op het gebied van leefstijl, fitheid, gezondheid en kwaliteit van leven.

De health Check wordt bij uw organisatie uitgevoerd bij minimale deelname van 20 medewerkers. Bij minder dan 20 deelnemers worden aanvullende kosten in rekening gebracht.

Doelgroep

Alle medewerkers

Locatie

Het onderzoek wordt op locatie van de werkgever uitgevoerd.

Wie schakelt in

Manager

Kosten

€ 45,- per persoon

Zorgverleners

Tigra

Oude Vrielink Gezondheidsmanagement

Pim Mulier organisatie

Fietstest inclusief basis health Check

Deze check bestaat uit de basis health Check aangevuld met een conditietest met behulp van een fietsproef. Het algemene uithoudingsvermogen wordt gemeten. Direct aansluitend op deze test ontvangt de deelnemer een gericht leefstijl- en bewegingsadvies.

Deze health Check wordt bij uw organisatie uitgevoerd bij minimale deelname van 20 medewerkers. Bij minder dan 20 deelnemers worden aanvullende kosten in rekening gebracht.

Doelgroep

Alle medewerkers

Locatie

Het onderzoek wordt op locatie van de werkgever uitgevoerd. In totaal duurt het onderzoek inclusief nabespreking 30 minuten.

Wie schakelt in

Manager

Kosten

Tigra € 65,- per persoon

Oude Vrielink Gezondheidsmanagement € 85,- per persoon

Pim Mulier organisatie € 86,- per persoon

Zorgverleners

Tigra

Oude Vrielink Gezondheidsmanagement

Pim Mulier organisatie

Leefstijl en beweegadvies (consult fysio) inclusief basis health Check

Tijdens dit onderzoek worden klachten onderzocht aan het houdings- en bewegingsapparaat van de medewerker. Na het onderzoek worden de resultaten besproken en wordt gekeken naar de huidige leefstijl. Met de medewerker wordt de persoonlijke relatie tussen leefstijl, fitheid, gezondheid en kwaliteit van leven besproken. Om vervolgens gezamenlijk tot een actieplan te komen als dit wenselijk is, waarin ook de doelstellingen van de medewerker worden meegenomen.

Doelgroep

Dit onderzoek is bedoeld voor medewerkers met lichte tot zware klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat, waaronder bijvoorbeeld schouder, arm, nek, rug, benen, knieën en enkels.

Locatie

Het onderzoek wordt op locatie van de werkgever uitgevoerd. Minimaal aantal medewerkers is 10. In totaal duurt het onderzoek inclusief nabespreking 30 minuten.

Wie schakelt in

Manager

Kosten

€ 76,- per persoon

Zorgverlener

Pim Mulier organisatie

A smiling woman with blonde hair tied back, wearing a white tank top, is running on a treadmill in a gym. She is looking towards the camera with a bright smile. The background is a blurred gym environment with other treadmills.

Leefstijl workshops en programma's

Thema beweging

Bij coaching en begeleiding van werknemers is het thema beweging ook van groot belang. Uit onderzoek blijkt dat investeren in bewegen op de werkvloer loont. Via Present kunt u uw werknemers op eenvoudige wijze in beweging krijgen.

Behoeft inventarisatie bedrijfssport

Elke werkgever wil graag fitte en gemotiveerde medewerkers. Dit kan door medewerkers de mogelijkheid te bieden in georganiseerd verband te sporten. Dit wordt 'Bedrijfssport' genoemd. Bedrijfssport vindt plaats op een voor het bedrijf geschikte locatie, sluit aan op werktijden en er wordt gesport onder professionele begeleiding. Bedrijfssport levert u als werkgever hogere arbeidsproductiviteit en -tevredenheid op, waardoor medewerkers minder verzuimen. Present biedt u de mogelijkheid de behoefte aan bedrijfssport te inventariseren bij uw medewerkers.

De behoefte wordt bepaald door middel van een enquête die per e-mail wordt verzonden aan alle werknemers. Hierin worden vragen gesteld over het persoonlijke profiel van de medewerkers, sport en beweegpatronen, beweegbehoeften en redenen voor wel of niet bewegen. Aan de hand van de ingevulde enquêteformulieren wordt een analyse gemaakt van de behoefte aan bedrijfssport.

Doelgroep

Werkgever

Locatie

Op het werk

Wie schakelt in

Manager

Kosten

De behoefte-inventarisatie kost:

€ 1.000,- (tot 1.000 ingevulde enquêtes);

€ 1.250,- (1.000-1.500 ingevulde enquêtes);

€ 2.000,- (1.500-5.000 ingevulde enquêtes);

Bij meer dan 5.000 ingevulde enquêtes prijs op aanvraag.

Zorgverlener

Stichting Sport&Zaken

Workshops en clinics

Sport	Programma	Duur	Wat	Prijs
Aikido (AN)	Masterclass aikido	2 uur	Maximaal 20 personen	€ 790,- (uitgevoerd door een aikido meester)
	Expertclass aikido	2 uur	Maximaal 20 personen	€ 525,-
	Lescyclus	4 x 1,5 uur	Maximaal 20 personen	€ 945,-
Disc Golf (COURSE)	Disc Golf Clinic	1,5 tot 2 uur	Maximaal 40 personen	€ 945,- (op locatie, excl. reiskosten)
	Basiscursus Disc Golf	4 x 1,5 tot 2 uur	Maximaal 40 personen	€ 3.675,- (op locatie, excl. reiskosten)
	Disc Golf Bedrijfstoernooi	2 x 2 uur	Maximaal 40 personen	€ 1.050,- (op locatie excl. reiskosten)
Duiken (NOB)	Introductieduik met lunch	4 uur	Minimaal 10 en maximaal 25 personen	€ 685,- + € 55,- p.p.
	Introductieduik zonder lunch	3 uur	Minimaal 10 en maximaal 25 personen	€ 685,- + € 37,- p.p.
	Opfrustraining met lunch	4 uur	Minimaal 10 en maximaal 25 personen	€ 685,- + € 55,- p.p.
	Opfrustraining zonder lunch	3 uur	Minimaal 10 en maximaal 25 personen	€ 685,- + € 37,- p.p.
Fietsen (NTFU)	Clinic racefietsen	3 uur	Maximaal 20 personen Eigen fiets meenemen	€ 320,- voor 10 pers. € 425,- voor 20 pers.
	Introductiecursus racefietsen	4 x 2,5 uur	Maximaal 20 personen Eigen fiets meenemen	€ 1.050,- voor 10 pers. € 1.260,- voor 20 pers.
Golf (NGF)	Clinic golf	3 uur	Maximaal 24 personen	€ 1.050,-
	Introductiecursus golf	5 x 50 min.	Maximaal 6 personen	€ 105,- p.p.
Hardlopen (Atletiekunie)	Clinic hardlopen	1,5 uur	Maximaal 20 personen	€ 210,-
	Beginnerscursus Start to Run	6 x 75 min. (theorie + praktijk)	Maximaal 20 personen	€ 1.320,- (incl. 20x RunningCoach®)
	Challenge naar (business)run	Kick-off 2 uur + 4x 1 uur training	Maximaal 20 personen	€ 2.890,- (incl. 1 trainings-schema en 20x Dutch Runners jaarpakket)
Hockey (KNHB)	Clinic hockey	1,5 uur	Maximaal 70 personen	€ 1.045,- (incl. international, 1 coördinator en 3 spelers)
	Bedrijfshockeycompetitie	2x 3,5 maand	Minimaal 11 personen	Op aanvraag, verschilt per regio
Kruisboogschieten (NKB)	Clinic kruisboogschieten	max. 4 uur	Maximaal 40 deelnemers	€ 630,- (4 banen op locatie van het bedrijf)
Mountainbiken (NTFU)	Clinic mountainbike	2,5 tot 3 uur	Maximaal 20 personen	€ 320,- voor 10 pers. € 425,- voor 20 pers. € 20,- per fiets
	Introductiecursus mountainbike	4 x 2,5 uur	Maximaal 20 personen	€ 1.050,- voor 10 pers. € 1.260,- voor 20 pers. € 20,- per fiets
	Challenge	Kick-off gehele dag + 2x 2,5 tot 3 uur training	Maximaal 40 personen	€ 2.365,-
Nordic Walking (Atletiekunie)	Clinic Nordic Walking	1,5 uur	Maximaal 20 personen	€ 265,- (inclusief Nordic Walking poles)
	Introductiecursus Nordic Walking	4 x 1 uur	Maximaal 20 personen	€ 790,- (inclusief Nordic Walking poles)

Workshops en clinics

Sport	Programma	Duur	Wat	Prijs
Roeien (KNRB)	Clinic bedrijfsroeien in de boot	1,5 uur	Maximaal 80 personen	€ 45,- p.p.
	Clinic indoor rowers	1,5 uur	Maximaal 60 personen	€ 685,-
	Introductie cursus roeien	6 x 1 uur	Maximaal 80 personen	€ 105,- p.p. (incl BTW)
Rolstoelsporten (Fonds Gehandicaptensport)	Clinic	3 uur	Maximaal 20 personen	€ 80,- p.p.
	Clinic schaatsen	1 uur	Minimaal 10 personen	€ 20,- p.p.
Schaatsen (KNSB)	Introductie cursus schaatsen	5 x 1 uur	Minimaal 10 personen	€ 85,- p.p.
	Challenge	Kick-off 2 uur, 5 x 1 uur	Minimaal 10 personen	€ 150,- p.p.
Skaten (KNSB)	Clinic skaten	1,5 uur	Minimaal 15 personen	€ 15,- p.p.
	Introductie cursus skaten	4 x 1,5 uur	Minimaal 15 personen	€ 55,- p.p.
	Challenge	Kick-off 1,5 uur, 4 x 1,5 uur	Minimaal 15 personen	€ 90,- p.p.
Squash (SBN)	Clinic squash	2 uur		
	Introductie cursus squash	4 x 2 uur		
Tennis (KNLTB)	Clinic/Masterclass Tennis	Dagdeel	Minimaal 24 en maximaal 32 personen	€ 3.310,- (incl. Eltingh of Haarhuis, excl. baanhuur). € 1.470,- (excl. prominent, excl. baanhuur).
	Introductie cursus tennis	4 x 1,5 uur	Maximaal 8 personen	€ 1045,-
Volleybal (NeVoBo)	Clinic volleybal	1 uur	Maximaal 32 personen	€ 500,-
	Clinic beachvolleybal	1,5 uur	Maximaal 16 personen	€ 685,-
	Get ready to play Indoor	4 x 1,5 uur	Maximaal 12 personen	€ 870,-
	Get ready to play on the Beach	4 x 1,5 uur	Maximaal 16 personen	€ 1.155,-
	Beachevents	3-6 uur	Geen maximum	Offerte
	Bedrijfsvolleybalcompetitie	20 weken	Per team	± €135,- per team
Wandelen (KNBLO-NL)	Clinic Nordic Walking	1,5 tot 2 uur	Maximaal 16 personen	€ 475,-
	Clinic sportief wandelen	1,5 tot 2 uur	Maximaal 16 personen	€ 395,-
	Clinic GPS-wandelen	4 uur	Maximaal 12 personen	€ 500,-
	Cursus Sportief Wandelen	6 weken	Maximaal 20 personen	€ 2.275,-
	Cursus Nordic Walking	6 weken	Maximaal 20 personen	€ 2.525,-
	Challenge - Basis, toewerkend naar 1 daags evenement	10 weken	Maximaal 20 personen	€ 3.675,-
	Challenge - Forte 4Daagse, Kennedymars, etc	20 weken	Maximaal 20 personen	€ 6.040,-
Zwemmen (KNZB)	Clinic zwemmen	2 uur	Minimaal 25 en maximaal 50 personen	€ 1.575,-
	Zelfstandig trainen met Mijn Zwemcoach	1 jaar		€ 32,- p.p.
	Challenge	1 uur	Maximaal 30 personen	€ 1.050,-

De sportprogramma's worden georganiseerd door Sport & Zaken. Deze stichting werkt direct samen met de bij NOC*NSF aangesloten sportbonden en lokale sport verenigingen. Dit zorgt voor een landelijk dekkend netwerk (sporten in de buurt van de werkplek!) en garandeert de kwaliteit en professionaliteit van het sportaanbod.

Opmerkingen:

Bovengenoemde prijzen zijn exclusief BTW. Cursussen en challenges zijn exclusief advieskosten/projectmanagement van Sport & Zaken. Aan deze menukaart kunnen geen rechten ontleend worden. Bij interesse kan een offerte opgevraagd worden bij Sport & Zaken via de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg. In overleg is het mogelijk de bovengenoemde programma's op maat aan te passen.



Leefstijl workshops en programma's

Thema voeding

Bij coaching en begeleiding van werknemers is het thema voeding van groot belang. Via Present kunt u uw werknemers bewuster maken van alles dat te maken heeft met voeding en afslankprogramma's inzetten.

Actief met OverGewicht basis (voor mensen met een BMI > 30)

Dit programma is bedoeld voor medewerkers met overgewicht, die op een duurzame manier een gezonde leefstijl en een gezond gewicht willen bereiken. Tijdens dit programma maken de deelnemers keuzes rondom overgewicht. Ze gaan actief aan de slag en voeren leefstijlveranderingen door. Ze krijgen daarbij steun van een persoonlijke coach. Zo wordt een duurzaam resultaat gegenereerd. Het programma is volledig op de medewerker toegespitst. Naast individuele begeleiding worden er ook groepsworkshops georganiseerd van circa 10 personen.

Het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

- Intake - medewerker stelt naar aanleiding van de intake een concreet plan van aanpak op
- Workshops - medewerker volgt diverse workshops over gezonde voeding, gezond bewegen en zelfregulatie gezond gedrag
- Individuele coaching - medewerker krijgt coach toegewezen om de voortgang te bewaken
- Evaluatie - er vindt een evaluatiegesprek plaats na 16 weken

Dit programma duurt 16 weken.

Doelgroep

Medewerkers met een Body Mass Index van meer dan 30 die willen afslanken.

Locatie

Het programma vindt plaats op één van de volgende Santrion locaties: Amsterdam, Arnhem (Papendal), Breda, Den Haag (Voorburg), Eindhoven, Groningen, Heerlen, Nieuwegein, Rotterdam of Zwolle.

Wie schakelt in

Manager of arbodienstverlener

Kosten

€ 1.146,- per deelnemer bij een groep tot 10 personen
€ 765,- per deelnemer bij een groep vanaf 10 personen

Zorgverlener

Santrion

Actief met OverGewicht intensief (voor mensen met een BMI > 30)

Dit programma is bedoeld voor medewerkers met overgewicht, die op een duurzame manier een gezonde leefstijl en een gezond gewicht willen bereiken. Tijdens dit programma maken de deelnemers keuzes rondom overgewicht. Ze gaan actief aan de slag en voeren leefstijlveranderingen door. Ze krijgen daarbij steun van een persoonlijke coach. Zo wordt een duurzaam resultaat gegenereerd. Het programma is volledig op de medewerker toegespitst. Naast individuele begeleiding worden er ook groepsworkshops georganiseerd van circa 10 personen.

Het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

- Uitgebreide intake - medewerker stelt naar aanleiding van de intake een concreet plan van aanpak op
- Intensief interdisciplinair begeleide fase in de eerste twaalf weken. Twee keer per week heeft de medewerker fysieke training en een afspraak met diëtist, psycholoog of coach
- Tussenevaluatie na 12 weken
- Gefaseerde afbouw van de intensiteit van de begeleiding gedurende de looptijd tot één jaar. Deelnemers creëren hierbij zelf de randvoorwaarden om een gezonde en actieve leefstijl structureel in hun dagelijks leven in te passen
- Evaluatie aan het einde van het programma door het begeleidingsteam

Dit programma duurt 52 weken.

Doelgroep

Medewerkers met een Body Mass Index van meer dan 30 die willen afslanken.

Locatie

Het programma vindt plaats op één van de volgende Santrion locaties: Amsterdam, Arnhem (Papendal), Breda, Den Haag (Voorburg), Eindhoven, Groningen, Heerlen, Nieuwegein, Rotterdam of Zwolle.

Wie schakelt in

Manager of arbodienstverlener

Kosten

€ 3.185,- inclusief intake per persoon

Zorgverlener

Santrion

T (038) 456 69 87

F (038) 456 69 82

E werkgeversdesk@achmea.nl

Weer op uw gewicht (voor mensen met een BMI < 31)

Een persoonlijk programma helpt uw medewerkers fitter te worden, af te vallen en het gezonde gewicht te behouden. Met persoonlijke coaching wordt het een stuk gemakkelijker voor uw medewerkers om aan de slag te gaan. In dit programma worden uw medewerkers begeleid door een professionele diëtist. De deelnemers leren alles over voeding, verstandig bewegen en volhouden.

Dit programma is volledig online en duurt 12 weken.

Doelgroep

Het is bedoeld voor medewerkers met een BMI van minder dan 31 die willen afslanken.

Locatie

Het programma wordt op het werk gevolgd door de medewerker.

Wie schakelt in

Manager

Kosten

€ 166,50 per persoon

Zorgverlener

MyDailyLifestyle

Lekker gezond (voor mensen met een BMI <31)

Een persoonlijk programma helpt uw medewerkers fitter te worden, af te vallen en het gezonde gewicht te behouden. Met persoonlijke coaching wordt het een stuk gemakkelijker voor uw medewerkers om aan de slag te gaan. In dit programma worden uw medewerkers begeleid door een professionele diëtist. De deelnemers leren alles over voeding, verstandig bewegen en volhouden.

Naast face to face begeleiding worden de werknemers online gecoacht door een diëtist.

Het programma duurt 12 weken.

Doelgroep

Het is bedoeld voor medewerkers met een BMI van minder dan 31 die willen afslanken.

Locatie

Het programma wordt op het werk gevolgd door de medewerker.

Wie schakelt in

Manager

Kosten

€ 261,- per persoon

Zorgverlener

MyDailyLifestyle

Actief aan de slag (voor mensen met een BMI <31)

Een persoonlijk programma helpt uw medewerkers fitter te worden, af te vallen en het gezonde gewicht te behouden. Met persoonlijke coaching wordt het een stuk gemakkelijker voor uw medewerkers om aan de slag te gaan. In dit programma worden uw medewerkers begeleid door een professionele diëtist en sporttrainer. De deelnemers leren alles over voeding, verstandig bewegen en volhouden.

Naast online begeleiding krijgen de deelnemers workshops.

Het programma duurt 12 weken.

Doelgroep

Het is bedoeld voor medewerkers met een BMI van minder dan 31 die willen afslanken.

Locatie

Het programma wordt op het werk gevolgd door de medewerker.

Wie schakelt in

Manager

Kosten

€ 333,- per persoon

Zorgverlener

MyDailyLifestyle

T (038) 456 69 87

F (038) 456 69 82

E werkgeversdesk@achmea.nl

Workshop Gezond genieten

We weten best dat gezond eten en volop bewegen belangrijk is. Maar wat is nu eigenlijk gezond eten? Hoe zit het met kant-en-klaar maaltijden? En wat zijn omega 3 vetzuren? Allemaal vragen die ons bezig houden. In de workshop Gezond genieten komen al deze vragen aan de orde. Op een levendige manier wordt gezond eten besproken. U bespreekt samen met SanAvis de inhoud van de workshop zodat deze helemaal aansluit bij de behoefte van uw werknemers.

Doelgroep

Medewerkers die behoefte hebben aan meer inzicht in gezond eten.

Locatie

De workshop wordt op locatie gegeven.

Wie schakelt in

Manager

Kosten

€ 425,- (maximaal 35 personen)

Zorgverlener

SanAvis

T (038) 456 69 87

F (038) 456 69 82

E werkgeversdesk@achmea.nl

Workshop Gezonde calorieën in beweging

Deze workshop geeft uw medewerkers op een positieve manier inzicht in gezond eten en bewegen. In deze workshop komen vragen aan de orde als: Wat is nu eigenlijk gezond eten? Hoe zit het met kant-en-klaar maaltijden? En wat zijn omega 3 vetzuren? Op deze vragen wordt antwoord gegeven. Daarnaast wordt advies gegeven over het inbouwen van bewegen in het dagelijks patroon.

De workshop wordt gegeven door een voedingsdeskundige en bewegingsdeskundige.

Doelgroep

Medewerkers die behoefte hebben aan meer inzicht in gezond eten en bewegen.

Locatie

De workshop wordt op locatie gegeven.

Wie schakelt in

Manager

Kosten

€ 680,- (maximaal 35 personen)

Zorgverlener

SanAvis

Healthy lunchbreak

De workshop Healthy lunchbreak kan eventueel na de workshop Gezond genieten worden gedaan. In overleg met de cateraar wordt een gezond lunchbuffet voorstel gedaan. De lunchproducten worden voorzien van kaartjes met daarop het aantal calorieën of bijvoorbeeld het aantal stappen dat moet worden gelopen om het product te verbranden. De deelnemer krijgt de mogelijkheid om een eigen gezonde lunch samen te stellen en die eventueel te laten checken of te voorzien van advies door een voedingsdeskundige.

Doelgroep

Medewerkers die behoefte hebben aan meer inzicht in gezond eten.

Locatie

De workshop wordt op locatie gegeven.

Wie schakelt in

Manager

Kosten

€ 680,- (maximaal 35 personen)

Zorgverlener

SanAvis

Voedingsadvies voor bedrijfsrestaurant

Veel bedrijfsrestaurants bieden een ruim assortiment van producten aan. Soms in eigen beheer, maar meestal verzorgd door een externe cateraar. De wens van de gebruiker speelt daarin een belangrijke rol. Bedrijfsrestaurants hebben vaak de naam een ongezond assortiment te bieden met veel 'vette hapjes'. De juiste balans, daar gaat het om. De diëtisten beoordelen de samenstelling van het aanbod en geven deskundig advies om te komen tot een gezonde voedingsbalans. Van groot belang bij het fit en vitaal houden van uw eigen medewerkers.

Een gekwalificeerde diëtist van SanAvis bezoekt uw bedrijfsrestaurant en maakt een inventarisatie van het aanbod. U ontvangt daarna een deskundig adviesrapport met aanbevelingen over het menu op basis van gezonde voedingsnormen.

Doelgroep

Werkgevers met een bedrijfsrestaurant

Locatie

Uw bedrijfsrestaurant

Wie schakelt in

Manager

Kosten

€ 800,- per advies

Zorgverlener

SanAvis



Leefstijl workshops en programma's

Thema mentaal

Alcoholproblemen komen voor in elke organisatie. Via Present kunt u op eenvoudige wijze uw medewerker preventief informeren over de effecten van alcoholgebruik.

Alcoholpreventie (voor medewerkers)

Alcoholproblemen komen voor in elke organisatie, maar zijn vaak moeilijk te herkennen: een werknemer meldt zich vaker ziek, presteert onder de maat, maakt fouten of heeft 'kleine' ongelukjes of moeilijkheden thuis. Dit kan leiden tot gevaarlijke en ongewenste situaties voor de werknemer. Vermoedens van een alcoholprobleem zijn vaak niet hard te maken en moeilijk bespreekbaar. Tijdens deze workshop krijgt de medewerker inzicht in wat de effecten zijn van alcoholgebruik.

Er wordt ingegaan op:

- de gevolgen van alcohol, thuis en op het werk;
- het feit dat alcohol niet zo vanzelfsprekend is als wel wordt gedacht;
- voorzichtig omgaan met alcohol;
- wat je kunt doen als je merkt dat je meer drinkt dan goed voor je is.

Doelgroep

Alle medewerkers

Locatie

Deze interactieve workshop wordt op locatie gegeven en duurt 1,5 tot 2 uur.

Er kunnen maximaal 20 mensen aan deelnemen.

Wie schakelt in

Manager

Kosten

€ 1.100,- per groep van maximaal 20 personen (exclusief reiskosten van zorgverlener)

Zorgverlener

De Helderheid



Psychische zorg

Zit een werknemer even niet lekker in zijn vel, dan wilt u alleen de beste zorg voor ze regelen. Present biedt u een diversiteit aan psychologische zorg die u in kunt zetten om uw werknemers aan het werk te houden of sneller terug te laten keren naar het werk als ze zijn uitgevallen.

ACCESS Protocol (psychologische zorg)

ACCESS staat voor Analyse, Conditieherstel, veranderen van Cognities, bevorderen Effectiviteit in het werk, mobiliseren van Sociale steun en Stabiliseren van de behaalde resultaten.

Het ACCESS Protocol bestaat uit negen gesprekken van één uur met een psycholoog, waarvan minimaal één gesprek met de cliënt en (direct) leidinggevende. Het traject van negen gesprekken wordt zoveel mogelijk op maat gemaakt. Tijdens de gesprekken komen onderwerpen aan de orde als werkomstandigheden (soort belasting), organisatiecultuur, gezagsverhoudingen en communicatiepatronen, persoonskenmerken (o.a. met behulp van psychologische testen), persoonlijke behoeften in relatie tot eisen aan het werk en de functie, loopbaanontwikkeling, werkgerelateerde klachten en privé-omstandigheden en mogelijkheden tot terugkeer op de werkplek.

Er kunnen op werk georiënteerde instrumenten ingezet worden zoals OPQ (Occupational Personal Questionnaire) op basis waarvan beeld verkregen wordt van werkpersoonlijkheid en Interplace (360 graden feedback instrument betreffende teamrollen van Belbin).

Halverwege en bij afsluiting van het traject ontvangt de opdrachtgever een ACCESS verslag waarin voor de medewerker, de leidinggevende en de bedrijfsarts bevindingen en aanbevelingen worden vastgelegd. Dit verslag kan de basis vormen voor het verdere overleg met leidinggevende en/of bedrijfsarts en de medewerker.

De gemiddelde doorlooptijd is vier en een halve maand. De werkhervatting is afhankelijk van de vooruitgang van de medewerker. De bedrijfsarts bepaalt het re-integratieschema. Tijdens het traject ontvangen de bedrijfsarts en de leidinggevende periodiek een mondelinge of schriftelijke voortgangsrapportage.

Doelgroep

Het ACCESS Protocol is bedoeld voor medewerkers met psychische klachten zoals overspannenheid, chronische stress, burnout, angst en panieklachten en/of depressieve klachten.

Locatie

Het traject wordt op locatie van de zorgverlener gegeven.

Wie schakelt in

Arbodienstverlener

Kosten

€ 1.683,- per persoon per traject voor medewerkers verzekerd bij Zilveren Kruis Achmea.

€ 1.708,50 per persoon per traject voor medewerkers niet bij Zilveren Kruis Achmea verzekerd.

Intakegesprek wordt apart in rekening gebracht € 450,-. Voor verzekerden bij Zilveren Kruis Achmea is vergoeding uit de basis- en/of aanvullende verzekering mogelijk.

Let op:

- eigen bijdrage van € 20,- per sessie, maximaal € 100,-

- verplicht € 220,- en/of vrijwillig eigen risico kan worden aangesproken

Zorgverlener

B&A Prometheus

Bedrijfsmaatschappelijk werk

Bedrijfsmaatschappelijk werk wordt ingezet op het moment dat er sprake is van verminderd functioneren. De oorzaak ligt niet direct in fysieke of ernstige psychische belemmeringen. In sommige gevallen zet men juist bedrijfsmaatschappelijk werk in om psychische decompensatie te voorkomen. Vaak is er sprake van sociale spanning in werk en/of privé omstandigheden. De oorzaak kan zeer divers zijn. Spanning in het gezin, echtscheiding of schulden kunnen mensen in onbalans brengen. Maar de oorzaak kan ook op het werk liggen. Problemen met de leidinggevende of collega's, of reorganisaties kunnen oorzaak zijn van verminderd functioneren. Vaak is het een combinatie van factoren. Bedrijfsmaatschappelijk werk is een specialisatie binnen het maatschappelijk werk, waarbij in de gesprekken ook de factor arbeid wordt meegenomen. Over het algemeen heeft men voldoende aan vier tot vijf gesprekken. Voorafgaand aan de gesprekken wordt een intakegesprek gehouden met de medewerker om te beoordelen of de problematiek past binnen het kader van bedrijfsmaatschappelijk werk.

Doelgroep

Medewerkers die verminderd functioneren op het werk, waarbij geen medische oorzaken aanwezig zijn. Sociale onrust in werk en/of privé liggen hieraan ten grondslag.

Wie schakelt in

Manager of arbodienstverlener

Locatie

De gesprekken vinden over het algemeen plaats bij de werkgever. Er kan ook voor worden gekozen de gesprekken ergens anders plaats te laten vinden.

Kosten

€ 428,45 (inclusief intake) voor een volledig traject. Los intakegesprek kost € 110,80.

Het intakegesprek wordt in rekening gebracht als bv blijkt dat de problematiek niet aansluit bij bedrijfsmaatschappelijk werk, of als er toch voor wordt gekozen niet het volledige traject in te zetten.

Zorgverlener

GIMD

Psychologische zorg (kortdurend)

Present biedt de mogelijkheid kortdurende psychologische zorg aan te vragen waarbij een samenhang met de werksituatie aanwezig is. Uw medewerker heeft gegarandeerd binnen 7 werkdagen een afspraak bij een psycholoog.

De bedrijfsarts meldt de betrokken medewerker voor psychologische zorg aan bij de werkgeversdesk. De werkgeversdesk verzorgt de aanmelding bij de zorgverlener en regelt een afspraak bij de dichtstbijzijnde psycholoog. Tenzij op het aanvraagformulier anders is vermeld. Binnen zeven werkdagen volgt het eerste gesprek op basis waarvan een diagnose wordt vastgesteld. Daarna volgt een aantal sessies, maximaal 8 met een mogelijke uitloop naar 12 sessies afhankelijk van de problematiek.

De geprotocoliseerde wijze van behandelen, registratie en rapportage leiden tot:

- een spoedig herstel en werkhervatting van de medewerker,
- voorkomen van terugval in psycho-sociaal arbeidsverzuim en
- een beperking van medische kosten op dit terrein.

Doelgroep

Medewerkers die voor een korte periode psychische begeleiding nodig hebben.

Locatie

De psychologen werken landelijk en de praktijken hebben een kleinschalig karakter, zo dicht mogelijk bij de hulpvrager.

Wie schakelt in

Arbodienstverlener

Kosten

Kortdurende psychologische zorg wordt vergoed uit de basisverzekering van de medewerker. Het tarief is € 97,50 per sessie. Medewerkers die bij Zilveren Kruis Achmea verzekerd zijn, krijgen maximaal 5 gesprekken vergoed uit de Beter Af Polis. Medewerkers met een Beter Af Plus Polis AV1 ster krijgen geen sessies extra, AV2 sterren 2 sessies extra, AV3 sterren 4 sessies extra en AV4 sterren 6 sessies extra.

De werkgever krijgt extra kosten per traject in rekening gebracht:

Cenzo € 152,-

HSK € 200,-

Let op:

- eigen bedrage van € 20,- per sessie, maximaal € 100,-
- verplicht € 220,- en/of vrijwillig eigen risico kan worden aangesproken

Zorgverleners

Cenzo / HSK

Middellange psychologische zorg HSK

De bedrijfsarts meldt de betrokken medewerker voor een psychologische interventie aan bij de Werkgeversdesk van Achmea. Deze desk verzorgt de aanmelding en regelt een afspraak bij de dichtstbijzijnde vestiging van de woonplaats van de medewerker. Tenzij op het aanvraagformulier anders is vermeld. Binnen zeven werkdagen volgt het eerste gesprek. Het gaat hierbij om kortdurende trajecten en langdurige zorg vergelijkbaar met AWBZ-zorg. De diensten bestaan uit diagnostiek en behandeling van individuele psychische problematiek. Het aantal sessies in het behandelvoorstel is maximaal 15 met een mogelijke uitloop naar 20 sessies.

Doelgroep

Medewerkers die ondersteuning behoeven op het gebied van psychische problematiek.

Locatie

HSK heeft 17 vestigingen en 2 dependances verspreid over Nederland.

Wie schakelt in

Arbodienstverlener

Kosten

€ 2.880,- per persoon per traject

Medewerker kan een vergoeding uit de basisverzekering krijgen van € 1.805,-.

Let op:

- eigen bedrage van maximaal € 200,-
- verplicht € 220,- en/of vrijwillig eigen risico kan worden aangesproken

Zorgverlener

HSK

Training Gezond in Balans

Een training waarbij aandacht wordt gegeven aan:

- De invloed van gedachten op stress
- Herkennen en leren omgaan met energiegevers en energievreters
- Op een gezonde manier leren opkomen voor jezelf
- Herkennen van en leren omgaan met grenzen
- Belang van ontspannen
- Meer vitaliteit

De training bestaat uit een intakegesprek met de trainer, 6 bijeenkomsten (van 1 dagdeel) en een terugkombijeenkomst. De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers, die graag aan de slag willen met bovengenoemde vraagstukken. Insteek van de bijeenkomsten is vooral praktisch gericht, met humor en verrassende werkvormen.

De Arbodienst meldt de betrokken medewerker aan bij de Werkgeversdesk voor deze training. Afhankelijk van wanneer de trainingen plaatsvinden, kan de medewerker instromen.

Doelgroep

Medewerkers die willen leren omgaan met werkdruk en stress, leren op een prettige manier voor zichzelf op te komen en leren efficiënt en effectief tijd in te delen.

Locatie

De training wordt gegeven op de Croeselaan 1 in Utrecht en bij de werkgever op locatie.

Wie schakelt in

Arbodienstverlener

Kosten

€ 1.700,- per persoon per training.

Zorgverlener

Arbodienst Rabobank Groep in samenwerking met B&A Prometheus

A man with dark hair, wearing a light blue button-down shirt and dark trousers, is riding a bicycle. He is smiling and looking off to the right. The background is bright and slightly blurred, suggesting an outdoor setting with trees. A semi-transparent purple box is overlaid on the right side of the image, containing text.

Fysieke zorg

Verzuim wordt vaak veroorzaakt doordat medewerkers lichamelijke klachten hebben. Present biedt u vele mogelijkheden uw medewerkers vitaal aan het werk te houden of sneller terug te laten keren op de werkvloer.

Beeldschermbrillen

De manager vraagt via de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg een opdrachtbon aan. De medewerker gaat vervolgens met een ingevuld formulier naar een Hans Anders Opticien om een beeldschermbril uit te zoeken.

Aanvraagprocedure

Stap 1 Opdrachtbonnen voor uw medewerker

Uw medewerker wil in aanmerking komen voor een beeldschermbril. Via de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg van Zilveren Kruis Achmea ontvangt u de opdrachtbon beeldschermbrillen.

De (5-voudige) opdrachtbonnen hebben een uniek nummer, gekoppeld aan een barcode en door u opgegeven Rabobank adresgegevens. Op de bon 'gegevens van de gebruiker' invullen en uw gegevens als opdrachtgever. Vervolgens kan onder 'productspecificaties' aangekruist worden 'Alle uitvoeringen het best passend bij de situatie'. VERGEET NIET UW HANDTEKENING VOOR AKKOORD.

Stap 2 Naar een Hans Anders-vestiging bij u in de buurt

Uw medewerker kan met de opdrachtbon, naar een Hans Anders Opticien in de regio om een beeldschermbril te laten aanmeten. Voor beeldschermbrillen mag uw medewerker kiezen uit de gehele collectie van meer dan 700 monturen in de winkel. De collectie wordt het gehele jaar door aangevuld met nieuwe modellen, dus volop keuze. Er is altijd een Hans Anders Vestiging in de buurt kijk voor de dichtstbijzijnde vestiging op onze shoplocator via www.hansanders.nl of www.hansanderszakelijk.com

Stap 3 Als de beeldschermbril gereed is

Als de bril gereed is, wordt contact opgenomen met uw medewerker waarna de bril in de winkel wordt afgesteld. De administratieve afhandeling vindt plaats via de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg van Zilveren Kruis Achmea. Op basis van de gegevens die staan vermeld op de opdrachtbon wordt de order administratief verwerkt waarna u via de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg van Zilveren Kruis Achmea een factuur ontvangt. Deze factuur kunt u aan de hand van het exemplaar van de opdrachtbon dat u heeft achtergehouden, controleren en verwerken.

Wie schakelt in

Manager

Locatie

De medewerker kan op één van de 700 vestigingen van Hans Anders de bril uitzoeken. Kijk voor de dichtstbijzijnde vestiging op www.hansanders.nl of www.hansanderszakelijk.com.

Kosten

Beeldschermbril € 95,50 tot € 199,00

Beeldschermbrillen die buiten de standaard richtlijnen van Hans Anders Zakelijk vallen, zijn tegen een meerprijs leverbaar

Zorgverlener

Hans Anders zakelijk / Secur

Herstelbegeleiding fysiek (HBF)

Naast psychische klachten blijven de klachten van het houdings- en bewegingsapparaat de belangrijkste oorzaak van verzuim. Deze klachten ontstaan veelal door een combinatie van houding en gedrag. Present biedt herstelbegeleiding die bestaat uit een Fysieke Scan en Instructies voor optimale herstelbegeleiding.

HBF Fysieke Scan: Inventarisatie van het gezondheidsprobleem in relatie tot arbeidsrelevantie, ernst, aard, oorzaak en de mate van beïnvloedbaarheid van het gezondheidsprobleem. Een korte instructie/advies aan de medewerker over herstelbevorderende maatregelen.

HBF Instructies: Begeleiding en advisering als voorwaarde voor functioneel herstel en werkhervatting. Instructies ter verbetering van inzicht in (werk)belasting en (werk)belastbaarheid en zelfmanagement ten aanzien van klachten in relatie tot werk. Ondersteuning bij de begeleiding van re-integratie in overleg met de bedrijfsarts en werkgever.

Doelgroep

Medewerker met (sub)acute, arbeidsrelevante klachten aan het bewegingsapparaat. De HBF is zinvol wanneer de fysieke klachten de medewerker hinderen bij het uitvoeren van zijn of haar werkzaamheden.

Wie schakelt in

Arbodienstverlener

Locatie

De fysiotherapeutische zorg wordt geboden op het trainingscentrum van Ergo Optima.

Kosten

HBF-Intake € 189,50

HBF-Instructieles € 81,50

Afhankelijk van de inhoud bestaat de mogelijkheid om een aantal fysiotherapeutische behandelingen te verhalen op de zorgverzekering.

Zorgverlener

Ergo Optima

Preventieve training rugklachten, blessures en CANS/RSI

Naast psychische klachten zijn klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat een belangrijke oorzaak van verzuim. De preventieve training heeft tot doel de medewerkers inzicht te geven in de risicofactoren. Ook krijgen ze handvatten om hun houding en gedrag te veranderen zodat klachten kunnen worden voorkomen.

De training bestaat uit een workshop gecombineerd met een werkplekscan, werktechniektraining of gezondheidscan voor de individuele medewerker.

Workshop: De workshop is voor 10 tot 12 personen waarbij inzicht wordt gegeven in ontstaan van fysieke klachten, het herkennen ervan en handvatten om hier preventief mee om te gaan.

Werkplekscan: De werkplekscan is voor het aanleren van gezond gedrag. Het is de vertaalslag van de workshop naar de individuele situatie. De werkplekscan vindt een tot enkele weken na de workshop plaats, zodat de medewerker vooraf de tijd heeft om zijn werkplek en werkstijl op basis van informatie uit de workshop te optimaliseren.

Doelgroep

De training is bedoeld voor iedereen, die een potentieel risico loopt op rug-, nek- of CANS-klachten.

Wie schakelt in

Manager

Locatie

De training wordt in-company gegeven.

Kosten

€ 885,- per training voor een groep van 10 tot 12 personen exclusief reis- en organisatiekosten

Zorgverlener

Ergo Optima

Re-integratieprogramma multidisciplinair

Inclusief begeleidingstraject terug naar het werk

Het komt voor dat een medewerker voor langere tijd uit de roulatie is door psychische en/of lichamelijke klachten. Winnock biedt met een multidisciplinair team hulp. Het team bestaat uit een medisch specialist, een psycholoog, een re-integratiedeskundige en een bewegingsdeskundige.

Na een kennismakingsgesprek volgt een multidisciplinair onderzoek. Het resultaat hiervan bepaalt welk programma wordt geadviseerd. De uitkomst wordt bepaald door de ernst van de klachten, de duur van de klachten en de mogelijkheden van betrokkene.

Gekozen kan worden voor een korte-, middellange- of lange behandeling variërend van 1 tot 3 weken. Het programma vindt plaats in groepsverband. Fysieke training wordt afgewisseld met groepsbijeenkomsten waarin de medewerker leert anders om te gaan met klachten zodat hij/zij normaal kan functioneren en sneller het werk kan hervatten. Er wordt een werkhervattingsplan opgesteld in samenwerking met medewerker en werkgever.

Doelgroep

Medewerkers die verminderd tot niet functioneren vanwege psychische klachten (burnout of ernstige stress).

Wie schakelt in

Arbodienstverlener

Locatie

De behandeling vindt plaats op een van de elf vestigingen van Winnock. Deze liggen verspreid over het hele land.

Kosten

Het re-integratieprogramma van Winnock wordt volledig vergoed uit de basisverzekering met uitzondering van de volgende verzekeraars: Univé, VGZ, IZA, Trias en Menzis.

Het vrijwillig en/of verplicht eigen risico van de medewerker wordt aangesproken.

Het begeleidingstraject terug naar het werk dat na het standaard programma volgt, komt voor rekening van de werkgever. Dit kost € 910,-.

Zorgverlener

Winnock

T (038) 456 69 87

F (038) 456 69 82

E werkgeversdesk@achmea.nl

Stoelmassage

Stoelmassage zorgt voor ontspanning én energie op de werkvloer. De kans op burnout, RSI en andere stressgerelateerde klachten nemen af en op die manier kan ziekteverzuim tegengegaan worden. Bovendien ervaart een medewerker de massage als een welkome onderbreking van het werk en dat heeft een positief effect op de werksfeer.

Doelgroep

Stoelmassage is bedoeld voor iedereen, die een potentieel risico loopt op rug-, nek- of CANS-klachten.

Wie schakelt in

Arbodienstverlener en manager

Locatie

De stoelmassage vindt plaats binnen uw bedrijf

Kosten

€ 15,- per persoon (20 minuten)

Zorgverlener

Jobmassage

Re-integratie trainingsprogramma (RTP)

Geprotocolleerd fysiek trainingsprogramma met gedragsmatige aanpak voor de medewerker met chronische of recidiverende klachten aan het bewegingsapparaat. Vooraf gegaan met een intake waarbij een inventarisatie van de fysieke en mentale belastbaarheid plaatsvindt in relatie tot de werkbelasting. Het programma bestaat uit 20 fysieke individuele (6) en groepsgewijze (14) trainingen in een trainingscentrum van Ergo Optima, een voortgangsgesprek, eindgesprek en 2 evaluatieafspraken na afloop van de interventie. Tijdens het programma worden instructies gegeven ter verbetering van inzicht in belasting en belastbaarheid, stapsgewijze opbouw van fysieke trainingen gericht op functioneel herstel en arbeidsvaardigheden en begeleiding bij verantwoorde opbouw van dagelijkse activiteiten. Daarnaast vindt werkplekonderzoek en training op de werkplek plaats met mogelijk een advies over tijdelijk belastingbeperkende maatregelen (aangepast werk, houding etc.) indien dit nodig is om de juiste voorwaarden voor herstel te creëren.

Doelgroep

Medewerkers met arbeidsrelevante, chronische of recidiverende klachten aan het bewegingsapparaat. Er is sprake van verlaagde fysieke belastbaarheid en het trainen van de belastbaarheid is geïndiceerd voor succesvolle re-integratie. De medewerkers verzuimen korter dan 13 weken ten gevolge van de klachten of dreigen te verzuimen. Werkstijl en/of werkbelasting staan mogelijk herstel in de weg.

Wie schakelt in

Arbodienst

Locatie

Trainingscentrum van Ergo Optima gespecialiseerd in arbeidsre-integratie of op de werkplek van de medewerker.

Kosten

Intake € 395,- per persoon

Trainingsprogramma € 2.740,- per persoon

Afhankelijk van de inhoud bestaat de mogelijkheid om een aantal fysiotherapeutische behandelingen te verhalen op de zorgverzekering.

Zorgverlener

Ergo Optima

Trainingsprogramma (TP) 13-2

Het voorkomen van (langdurig) verzuim en beperking van de WIA-instroom is zeer actueel. Het bespaart de werkgever flinke kosten en voorkomt veel persoonlijk leed. Chronische klachten aan het bewegingsapparaat kunnen leiden tot (langdurig) verzuim en arbeidsongeschiktheid. Het doel van de training is duurzame re-integratie, het voorkomen van arbeidsverzuim en het optimaliseren van het arbeidsrendement. De fysieke belastbaarheid wordt verhoogd voor functioneel herstel. Daarnaast leren we de medewerker gezondheidsbevorderend gedrag en een gezonde werkstijl aan met eigen verantwoordelijkheid en zelfwerkzaamheid op het gebied van gezondheidsklachten. De werkwijze is geprotocolleerd met een maximale doorlooptijd en een maximaal aantal contactmomenten.

Geprotocolleerd fysiek trainingsprogramma met gedragsmatige aanpak. Vooraf gegaan met een intake waarbij een inventarisatie van de fysieke en mentale belastbaarheid plaatsvindt in relatie tot de werkbelasting. Het programma bestaat uit 20 fysieke individuele (2) en groepsgewijze (18) trainingen in een trainingscentrum van Ergo Optima, een voortgangsgesprek, eindgesprek en 2 evaluatieafspraken na afloop van de interventie.

Tijdens het programma worden instructies gegeven ter verbetering van inzicht in belasting en belastbaarheid, stapsgewijze opbouw van fysieke trainingen gericht op functioneel herstel en arbeidsvaardigheden en begeleiding bij verantwoorde opbouw van dagelijkse activiteiten.

Doelgroep

Medewerkers met arbeidsrelevante, chronische of recidiverende klachten aan het bewegingsapparaat. Er is sprake van verlaagde fysieke belastbaarheid in relatie tot de functie-eisen.

Wie schakelt in

Arbodienstverlener

Locatie

Trainingscentrum van Ergo Optima, gespecialiseerd in arbeidsre-integratie.

Kosten

Intake € 395,- per persoon

Trainingsprogramma € 1.690,- per persoon

Afhankelijk van de inhoud bestaat de mogelijkheid om een aantal fysiotherapeutische behandelingen te verhalen op de zorgverzekering.

Zorgverlener

Ergo Optima

Trainingsprogramma (TP) 13-6

Geprotocolleerd fysiek trainingsprogramma met gedragsmatige aanpak. Vooraf gegaan met een intake waarbij een inventarisatie van de fysieke en mentale belastbaarheid plaatsvindt in relatie tot de werkbelasting. Het programma bestaat uit 20 fysieke individuele (6) en groepsgewijze (14) trainingen in een trainingscentrum van Ergo Optima, een voortgangsgesprek, eindgesprek en 2 evaluatieafspraken na afloop van de interventie. Tijdens het programma worden instructies gegeven ter verbetering van inzicht in belasting en belastbaarheid, stapsgewijze opbouw van fysieke trainingen gericht op functioneel herstel en arbeidsvaardigheden en begeleiding bij verantwoorde opbouw van dagelijkse activiteiten.

Doelgroep

Medewerkers met arbeidsrelevante, chronische of recidiverende klachten aan het bewegingsapparaat. Er is sprake van verlaagde fysieke belastbaarheid in relatie tot de functie-eisen.

Wie schakelt in

Arbodienst

Locatie

Trainingscentrum van Ergo Optima, gespecialiseerd in arbeidsre-integratie.

Kosten

Intake € 395,- per persoon

Trainingsprogramma € 1.875,- per persoon

Afhankelijk van de inhoud bestaat de mogelijkheid om een aantal fysiotherapeutische behandelingen te verhalen op de zorgverzekering.

Zorgverlener

Ergo Optima

Werkplekinstructiemodule (WIM)

WIM basis (1,5 uur): Inventarisatie van het gezondheidsprobleem in relatie tot arbeidsrelevantie, ernst, aard, oorzaak, en de mate van beïnvloedbaarheid van het gezondheidsprobleem. Inventarisatie van de werkplekinrichting en aanbevelingen voor optimalisatie van de werkplekinrichting. Inventarisatie en analyse op de werkplek van het houdings- en bewegingsgedrag. Na intake wordt in overleg met de bedrijfsarts het aantal vervolginstructies afgestemd.

WIM Instructie (0,75 uur): Instructie op de werkplek gericht op het verschaffen van inzicht in het eigen houdings- en bewegingsgedrag en het aanleren van zelfmanagement ten aanzien van gezondheidsrisico's. Advies over tijdelijke belastingbeperkende maatregelen (aangepast werk, houding etc.) indien dit noodzakelijk is om de juiste voorwaarden voor herstel te creëren. Advies over stapsgewijze opbouw van werktijden en werktaken indien noodzakelijk.

Met behulp van werkplekinstructies krijgen medewerkers inzicht in het houdings- en bewegingsgedrag. Zo kan verzuim door klachten aan houdings- en bewegingsapparaat veelal worden voorkomen.

Doelgroep

Medewerkers met arbeidsgerelateerde klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat waarbij werkhouding, werktechnieken, werkindeling een doorslaggevende rol spelen bij het veroorzaken dan wel in stand houden van klachten.

Wie schakelt in

Arbodienst

Locatie

De werkplekinstructie vindt plaats op de werkplek van de medewerker.

Kosten

WIM-Basis € 430,-

WIM-Instructies € 225,-

Afhankelijk van de inhoud bestaat de mogelijkheid om een aantal fysiotherapeutische behandelingen te verhalen op de zorgverzekering.

Zorgverlener

Ergo Optima



Overige zorg

Present biedt u ook een aantal andere mogelijkheden waaronder een cursus stoppen met roken en Zorgbemiddeling. Als een medewerker tegen een wachtlijst aanloopt voor bijvoorbeeld een knieoperatie, aarzel dan niet de Werkgeversdesk te bellen. Via Zorgbemiddeling van Zilveren Kruis Achmea kan uw medewerker sneller geholpen worden wat u verzuimdagen bespaart.

Stoppen met roken Allen Carr

Allen Carr's methode is een snelle en prettige manier om te stoppen met roken. Dankzij deze methode stoppen wereldwijd jaarlijks ruim 50.000 mensen definitief met roken. De methode bestaat uit één training, die 5 tot 6 uur duurt. De training gaat niet in op de (gezondheids) redenen om te stoppen met roken. Maar er wordt antwoord gegeven op de vraag waarom iemand rookt. Hierdoor gaat de medewerker zijn of haar eigen rookgedrag doorzien. Stoppen met roken wordt dan gemakkelijk.

Allen Carr maakt duidelijk dat het niet de ontwenningverschijnselen zijn, die het moeilijk maken om te stoppen met roken, maar het niet doorzien van het verslavingsmechanisme. Fysieke gevolgen van gebrek aan nicotine zijn namelijk zo klein, dat de meeste rokers niet merken dat zij verslaafd zijn. Het is juist het gevoel dat iets plezierigs of iets dat steun geeft, ontnomen wordt, dat het stoppen moeilijk maakt. In de training krijgt de medewerker inzicht in het verslavingsmechanisme en daardoor gaat hij of zij begrijpen waarom hij of zij na de eerste sigaret steeds maar weer die sigaret is blijven opsteken. De sigaret wordt ontdaan van zijn 'magische kracht'. Het stoppen met roken krijgt iets vanzelfsprekends, waardoor de medewerker zich opgelucht en bevrijd voelt.

Tijdens de training stopt de medewerker voorgoed met roken. Maar lukt het de medewerker toch niet om na deze training te stoppen, dan kan de medewerker vervolgessies bijwonen. Deze vervolgessies duren ca. 2 uur en zijn gratis. Daarnaast kan de medewerker gebruik maken van telefonische ondersteuning. Dat kan ook 's avonds en in het weekend.

Doelgroep

Medewerkers die roken en willen stoppen.

Wie schakelt in

Manager

Locatie

De training kan in-company worden gehouden. Minimale groepsgrootte is 15 personen.

Kosten

€ 247,50 per persoon

Medewerkers verzekerd bij Zilveren Kruis Achmea met een aanvullende verzekering vanaf 2 sterren, krijgen 75% vergoed tot maximaal € 115,-.

Stoppen met roken lasertherapie

De therapie bestaat uit een intakegesprek en een laserbehandeling. Hierdoor wordt de nicotinebehoefte zo sterk verminderd, dat zelfs de verstokte roker snel, veilig en pijnloos kan stoppen met roken.

Doelgroep

Medewerkers die roken en willen stoppen.

Wie schakelt in

Manager

Locatie

De laserbehandeling wordt op een van de locaties van ProStop gegeven.

Kosten

€ 210,- per persoon

Medewerkers verzekerd bij Zilveren Kruis Achmea met een aanvullende verzekering vanaf 2 sterren, krijgen 75% vergoed tot maximaal € 115,-.

Zorgbemiddeling

Ondanks extra financiële middelen en maatregelen, is er nog steeds sprake van een fors wachtlijstprobleem in de gezondheidszorg. De reden is vaak zeer complex en heeft te maken met budgetafspraken en personele bezettingen. Vaak zijn deze factoren niet te beïnvloeden. Echter, de zorgvraag en het zorgaanbod zijn niet altijd gelijk verdeeld in geografische gebieden. Dit kan betekenen dat men op de ene plaats langer, soms veel langer, moet wachten dan op de andere plaats. De werkgeversdesk houdt dit bij en blijft steeds op zoek naar plaatsen waar er duidelijk winst te halen is in tijd. Omdat er vaak sprake is van verzuim, heeft de werkgever ook belang bij een zo kort mogelijke wachtlijst. Wanneer de aanvraag via de werkgever wordt gedaan, dan heeft dat over het algemeen tot gevolg dat er sneller kan worden gehandeld. De resultaten zijn over het algemeen uitstekend te noemen.

De werkgever neemt contact op met de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg. Op basis van de verstreekte informatie wordt beoordeeld of het consult en/of de behandeling ergens anders sneller kan plaatsvinden.

Doelgroep

Iedere medewerker die met een wachttijd in de zorgsector wordt geconfronteerd.

Wie schakelt in

Manager

Locatie

De plaats van behandeling is afhankelijk van de vraag van de betrokkene, de medewerking van huisarts en/of specialist en de mogelijkheden in de sector.

Kosten

Voor medewerkers verzekerd bij Zilveren Kruis Achmea zijn hier geen kosten aan verbonden. Voor elders verzekerde medewerkers wordt € 350,- per bemiddeling in rekening gebracht bij de werkgever.

Zorgverlener

Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg





Bel naar

T (038) 456 69 87



Schrijf naar

Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg

Postbus 631

8000 AP Zwolle



Mail naar

werkgeversdesk@achmea.nl