

Present Gids 2012



ZilverenKruis | achmea



Inhoudsopgave

Wat u kunt lezen in de Present Gids	6
Praktische zaken	7
Begrippenlijst	8
Analyse	9
PreventieKompas	10
Basis health Check	12
Basis health Check en fietstest	13
Basis health Check en fysiotherapeutisch bewegingsonderzoek	14
Basis health Check en HRV (Hart Ritme Variabiliteit) meting	15
Basis health Check en longfunctiemeting	16
Online gezondheidscheck	17
Stressmonitor (online)	18
Coaching en Begeleiding	19
Bedrijfstraining Arbobeleid en Verzuimbeheersing (voor leidinggevenden)	20
Bedrijfstraining Gezondheidsmanagement (voor leidinggevenden)	21
Bedrijfstraining Omgaan met agressie (voor werknemers en leidinggevenden)	22
Leefstijltraining Leven in Balans	23
Online verzuimbegeleiding	24
Preventieve training rugklachten, blessures en CANS/RSI	25
Training Preventie van uitval	26
Thema beweging	27
Behoeft inventarisatie bedrijfssport	28
Workshops en clinics	29
Thema voeding	32
Actief aan de slag (ook voor ploegendienst)	33
Actief met Over Gewicht basis - voor mensen met een BMI >30	34
Actief met Over Gewicht intensief - voor mensen met een BMI >30	35
Leefstijlgesprek Over Gewicht - voor mensen met een BMI > 30	36
Lekker gezond (ook voor ploegendienst)	37
Online voedingsconsult	38
Voedingsadvies voor bedrijfsrestaurant	39
Weer op gewicht (ook voor ploegendienst)	40
Workshop Eetpatroon en ploegendienst	41
Workshop Leef ik gezond?	42
Workshop Gezond genieten	43
Workshop Gezonde calorieën in beweging	44
Workshop Healthy lunchbreak	45



Inhoudsopgave (vervolg)

Thema mentaal/emotioneel	46
Workshop Alcohol preventie (voor werknemers)	47
Workshop Bewust omgaan met alcohol (voor leidinggevenden)	48
Workshop Werk en gezin (mythen, beelden en dromen)	49
Workshop Werk en ouderschap (spitsuur op werk en thuis)	50
Interventie	51
Bedrijfsmaatschappelijk werk	52
Beschermingsmiddelen (standaard)	53
Beschermingsmiddelen voor ogen en oren (op maat)	54
Fysiotherapie op de werkplek	55
Griep prik	56
Mediation bij arbeidsconflict	57
Multidisciplinaire diagnostiek	58
Psychologische zorg (eerstelijns)	59
Stoelmassage	60
Thuishulp in acute fase	61
Traumaopvang	62
Werkplekonderzoek en advies	63
Zorgbemiddeling	64
Re-integratie	65
Arbeidsdeskundig advies bij re-integratie	66
Begeleidingstraject Terug naar het Werk	67
Re-integratieprogramma Actief Werken aan Herstel	68
Vervoerskosten	69
Zilveren Kruis Energy Challenge	70
Programma Zilveren Kruis Energy Challenge	71





Wat u kunt lezen in de Present Gids

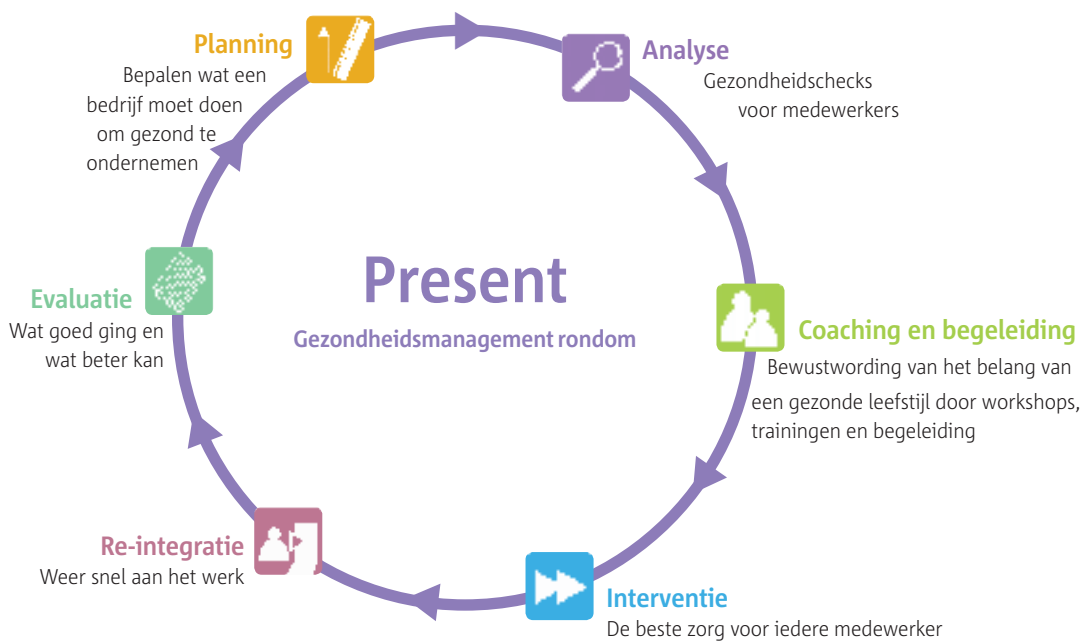


Wat u kunt lezen in de Present Gids

U heeft voor Present gekozen, het gezondheidsmanagement product van Zilveren Kruis Achmea. Een uitstekende keuze, want Zilveren Kruis Achmea heeft jarenlange ervaring op het gebied van gezondheidsmanagement en wil deze ervaring en expertise graag met u delen om gezamenlijk het gezondheidsbeleid binnen uw bedrijf (door) te ontwikkelen.

In de Present Gids staat alle zorg omschreven die wij u te bieden hebben binnen Present. Ook vindt u hier de kosten terug en de vergoeding of korting waar u als werkgever voor in aanmerking komt.

Present pakt gezondheidsmanagement aan met een uniek cyclisch proces. De zorg die binnen Present wordt aangeboden is onderverdeeld in de stappen van dit cyclische proces: Analyse, Coaching en begeleiding, Interventie en Re-integratie. Daarnaast hebben wij nog een uniek vitaliteitsprogramma opgenomen in Present. Dit programma is in een apart hoofdstuk verwerkt, Zilveren Kruis Energy Challenge.



De processtappen Evaluatie en Planning kunt u naar eigen behoefte invullen samen met uw Adviseur Gezondheidsmanagement of Casemanager van de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg.



Praktische zaken

Aanvragen van zorgoplossingen

Het aanvragen van zorgoplossingen uit Present doet u bij de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg. Gebruik hiervoor het aanvraagformulier Present zorgoplossingen. Deze kunt u downloaden op www.zilverenkruis.nl/present. U kunt ook bellen met de Werkgeversdesk op telefoonnummer (038) 456 69 87.

Facturering

U ontvangt van de Werkgeversdesk een factuur waarop de vergoeding uit Present in mindering is gebracht. Bij een vergoeding uit de Beter Af Polis of aanvullende verzekering wordt dit ook in mindering gebracht.

Speciale afspraken

Onze afdeling Zorginkoop heeft speciale afspraken gemaakt met zorgpartners (gecontracteerde zorgverleners) over de prijs van de diverse zorgoplossingen in Present. In de Present Gids zijn de prijzen vermeld die speciaal zijn ingekocht. Deze wijken af van de marktprijzen van de zorgpartners.



Begrippenlijst

Adviseur Gezondheidsmanagement

De Adviseur Gezondheidsmanagement is de expert om u ondersteuning te bieden de gezondheid en vitaliteit binnen uw bedrijf te optimaliseren. De Adviseur adviseert u bij het opstellen en uitwerken van een plan van aanpak voor uw gezondheidsmanagement en werkt samen met interne en externe deskundigen waaronder bijvoorbeeld een arbodeskundige. Zo werkt de Adviseur Gezondheidsmanagement samen met u aan uw gezondheidsbeleid.

Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg

De medewerkers van de Werkgeversdesk geven advies over preventie, verzuim en re-integratie. Eén telefoontje of e-mail is voldoende om er direct werk van te maken. Dankzij onze goede afspraken met alle zorgverleners kunnen we u snel de beste zorg leveren. De Werkgeversdesk neemt u veel van het geregel uit handen en weet precies waar voor u de financiële voordelen te vinden zijn.

Zorgpartner

Een zorgpartner is een zorgverlener met wie wij afspraken hebben gemaakt en voldoet aan de Achmea Beoordelingsrichtlijn. Zorgverleners worden voorafgaand aan het sluiten van een contract getoetst op prijs, kwaliteit en effectiviteit. De zorgpartners dienen rechtstreeks de nota in bij de Werkgeversdesk. Deze nota wordt gedeeltelijk door ons vergoed volgens de voorwaarden en vergoedingen uit het vergoedingenoverzicht en de Present Gids.

Niet-gecontracteerde zorgverleners

Dit zijn zorgverleners met wie wij geen afspraken hebben gemaakt. In een aantal gevallen is het mogelijk uw eigen zorgverlener in te zetten. U komt in aanmerking voor 25% vergoeding als de zorgverlener voldoet aan de Achmea Beoordelingsrichtlijn (ABR) en de zorg identiek is aan die van de gecontracteerde zorgverlener(s). Wilt u gebruik maken van uw eigen zorgverlener? Geef dit dan aan bij uw Adviseur Gezondheidsmanagement of de Werkgeversdesk. De zorgverleners dienen rechtstreeks de nota in bij de Werkgeversdesk. Deze nota wordt gedeeltelijk door ons vergoed volgens de voorwaarden en vergoedingen uit het vergoedingenoverzicht en de Present Gids.





Analyse

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



PreventieKompas

Het PreventieKompas is een uitgebreid onderzoek dat preventief kan worden ingezet. Het PreventieKompas helpt de leefstijl van werknemers te verbeteren en belangrijke ziekteprocessen tijdig op te sporen. Goed voor de mensen en daardoor goed voor de organisatie. Toegankelijk, betrouwbaar en meer eigen verantwoordelijkheid zijn de pijlers onder het programma.

Webmodule

PreventieKompas begint met het invullen van een vragenlijst door de medewerker. Dit wordt volledig online georganiseerd en duurt 30 minuten. Het PreventieKompas brengt het persoonlijke gezondheidsrisico in kaart. Het expertsysteem koppelt dit aan de leefstijl en het gedrag van de medewerker in een online uitslag. Elke werknemer ontvangt concrete adviezen en stappen die ze kunnen ondernemen om hun gezondheid op koers te brengen of te houden. Afhankelijk van de uitkomsten van deze vragenlijst, wordt bepaald of het nodig is een aanvullend laboratoriumonderzoek uit te voeren.

Laboratoriumonderzoek

Het laboratoriumonderzoek wordt gedaan met behulp van de PreventieBox. De werknemer ontvangt deze thuis. Daarnaast vult de deelnemende werknemer opnieuw een vragenlijst in die ook ongeveer 30 minuten duurt.

De vragenlijst gaat in op:

- Hart- en vaatziekten: module gericht op het voorkomen van veel voorkomende cardiovasculaire aandoeningen, zoals beroertes en hartaanvallen.
- Nierziekten: module voor het opsporen van (chronische) nieraandoeningen.
- Diabetes: module voor het opsporen van (voorloper van) suikerziekte.
- Familiaire belasting: module gericht op het in kaart brengen van erfelijke belasting voor dikke darm-, borst-, ovarium-, prostaat- en huidkanker.
- Psychisch welzijn: module gericht op het herkennen van klachten samenhangend met depressie, angststoornissen, verminderde vitaliteit, stress en burnout.
- Leefstijl: leefgewoonten, voeding, lichaamsbeweging, alcohol- en tabaksgebruik, ontspanning, overgewicht en vetverdeling worden bij deze module in kaart gebracht. Onderzocht wordt wat de risico's zijn om een (chronische) aandoening te ontwikkelen en hoe de individuele leefstijl hierop van invloed is.
- Motivatie: module die de eigen perceptie van de gezondheid en de motivatie om te veranderen onderzoekt. Daarnaast worden de voorkeuren en de belemmeringen om te veranderen in kaart gebracht om een gericht en persoonlijk gezondheidsadvies te kunnen geven.

Bloeddruk

Afhankelijk van de uitkomsten van het lichamelijke onderzoek en de ingevulde vragenlijst, wordt bepaald of een bloeddruk meting moet worden afgenomen.



T (038) 456 69 87

F (038) 456 69 82

E werkgeversdesk@achmea.nl

@Work module

U kunt ook @work modules inzetten. Deze @work modules maken het voor werkgevers mogelijk om aan de wettelijke en branchespecifieke verplichtingen (PAGO of PMO) te voldoen.

Deze gaan in op onderstaande vraagstukken:

- mentale (werk)belasting
- vitaliteit (werkbevoegenheid)
- productiviteit (werkvermogen)
- arm, nek en schouderklachten (KANS)
- lage rugklachten
- beeldschermwerk
- specifieke eisen en risico's (branche of functiespecifiek onderzoek)
- fysieke (werk)belasting

Kosten

Webmodule € 32,-

Laboratoriumonderzoek (PreventieBox) € 20,-

Bloeddruk € 48,-

@Work modules € 9,60 per module

U ontvangt 50% vergoeding tot maximaal € 85,- per werknemer per kalenderjaar als u gezondheidschecks afneemt. U heeft ook nog keuze uit andere gezondheidschecks: basis health Check en basis health Check in combinatie met fietstest, fysiotherapeutisch onderzoek, hartritme variabiliteit meting en/of longfunctiemeting.

Werknemers met een VITAAL Pakket van Zilveren Kruis Achmea, krijgen het PreventieKompas 1 keer per jaar volledig vergoed.

Zorgpartner

NIPED



Basis health Check

Door de basis 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 de totale gegevens worden anoniem beschikbaar gesteld aan de werkgever. Een eenvoudige manier voor u, als werkgever, om meer aan gezondheidsmanagement te doen.

De basis health Check 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.

Vanaf 20 deelnemers kan de health Check bij uw eigen bedrijf worden uitgevoerd.

Bij minder dan 20 deelnemers brengt Pim Mulier organisatie aanvullende kosten in rekening ongeacht waar de basis health Check wordt uitgevoerd.

Kosten en vergoeding

De basis health Check kost € 45,- per persoon.

U ontvangt 50% vergoeding tot maximaal € 85,- per werknemer per kalenderjaar als u gezondheidschecks afneemt. U heeft ook nog keuze uit andere gezondheidschecks: PreventieKompas en basis health Check in combinatie met fietstest, fysiotherapeutisch onderzoek, hartritme variabiliteit meting en/of longfunctiemeting.

Zorgpartners

Oude Vrielink Gezondheidsmanagement

Pim Mulier organisatie

Tigra



Basis health Check en fietstest

Deze check bestaat uit de basis health Check aangevuld met een inspanningstest met behulp van een fietsproef. Het algemene uithoudingsvermogen wordt bepaald, met als belangrijkste onderdeel de conditie van de werknemer. Direct aansluitend op deze test ontvangt de deelnemer een gericht leefstijl- en bewegingsadvies.

Vanaf 20 deelnemers kan de health Check bij uw eigen bedrijf worden uitgevoerd.

Bij minder dan 20 deelnemers brengt Pim Mulier organisatie aanvullende kosten in rekening ongeacht waar de basis health Check gecombineerd met de fietstest wordt uitgevoerd.

Kosten en vergoeding

Tigra € 65,- per persoon

Oude Vrieling Gezondheidsmanagement € 85,- per persoon.

Pim Mulier organisatie € 81,- per persoon.

U ontvangt 50% vergoeding tot maximaal € 85,- per werknemer per kalenderjaar als u gezondheidschecks afneemt. U heeft ook nog keuze uit andere gezondheidschecks: PreventieKompas, basis health Check en basis health Check in combinatie met fysiotherapeutisch bewegingsonderzoek, hartritme variabiliteit meting en/of longfunctiemeting.

Zorgpartners

Oude Vrieling Gezondheidsmanagement

Pim Mulier organisatie

Tigra



Basis health Check en fysiotherapeutisch bewegingsonderzoek

Eerst wordt de basis health Check afgenomen bij de werknemer. Daarna volgt het fysiotherapeutisch bewegingsonderzoek. 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.

Het 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.

In totaal duurt het onderzoek 30 minuten. Het onderzoek wordt op locatie van de werkgever uitgevoerd. Het minimum aantal deelnemers is 10.

Kosten

Dit onderzoek kost € 81,- per persoon.

U ontvangt 50% vergoeding tot maximaal € 85,- per werknemer per kalenderjaar als u gezondheidschecks afneemt. U heeft ook nog keuze uit andere gezondheidschecks: PreventieKompas, basis health Check en basis health Check in combinatie met fietstest, hartritme variabiliteit meting en/of longfunctiemeting.

Zorgpartner

Pim Mulier organisatie



Basis health Check en Hart Ritme Variabiliteit meting

Voorafgaand aan de Hart Ritme Variabiliteit (HRV) meting wordt een basis health Check afgenomen bij de werknemer.

Het bepalen van de Hart Ritme Variabiliteit (HRV) is een betrouwbare, snelle en eenvoudige methode om stress te meten. De meting van de HRV bestaat uit het opnemen van een reeks hartslagen waarbij telkens de intervaltijden worden geregistreerd. Voor de metingen zelf worden drie sensoren op de handen geplaatst die zijn verbonden met een laptop. Het resultaat wordt automatisch ingevoerd in de computer. Dit onderzoek geeft informatie over het stressniveau van de medewerker. Na het onderzoek wordt het resultaat besproken en direct gekoppeld aan de huidige leefstijl van de medewerker.

De HRV meting kan preventief worden ingezet om de medewerker bewust te laten worden van de effecten van zijn of haar eigen leefstijl. Om zo gedragsverandering teweeg te brengen.

In totaal duurt de HRV meting 30 minuten. Het onderzoek wordt op locatie van de werkgever uitgevoerd. Het minimum aantal deelnemers is 10.

Kosten en vergoeding

Tigra € 99,- per persoon

Pim Mulier organisatie € 122,-

Oude Vrielink Gezondheidsmanagement € 145,-

U ontvangt 50% vergoeding tot maximaal € 85,- per werknemer per kalenderjaar als u gezondheidschecks afneemt. U heeft ook nog keuze uit andere gezondheidschecks: PreventieKompas, basis health Check en basis health Check in combinatie met fietstest, fysiotherapeutisch bewegingsonderzoek en/of longfunctiemeting.

Zorgpartners

Oude Vrielink Gezondheidsmanagement

Pim Mulier organisatie

Tigra



Basis health Check en longfunctiemeting

Na de basis health Check kan gekozen worden voor een longfunctiemeting. De resultaten van deze meting worden vergeleken met theoretische of voorspelde waarden. Deze worden berekend aan de hand van de lengte, de leeftijd, het geslacht en de etnische afkomst van de medewerker. De meest voorkomende aandoeningen die men met de longfunctiemeting zeer vroegtijdig kan opsporen zijn astma en COPD.

De longfunctiemeting duurt maximaal 10 minuten.

Vanaf 20 deelnemers kan de basis health Check en de longfunctiemeting bij uw eigen bedrijf worden uitgevoerd. Bij minder dan 20 deelnemers brengt Pim Mulier organisatie aanvullende kosten in rekening ongeacht waar de basis health Check en longfunctiemeting wordt uitgevoerd.

Kosten en vergoeding

Tigra € 60,- per persoon.

Oude Vrielink Gezondheidsmanagement € 65,- per persoon.

Pim Mulier organisatie € 71,- per persoon.

U ontvangt 50% vergoeding tot maximaal € 85,- per werknemer per kalenderjaar als u gezondheidschecks afneemt. U heeft ook nog keuze uit andere gezondheidschecks: PreventieKompas, basis health Check en basis health Check in combinatie met fietstest, fysiotherapeutisch bewegingsonderzoek en/of hart ritme variabiliteit meting.

Zorgpartners

Oude Vrielink Gezondheidsmanagement

Pim Mulier organisatie

Tigra



Online gezondheidscheck

De Online gezondheidscheck is een volledig geautomatiseerde vragenlijst op internet. De check brengt in kaart welke gezondheidsklachten een medewerker heeft en waar een medewerker risico's loopt tijdens het uitvoeren van de werkzaamheden. De medewerker krijgt direct na het invullen een persoonlijk profiel met daaraan gekoppeld advies.

Work Solutions Nederland maakt een analyse van de resultaten van alle ingevulde vragenlijsten. Deze analyse geeft een helder beeld van de gezondheid van uw bedrijf. Deze gezondheidscheck is een uitstekende nulmeting bij het inzetten van een integraal gezondheidsbeleid. Als de check na verloop van tijd nogmaals wordt ingezet, geeft het inzicht in het effect van het gevoerde gezondheidsbeleid.

Het invullen van de digitale vragenlijst duurt 10-15 minuten.

Onderwerpen die aan bod komen binnen de vragenlijst zijn:

- gezondheidsklachten;
- herstelvermogen;
- werkhouding en -techniek;
- werktijden en pauzegedrag;
- werkplek;
- werkbeleving.

Kosten en vergoeding

€ 6,- per werknemer per onderzoek. U ontvangt een vergoeding van 50% tot maximaal € 3,- per werknemer per onderzoek.

Zorgpartner

Work Solutions Nederland



Stressmonitor (online)

Met de Stressmonitor kunt u verzuimrisico's detecteren door stress én het welzijn van de medewerker in kaart te brengen. De Stressmonitor is een online vragenlijst die door de medewerkers wordt ingevuld. Zij krijgen de vragenlijst per e-mail toegestuurd. Het invullen van de vragenlijst duurt 10 tot 15 minuten.

De vragenlijst bevat vragen over:

- persoonlijke veiligheid;
- werktempo en -druk;
- werksituatie en perspectief;
- levensstijl;
- psychologisch welzijn.

Na het invullen van de vragenlijst krijgt de medewerker een persoonlijke rapportage. In deze rapportage wordt vermeld of de medewerker wel of geen actie moet ondernemen om de algemene gezondheid en vitaliteit te verbeteren. Dit wordt gedaan met behulp van kleuren: de kleur groen betekent dat de medewerker niks hoeft te doen, de kleur oranje geeft aan dat het wenselijk is actie te ondernemen en de kleur rood geeft aan dat het noodzakelijk is om actie te ondernemen om uitval te voorkomen. De werkgever ontvangt een totale managementrapportage voor de hele organisatie. Hierin zijn alle gegevens van de medewerkers anoniem verwerkt.

Kosten en vergoeding

€ 12,65 per werknemer per onderzoek. U ontvangt een vergoeding van 50% tot maximaal € 6,33 per werknemer per onderzoek.

Zorgpartner

Shared Focus





Coaching en Begeleiding



Werknemers zijn zich niet altijd bewust van het belang van een gezonde leefstijl. Als ze dit wel zijn, kunnen ze vaak nog wel een steuntje in de rug gebruiken hoe hier bewust mee om te gaan. Via Present kunt u uw werknemers enthousiasmeren te werken aan een gezonde leefstijl met behulp van diverse programma's.



Bedrijfstraining Arbobeleid en Verzuimbeheersing

De verantwoordelijkheid voor het terugdringen van verzuim komt door de vele nieuwe overheidsmaatregelen steeds meer bij de werkgever en de medewerker te liggen. Werkgevers worden belast met het opstellen en uitvoeren van het beleid dat gericht is op het beheersen van ziekte en verzuim. Veel organisaties hebben daarom behoefte aan meer inzicht in hoe zij de wettelijke regels moeten toepassen.

Deze training richt zich met name op de ontwikkeling van kennis van de leidinggevenden op het gebied van verzuimbeheersing. Na afloop van de training hebben leidinggevenden inzicht in:

- de achtergronden van verzuim: verzuim als gedrag, typering van verzuim, verzuimdrempels en beïnvloedingsmethoden;
- de taken en verantwoordelijkheden van de diverse actoren in het veld (leidinggevende, personeelszaken, bedrijfsarts);
- het voeren van verzuimgesprekken tijdens de telefonische ziekmelding, bij frequent verzuim, bij langdurig verzuim en bij re-integratie.

De training is interactief. Discussies worden op gang gebracht en er wordt in rollenspellen geoefend. Er wordt zowel plenair als in subgroepjes gewerkt.

De training duurt 1 dag.

Kosten en vergoeding

€ 1.791,- per groep (minimaal 8 en maximaal 12 personen).

U ontvangt een vergoeding van 50% tot maximaal € 895,50.

Zorgpartner

Achmea Vitale



Bedrijfstraining Gezondheidsmanagement

Ook al doen leidinggevenden zo hun best, toch kunnen ze te maken krijgen met medewerkers die niet lekker in hun vel zitten. Veranderingen in en om het werk of in de privésituatie kunnen maken dat mensen ineens minder aan kunnen. Vaak is die verstoring van het evenwicht van voorbijgaande aard. Maar niet altijd. Als mensen echt last van stress krijgen, is de kans groot dat ze uitvallen. In de leefstijltraining leert de leidinggevende hoe hij kan merken als mensen het risico lopen overbelast te raken en hoe de leidinggevende hiermee om kan gaan.

Leerdoelen zijn:

- beter herkennen van signalen van stress bij jezelf en de medewerkers;
- omgaan met mensen die moeite hebben met veranderingen;
- de verantwoordelijkheid bij de mensen zelf laten;
- op een stimulerende manier leiding geven aan de medewerkers, zodat ze positief en aan het werk blijven.

De training vindt plaats op Landgoed Gerner in Dalfsen. Wanneer alle deelnemers afkomstig zijn uit één bedrijf, kan de training ook worden verzorgd op een locatie naar keuze van de werkgever.

De training duurt 1 dag.

Kosten en vergoeding

€ 3.150,- per groep inclusief locatiekosten, 1 dag (minimaal 8 en maximaal 12 personen).

U ontvangt een vergoeding van 25% tot maximaal € 787,50.

Zorgpartner

Leefstijl Training & Coaching



T (038) 456 69 87

F (038) 456 69 82

E werkgeversdesk@achmea.nl

Bedrijfstraining Omgaan met agressie

Helaas komen medewerkers af en toe in aanraking met agressieve klanten. Dat is heel vervelend en kan zelfs een trauma veroorzaken. Tijdens deze training krijgen medewerkers en leidinggevenden handvatten aangereikt hoe zij kunnen omgaan met agressiviteit. De medewerker wordt sensitiever in het herkennen van verbale en non-verbale signalen en krijgt praktische richtlijnen over het nut van een open communicatie omtrent agressief gedrag.

De training duurt 1 dag en kan worden gevolgd in een groepsgrootte van maximaal 12 personen.

De training wordt op landgoed Gerner in Dalfsen, locatie Leefstijl Training & Coaching. Wanneer alle deelnemers afkomstig zijn uit één bedrijf, kan de training ook worden verzorgd op een locatie naar keuze van de werkgever.

Kosten en vergoeding

€ 2.250,- per groep exclusief locatiekosten, 1 dag (minimaal 8, maximaal 12 personen).

U ontvangt een vergoeding van 50% tot maximaal € 1.125,-.

Zorgpartner

Leefstijl Training & Coaching



Leefstijltraining Leven in Balans

De maatschappij van vandaag stelt hoge eisen. We moeten de drukte op het werk en thuis, met een hoge mate van flexibiliteit en in een hoog tempo, aan kunnen. Het liefst ook nog met een goed humeur. Dat alleen is soms al lastig genoeg. Maar als daar bovenop problemen komen, bijvoorbeeld ziekte, scheiding of reorganisatie op het werk, kan de belasting te groot worden. Dan ligt de negatieve spiraal op de loer.

Leefstijl Training & Coaching biedt een concept om beter bestand te zijn tegen de druk van alledag. De training helpt de medewerker inzicht te krijgen in eigen doen en laten. Het draait om evenwicht tussen belastbaarheid en belasting. Zodat er veerkracht is om de drukte van alledag goed aan te kunnen. De training is dus met name bedoeld voor medewerkers die uit balans dreigen te raken door stress als gevolg van diverse factoren in woon- of werksituatie (hoge werkdruk, reorganisatie, conflicten of scheiding).

Er wordt gewerkt in een groep van circa 14 mensen, onder leiding van 2 ervaren trainers. De training duurt 2,5 aaneengesloten dagen (7 dagdelen) en wordt gegeven op locatie van Leefstijl Training & Coaching in Dalfsen.

Kosten en vergoeding

€ 1.435,50 per werknemer inclusief intake en 2 coachingsgesprekken. U ontvangt een vergoeding van maximaal € 250,- per werknemer per kalenderjaar uit Present.

Verzekerden met Beter Af Plus Polis met 3 sterren krijgen € 1.000,- vergoed en verzekerden met 4 sterren krijgen € 1.250,- vergoed.

Zorgpartner

Leefstijl Training & Coaching



Online verzuimbegeleiding

MyMedicalCoach is een online applicatie voor bedrijven om meer grip te krijgen op verzuim. De oorzaak van het korte verzuim is in 80% van de gevallen onbekend. Veel managers ontbreekt het aan een goed instrument om een verzuimgesprek proactief te kunnen sturen. MyMedicalCoach heeft daarom een applicatie ontwikkeld.

Werknemers melden zich via deze applicatie ziek en beantwoorden een aantal relevante vragen. Hieruit vloeit een eerste (medische) analyse, advies en prognose voor de werkgever. Er ontstaat zo betere communicatie tussen werknemer en werkgever. De werkgever kan namelijk een beter telefonisch gesprek voeren met de werknemer over problemen en klachten. Ook kan de bedrijfsarts, casemanager of verzuimcoach binnen een bedrijf de rapportage ontvangen van iedere ziekmelding. Zo wordt snel en adequaat opgetreden en wordt onnodig verzuim beperkt.

Kosten

U betaalt € 4,- per werknemer per jaar voor de applicatie (meer dan 30% korting, geen vergoeding).

Zorgpartner

MyMedicalCoach



Preventieve training rugklachten en CANS/RSI

Naast psychische klachten zijn klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat een belangrijke oorzaak van verzuim. De preventieve trainingen hebben 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 trainingen worden meestal in-company gegeven en worden aangepast aan uw specifieke situatie. De totale duur van de training is afhankelijk van de geselecteerde aanbieder, de soort training en de grootte van de groep (minimaal 8, maximaal 10 personen).

De training duurt gemiddeld 4 uur.

Kosten en vergoeding

Beste koop Work Solutions Nederland

De training kost € 599,-

Overige zorgpartners

CIR € 825,-

Ergo Optima € 885,-

Pim Mulier organisatie € 847,50

STEP € 849,75

Tigra € 846,-

U ontvangt een vergoeding van 50% tot maximaal € 299,50 per training ongeacht de zorgpartner.

Wilt u de training door een andere zorgverlener laten uitvoeren? Dan geldt een vergoeding van 25% tot maximaal € 149,75. De zorgverlener moet voldoen aan de Achmea Beoordelingsrichtlijn.

Zorgpartners

Work Solutions Nederland

CIR

Ergo Optima

Pim Mulier organisatie

STEP

Tigra



Training Preventie van uitval

Deze training is opgesteld om verzuim op het werk te voorkomen. Op langere termijn wordt gestreefd naar integratie van een gezonde leefstijl waardoor terugkeer van klachten wordt voorkomen. De training biedt leidinggevend de mogelijkheid gericht vorm te geven aan de aandacht en betrokkenheid met hun medewerkers.

Met behulp van een medische intake, advisering en een intensief trainingsprogramma verhogen de medewerkers gedurende een periode van vier weken hun fysieke en mentale belastbaarheid en herstellen zij hun persoonlijke balans. Dit programma is dus met name bedoeld voor medewerkers die (nog) arbeidsgeschikt zijn, maar individueel overbelast, niet meer in balans of met actuele mentale en/of fysieke gezondheidsproblemen dreigen te gaan verzuimen. Kortom, voor medewerkers met een hoog verzuimrisico op korte termijn, ongeveer 2 tot 4 weken voor verzuim dreigt op te treden.

Er kan ook gekozen worden voor een werkspecifieke training gericht op het voldoen aan de individuele functie-eisen, werkstimulatie en het vergroten van de arbeidsduurbelasting.

Het programma duurt 4 weken met een frequentie van 2 tot 4 trainingen per week, gedeeltelijk onder werktijd.

Kosten en vergoeding

€ 1.291,50 per werknemer. U ontvangt een vergoeding van 50% tot maximaal € 645,75.

Zorgpartner

Pim Mulier organisatie





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.



Behoeftes 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.

Kosten en vergoeding

De behoefte-inventarisatie kost:

€ 1.000,- (1 - 250 ingevulde enquêtes);

€ 1.250,- (250 – 1.000 ingevulde enquêtes);

€ 2.000,- (1.000-5.000 ingevulde enquêtes);

Bij meer dan 5.000 ingevulde enquêtes prijs op aanvraag.

U ontvangt een vergoeding van 50% tot maximaal € 500,-.

Zorgpartner

Stichting Sport&Zaken



Workshops en clinics

Sport	Programma	Duur	Wat	Kosten
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	Kosten
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	4x 1,5 uur	Minimaal 15 personen	€ 55,- p.p.
	Challenge	Kick-off 1,5 uur, 4x 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 via de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde Zorg. In overleg is het mogelijk de bovengenoemde programma's op maat aan te passen.



Workshops en clinics

Vergoeding

Voor het inzetten van beweeg workshops en clinics krijgt u een vergoeding afhankelijk van de bedrijfsgrootte:

100 – 500 werknemers 50% tot maximaal € 1.250,- per polis per jaar

500 – 1.000 werknemers 50% tot maximaal € 2.500,- per polis per jaar

1.000 – 2.000 werknemers 50% tot maximaal € 5.000,- per polis per jaar

Deze maximering is inclusief de overige leefstijl workshops vallend onder de thema's voeding en mentaal/emotioneel en de workshops van de Energy Challenge. Dit zijn de workshops Eetpatroon en ploegendienst, Leef ik gezond?, Gezond genieten, Gezonde calorieën in beweging, Healthy lunchbreak, Alcohol preventie, Bewust omgaan met alcohol, Werk en gezin en Werk en ouderschap. Meer informatie over deze workshops vindt u terug op pagina 41 tot en met 50.

Heeft u meer dan 2.000 werknemers? Vraagt u dan advies bij uw Adviseur Gezondheidsmanagement.





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 aan de slag (ook voor ploegendienst)

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 met voeding, verstandig bewegen en dit vol te houden.

Binnen het programma Actief aan de slag, dat ook kan worden ingezet voor werknemers die in ploegendienst werken, worden groepsworkshops georganiseerd en worden de werknemers gecoacht door een diëtist en sporttrainer. Daarnaast krijgen de werknemers nog online ondersteuning.

De deelnemers maken deel uit van een groep waarbij er ook sprake is van een gezonde onderlinge competitie.

Het programma duurt 12 weken.

Kosten

€ 333,- per persoon (inclusief 10% korting, geen vergoeding).

Voor werknemers in ploegendienst zijn de kosten € 351,- per persoon (inclusief 10% korting, geen vergoeding).

Zorgpartner

MyDailyLifestyle



Actief met Over Gewicht 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 échte 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: waarin een concreet plan van aanpak wordt opgesteld door de medewerker.
- Workshops: 7 verschillende workshops over gezonde voeding, gezond bewegen en zelfregulatie gezond gedrag.
- Individuele coaching: door een coach voor het bewaken van de voortgang van het proces.
- Evaluatie: gericht op het vasthouden van nieuw gedrag.

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.

Dit programma duurt 16 weken.

Kosten en vergoeding

€ 1.146,- per persoon (voor groep tot 10 personen)

€ 765,- per persoon (voor groep vanaf 10 personen)

U ontvangt een vergoeding van 50% tot maximaal € 1.592,50. Deze maximering geldt in combinatie met Leefstijlgesprek Over Gewicht (zie pagina 36) en Actief met Over Gewicht intensief (zie pagina 35).

Zorgpartner

Santrion



Actief met Over Gewicht 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 échte 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 waarin een concreet plan van aanpak wordt opgesteld door de medewerker.
- Intensief interdisciplinair begeleide fase in de eerste twaalf weken. Per week wordt deelgenomen aan twee begeleide bewegingsessies en heeft de medewerker een afspraak met diëtist, psycholoog of personal 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.

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.

Dit programma duurt 52 weken.

Kosten en vergoeding

€ 3.185,- per persoon inclusief intake.

U ontvangt een vergoeding van 50% tot maximaal € 1.592,50 per medewerker. Deze maximering geldt in combinatie met Leefstijl Gesprek Over Gewicht (zie pagina 36) en Actief met Over Gewicht basis (zie pagina 34).

Zorgpartner

Santrion



Leefstijlgesprek Over Gewicht

(voor mensen met een BMI > 30)

Een individueel consult bij een van de ervaren professionals van Santrion biedt veel inzichten. Dit kan zijn op het gebied van voeding, beweging of gedragsverandering. Het leefstijlgesprek over voeding wordt gehouden door een diëtist, het leefstijlgesprek over beweging wordt gehouden door een trainer/fysiotherapeut en het leefstijlgesprek over gedragsverandering door een coach/psycholoog.

Tijdens het persoonlijke contact met een diëtist, trainer/fysiotherapeut of coach/psycholoog krijgt uw werknemer antwoord op vragen over gezond eten en gezond bewegen. Het praktische advies biedt inzage in de te ondernemen stappen naar een gezonde leefstijl en een gezond gewicht. Het Leefstijlgesprek Over Gewicht biedt werknemers een gemakkelijke eerste stap naar een gezonde leefstijl en een gezond gewicht. Leefstijl Gesprek Over Gewicht is effectief, laagdrempelig, persoonlijk en snel inzetbaar.

Het gesprek duurt 45 minuten en vindt op uw bedrijfslocatie plaats. Het leefstijlgesprek kan los worden afgenomen. Als blijkt dat de werknemer een afslankprogramma wil volgen, biedt Santrion het Actief met Over Gewicht programma, basis en intensief. Dit wordt gedeeltelijk vergoed uit Present (zie pagina 34 en 35).

Kosten en vergoeding

€ 82,- per leefstijlgesprek binnen uw bedrijf.

U ontvangt een vergoeding van 50% tot maximaal € 1.592,50. Deze maximering geldt in combinatie met Actief met Over Gewicht basis en Actief met Over Gewicht intensief.

Zorgpartner

Santrion



Lekker gezond (ook voor ploegendienst)

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 met voeding, verstandig bewegen en dit vol te houden.

Binnen het programma Lekker gezond, dat ook kan worden ingezet voor werknemers die in ploegendienst werken, worden werknemers persoonlijk gecoacht door een diëtist. Daarnaast krijgen de werknemers nog online ondersteuning.

Het programma duurt 12 weken.

Kosten

€ 261,- per persoon (inclusief 10% korting, geen vergoeding).

Voor werknemers die in ploegendienst werken, zijn de kosten € 279,- (inclusief 10% korting, geen vergoeding).

Zorgpartner

MyDailyLifestyle



T (038) 456 69 87

F (038) 456 69 82

E werkgeversdesk@achmea.nl

Online voedingsconsult

Een online applicatie voor uw bedrijf gericht op gewichtsvermindering. De online applicatie bevat een uitgebreide vragenlijst. De antwoorden van uw werknemers op deze vragen worden gelezen door een professionele diëtist. Met deze gegevens stelt de diëtist een advies op. Daarnaast krijgt uw werknemer nuttige informatie, tips en slimme weetjes en kan de werknemer ook vragen stellen aan de diëtist.

Twaalf weken lang wordt de werknemer online gecoacht om nieuwe eetgewoonten aan te leren.

Kosten

U ontvangt 15% korting op de bedrijfslicentie of betaalt een bedrag per deelnemer.

Vraag de Werkgeversdesk wat de kosten zijn.

Zorgpartner

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. De zogenaamde vette hap of een gezonde salade? 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 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.

Kosten en vergoeding

€ 800,-

U ontvangt 50% vergoeding.

Zorgpartner

SanAvis



T (038) 456 69 87

F (038) 456 69 82

E werkgeversdesk@achmea.nl

Weer op gewicht (ook voor ploegendienst)

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 met voeding, verstandig bewegen en dit vol te houden.

Binnen het programma Weer op gewicht, dat ook kan worden ingezet voor werknemers die in ploegendienst werken, worden werknemers online gecoacht door een diëtist.

Het programma duurt 12 weken.

Kosten

€ 166,50 per persoon (inclusief 10% korting, geen vergoeding).

Voor werknemers die in ploegendienst werken, zijn de kosten € 184,50 per persoon (inclusief 10% korting, geen vergoeding).

Zorgpartner

MyDailyLifestyle



Workshop Eetpatroon en ploegendienst

Als uw medewerkers in wisseldienst werken, betekent dit dat zij een hoger risico hebben op het ontwikkelen van overgewicht. Overgewicht komt namelijk vaker voor onder mensen die in wisseldiensten werken. De wisselende diensten hebben een sterke invloed op het voedingspatroon van uw medewerkers. Soms hebben zij helemaal geen trek en op andere tijden krijgen zij onverwacht een hongergevoel, waardoor gemakkelijk verkeerde keuzes worden gemaakt. Zowel fysiek als praktisch is het voor hen een uitdaging om een gezond voedingspatroon te hebben of te houden. Ook kunnen de veranderingen in het bioritme voor maagdarmlicheten en ongemakken zorgen.

Des te meer reden om binnen deze groep extra aandacht aan een gezond voedingspatroon en een gezond gewicht te geven. Een evenwichtig voedingspatroon kan ervoor zorgen dat de medewerker beter in zijn vel zit, gewicht kwijtraakt en minder verzuimt.

De workshop eetpatroon en ploegendienst bestaat uit de volgende onderdelen:

- aandachtspunten van voeding bij wisseldienst;
- een gezond menu bij een nachtdienst;
- gezonde producten proeven.

Door de workshop zullen de deelnemers zich meer bewust zijn van hun voeding.

Kosten en vergoeding

€ 378,- per workshop (20-35 personen).

Voor het inzetten van een workshop krijgt u een vergoeding afhankelijk van de bedrijfsgrootte:

100 – 500 werknemers 50% tot maximaal € 1.250,- per polis per jaar

500 – 1.000 werknemers 50% tot maximaal € 2.500,- per polis per jaar

1.000 – 2.000 werknemers 50% tot maximaal € 5.000,- per polis per jaar

Deze maximering is inclusief de overige leefstijl workshops vallend onder de thema's beweging, voeding en mentaal/emotioneel en de workshops van de Energy Challenge. Dit zijn de workshops Beweging, Leef ik gezond?, Gezond genieten, Gezonde calorieën in beweging, Healthy lunchbreak, Alcohol preventie, Bewust omgaan met alcohol, Werk en gezin en Werk en ouderschap. Workshops Beweging vindt u terug op pagina 29. De voeding- en mentaal/emotionele workshops op pagina 41 tot en met 50.

Heeft u meer dan 2.000 werknemers? Vraagt u dan advies bij uw Adviseur Gezondheidsmanagement.

Zorgpartner

MyDailyLifestyle



Workshop Leef ik gezond?

Wilt u uw medewerkers bewust maken van een gezond gewicht, het belang van bewegen en een gezonde voeding? Wilt u uw mensen steun bieden bij het bereiken van een gezondere leefstijl? Dan is de interactieve workshop 'Leef ik Gezond?' een geschikte manier om dit te bereiken.

Deze workshop wordt gegeven door een diëtist en sportcoach en bestaat uit de volgende onderdelen:

- Presentatie en proefronden: voeding en beweging worden besproken en gezonde producten kunnen worden geproefd.
- Leefstijl Metingen: leuke testjes om de eigen gezondheid te meten.
- Stellingen: wat is waar?
- Voeten van de vloer: fitnessoefeningen voor op de werkvloer.

Door de workshop worden uw medewerkers zich meer bewust van hun leefstijl. Door het zelf ervaren, discussiëren en de praktische adviezen, maken de medewerkers zelf nieuwe keuzes en gaan nieuwe producten uitproberen.

Kosten en vergoeding

€ 540,- per workshop (20-35 personen).

Voor het inzetten van een workshop krijgt u een vergoeding afhankelijk van de bedrijfsgrootte:

100 – 500 werknemers 50% tot maximaal € 1.250,- per polis per jaar

500 – 1.000 werknemers 50% tot maximaal € 2.500,- per polis per jaar

1.000 – 2.000 werknemers 50% tot maximaal € 5.000,- per polis per jaar

Deze maximering is inclusief de overige leefstijl workshops vallend onder de thema's beweging, voeding en mentaal/emotioneel en de workshops van de Energy Challenge. Dit zijn de workshops Beweging, Eetpatroon en ploegendienst, Gezond genieten, Gezonde calorieën in beweging, Healthy lunchbreak, Alcohol preventie, Bewust omgaan met alcohol, Werk en gezin en Werk en ouderschap. Workshops Beweging vindt u terug op pagina 29.

De voeding- en mentaal/emotionele workshops op pagina 41 tot en met 50.

Heeft u meer dan 2.000 werknemers? Vraagt u dan advies bij uw Adviseur Gezondheidsmanagement.

Zorgpartner

MyDailyLifestyle



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.

Kosten en vergoeding

€ 425,- (30-35 personen).

Voor het inzetten van een workshop krijgt u een vergoeding afhankelijk van de bedrijfsgrootte:

100 – 500 werknemers 50% tot maximaal € 1.250,- per polis per jaar

500 – 1.000 werknemers 50% tot maximaal € 2.500,- per polis per jaar

1.000 – 2.000 werknemers 50% tot maximaal € 5.000,- per polis per jaar

Deze maximering is inclusief de overige leefstijl workshops vallend onder de thema's beweging, voeding en mentaal/emotioneel en de workshops van de Energy Challenge. Dit zijn de workshops Beweging, Eetpatroon en ploegendienst, Leef ik gezond?, Gezonde calorieën in beweging, Healthy lunchbreak, Alcohol preventie, Bewust omgaan met alcohol, Werk en gezin en Werk en ouderschap. Workshops Beweging vindt u terug op pagina 29. De voeding- en mentaal/emotionele workshops op pagina 41 tot en met 50.

Heeft u meer dan 2.000 werknemers? Vraagt u dan advies bij uw Adviseur Gezondheidsmanagement.

Zorgpartner

SanAvis



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.

Kosten en vergoeding

€ 680,- (30-35 personen).

Voor het inzetten van een workshop krijgt u een vergoeding afhankelijk van de bedrijfsgrootte:

100 – 500 werknemers 50% tot maximaal € 1.250,- per polis per jaar

500 – 1.000 werknemers 50% tot maximaal € 2.500,- per polis per jaar

1.000 – 2.000 werknemers 50% tot maximaal € 5.000,- per polis per jaar

Deze maximering is inclusief de overige leefstijl workshops die onder het thema beweging, voeding en mentaal/emotioneel vallen en de workshops van de Energy Challenge. Dit zijn de workshops Beweging, Eetpatroon en ploegendienst, Leef ik gezond?, Gezond genieten, Healthy lunchbreak, Alcohol preventie, Bewust omgaan met alcohol, Werk en gezin en Werk en ouderschap. Workshops Beweging vindt u terug op pagina 29. De voeding- en mentaal/emotionele workshops op pagina 41 tot en met 50.

Heeft u meer dan 2.000 werknemers? Vraagt u dan advies bij uw Adviseur Gezondheidsmanagement.

Zorgpartner

SanAvis



Workshop 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.

Kosten en vergoeding

€ 680,- (30-35 personen).

Voor het inzetten van een workshop krijgt u een vergoeding afhankelijk van de bedrijfsgrootte:

100 – 500 werknemers 50% tot maximaal € 1.250,- per polis per jaar

500 – 1.000 werknemers 50% tot maximaal € 2.500,- per polis per jaar

1.000 – 2.000 werknemers 50% tot maximaal € 5.000,- per polis per jaar

Deze maximering is inclusief de overige leefstijl workshops die onder het thema beweging, voeding en mentaal/emotioneel vallen en de workshops van de Energy Challenge. Dit zijn de workshops Beweging, Eetpatroon en ploegendienst, Leef ik gezond?, Gezond genieten, Gezonde calorieën in beweging, Alcohol preventie, Bewust omgaan met alcohol, Werk en gezin en Werk en ouderschap. Workshops Beweging vindt u terug op pagina 29.

De voeding- en mentaal/emotionele workshops op pagina 41 tot en met 50.

Heeft u meer dan 2.000 werknemers? Vraagt u dan advies bij uw Adviseur Gezondheidsmanagement.

Zorgpartner

SanAvis





Thema mentaal / emotioneel



Bij coaching en begeleiding van werknemers is de mentaal, emotionele begeleiding van groot belang. Via Present kunt u uw werknemers op eenvoudige wijze laten begeleiden via een aantal workshops.



Workshop Alcohol preventie

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 de effecten 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.

Deze interactieve workshop wordt binnen uw bedrijf gegeven en duurt 1,5 tot 2 uur. Er kunnen maximaal 20 mensen aan deelnemen.

Kosten en vergoeding

€ 1.100,- per groep van maximaal 15-20 personen.

Niet inbegrepen zijn reiskosten. Deze bedragen € 0,18 per km. Reiskosten worden niet vergoed.

Voor het inzetten van een workshop krijgt u een vergoeding afhankelijk van de bedrijfsgrootte:

100 – 500 werknemers 50% tot maximaal € 1.250,- per polis per jaar

500 – 1.000 werknemers 50% tot maximaal € 2.500,- per polis per jaar

1.000 – 2.000 werknemers 50% tot maximaal € 5.000,- per polis per jaar

Deze maximering is inclusief de overige leefstijl workshops die onder het thema beweging, voeding en mentaal/emotioneel vallen en de workshops van de Energy Challenge. Dit zijn de workshops Beweging, Eetpatroon en ploegendienst, Leef ik gezond?, Gezond genieten, Gezonde calorieën in beweging, Healthy lunchbreak, Bewust omgaan met alcohol, Werk en gezin en Werk en ouderschap. Workshops Beweging vindt u terug op pagina 29.

De voeding- en mentaal/emotionele workshops op pagina 41 tot en met 50.

Heeft u meer dan 2.000 werknemers? Vraagt u dan advies bij uw Adviseur Gezondheidsmanagement.

Zorgpartner

Stichting De Helderheid



Workshop Bewust omgaan met alcohol

Tijdens deze workshop geschikt voor leidinggevendenden, wordt ingegaan op:

- risico's van alcoholgebruik;
- de relatie tussen alcohol en werk;
- hoe gedraag je je in een omgeving waar veel gedronken wordt (receptie, zakenlunch, hotel);
- signalen bij jezelf als je teveel drinkt;
- grenzen aan eigen alcoholgebruik en praktische tips.

Aan het einde van deze workshop heeft de leidinggevende meer zicht op wat alcohol doet in relatie met gezondheid en werk.

De workshop wordt binnen uw bedrijf gegeven en duurt 1,5 tot 2 uur. Er kunnen maximaal 12 mensen aan deelnemen.

Kosten en vergoeding

€ 1.100,- per groep van maximaal 15-20 personen.

Niet inbegrepen zijn reiskosten. Deze bedragen € 0,18 per km. Reiskosten worden niet vergoed.

Voor het inzetten van een workshop krijgt u een vergoeding afhankelijk van de bedrijfsgrootte:

100 – 500 werknemers 50% tot maximaal € 1.250,- per polis per jaar

500 – 1.000 werknemers 50% tot maximaal € 2.500,- per polis per jaar

1.000 – 2.000 werknemers 50% tot maximaal € 5.000,- per polis per jaar

Deze maximering is inclusief de overige leefstijl workshops die onder het thema beweging, voeding en mentaal/emotioneel vallen en de workshops van de Energy Challenge. Dit zijn de workshops Beweging, Eetpatroon en ploegendienst, Leef ik gezond?, Gezond genieten, Gezonde calorieën in beweging, Healthy lunchbreak, Alcohol preventie, Werk en gezin en Werk en ouderschap. Workshops Beweging vindt u terug op pagina 29.

De voeding- en mentaal/emotionele workshops op pagina 41 tot en met 50.

Heeft u meer dan 2.000 werknemers? Vraagt u dan advies bij uw Adviseur Gezondheidsmanagement.

Zorgpartner

Stichting De Helderheid



Werk en gezin (mythen, beelden en dromen)

De workshop is gericht op het opschonen van belemmerende overtuigingen die een succesvolle combinatie van werk en gezin in de weg staan. Een van de belangrijkste eigenschappen van succesvolle werkende ouders is dat zij bewust een keuze hebben gemaakt over hoe werk en gezin te combineren en daar helemaal achter staan.

Werkende ouders die op dit punt stevig in hun schoenen staan, worden niet gemakkelijk van hun stuk gebracht door anderen, hebben minder last van schuldgevoel en minder stress. Veel van ons gedrag wordt bepaald door opvattingen die we er bewust of onbewust op na houden. Voorbeelden zijn: 'Een goede ouder is een part-time werkende ouder' en 'Ik werk, maar mijn gezin mag daar niet onder lijden'.

Sommige van zulke opvattingen zijn bij nader inzien verouderd of onjuist, slurpen energie of leiden tot schuldgevoel. Daarom is het belangrijk om deze opvattingen en (belemmerende) overtuigingen expliciet te maken en te checken of ze reëel of aan herziening toe zijn.

Deze workshop biedt verrijkende inzichten en maakt de werknemer bewust van de valkuilen bij de combinatie werk en gezin.

Deze workshop duurt 1 dagdeel (van 13.00 tot 17.00 uur) en wordt binnen uw bedrijf gegeven.

Kosten en vergoeding

€ 1.260,- (8-12 personen, inclusief de materialen en infomappen, exclusief reiskosten)

Voor het inzetten van een workshop krijgt u een vergoeding afhankelijk van de bedrijfsgrootte:

100 – 500 werknemers 50% tot maximaal € 1.250,- per polis per jaar

500 – 1.000 werknemers 50% tot maximaal € 2.500,- per polis per jaar

1.000 – 2.000 werknemers 50% tot maximaal € 5.000,- per polis per jaar

Deze maximering is inclusief de overige leefstijl workshops die onder het thema beweging, voeding en mentaal/emotioneel vallen en de workshops van de Energy Challenge. Dit zijn de workshops Beweging, Eetpatroon en ploegendienst, Leef ik gezond?, Gezond genieten, Gezonde calorieën in beweging, Healthy lunchbreak, Alcohol preventie, Werk en gezin en Werk en ouderschap. Workshops Beweging vindt u terug op pagina 29.

De voeding- en mentaal/emotionele workshops op pagina 41 tot en met 50.

Heeft u meer dan 2.000 werknemers? Vraagt u dan advies bij uw Adviseur Gezondheidsmanagement.

Zorgpartner

De Opvoeddesk, Working Parents Program



Werk en ouderschap (spitsuur op werk en thuis)

De combinatie werk en gezin levert regelmatig stress op bij uw medewerkers waardoor zij minder productief en/of effectief zijn op het werk. Medewerkers kunnen stress ervaren, omdat ze thuis spitsuur ervaren tijdens de ochtend- en avonduren en daarnaast hun verantwoordelijkheden hebben op het werk. Door stress kunnen ze de balans kwijt raken.

De vraag is hoe zij de balans kunnen houden thuis en op het werk. Dan is een aantal handige inzichten en praktische tools onontbeerlijk voor deze medewerkers. Tips worden afgestemd op de situatie van de medewerkers.

Deze workshop duurt 1 dagdeel (van 13.00 tot 17.00 uur) en wordt incompany gegeven.

Kosten

€ 1.260,- (8-12 personen, inclusief de materialen en infomappen, exclusief reiskosten)

Voor het inzetten van een workshop krijgt u een vergoeding afhankelijk van de bedrijfsgrootte:

100 – 500 werknemers 50% tot maximaal € 1.250,- per polis per jaar

500 – 1.000 werknemers 50% tot maximaal € 2.500,- per polis per jaar

1.000 – 2.000 werknemers 50% tot maximaal € 5.000,- per polis per jaar

Deze maximering is inclusief de overige leefstijl workshops die onder het thema beweging, voeding en mentaal/emotioneel vallen en de workshops van de Energy Challenge. Dit zijn de workshops Beweging, Eetpatroon en ploegendienst, Leef ik gezond?, Gezond genieten, Gezonde calorieën in beweging, Healthy lunchbreak, Alcohol preventie, Werk en gezin en Werk en ouderschap. Workshops Beweging vindt u terug op pagina 29.

De voeding- en mentaal/emotionele workshops op pagina 41 tot en met 50.

Heeft u meer dan 2.000 werknemers? Vraagt u dan advies bij uw Adviseur Gezondheidsmanagement.

Zorgpartner

De Opvoeddesk, Working Parents Program





Interventie



Zit een werknemer even niet lekker in zijn vel, dan wilt u alleen de beste zorg voor ze regelen. Present biedt u veel mogelijkheden uw werknemers aan het werk te houden.



Bedrijfsmaatschappelijk werk

Bedrijfsmaatschappelijk werk wordt ingezet op het moment dat er sprake is van verminderd functioneren, maar ook als de oorzaak niet direct in fysieke of ernstige psychische belemmeringen ligt. Vaak is er sprake van sociale spanning in werk of privéomstandigheden. De oorzaak kan zeer divers zijn. Spanning in het gezin of echtscheiding kunnen mensen in onbalans brengen. Ook kan de oorzaak op het werk liggen. Problemen met de chef, collega's of reorganisatie kunnen oorzaak zijn van verminderd functioneren.

Bedrijfsmaatschappelijk werk is een specialisatie binnen het maatschappelijke werk, die ook de factor arbeid meeneemt. Over het algemeen zijn 4 tot 5 gesprekken voldoende om weer als vanouds te functioneren.

Eerst is er een gesprek om te beoordelen of de problematiek past binnen het kader van het bedrijfsmaatschappelijke werk. Is dit niet het geval, dan wordt dit teruggekoppeld aan de werkgever. Het intakegesprek met de werknemer wordt wel in rekening gebracht. Wordt vastgesteld dat de werknemer baat heeft bij een maatschappelijk werker, dan wordt een aantal individuele gesprekken ingepland. Deze vinden plaats bij de arbodienst of de aanbieder van maatschappelijk werk.

Kosten en vergoeding

Beste koop

GIMD € 428,50 per traject inclusief intakegesprek. Een los intakegesprek kost € 110,80.

U krijgt een vergoeding van 50% tot maximaal € 214,25. Als u een los intakegesprek afneemt, ontvangt u maximaal € 55,40.

Achmea Vitale € 485,- per traject inclusief intakegesprek. Een los intakegesprek kost € 137,-.

Als u bedrijfsmaatschappelijk werk afneemt bij Achmea Vitale, krijgt u een vergoeding van 50% tot maximaal € 214,25 per werknemer per traject en maximaal € 55,40 per intakegesprek.

Er kunnen maximaal 2 trajecten worden afgenomen met verschillende indicaties per werknemer per jaar.

Wilt u bedrijfsmaatschappelijk werk inzetten via een andere zorgverlener? Dan ontvangt u maximaal € 107,13 per traject. De zorgverlener moet voldoen aan de Achmea Beoordelingsrichtlijn.

Zorgpartners

GIMD

Achmea Vitale



Beschermingsmiddelen (standaard)

Elke dag worden er hogere eisen gesteld aan de veiligheid op de werkplek. Kosten noch moeite worden gespaard om de mogelijke bronnen van gevaar kritisch te bekijken, veiliger te maken of zelfs totaal te verwijderen. Toch is het niet altijd mogelijk om het gevaar direct bij de bron aan te pakken. Op dat moment is een persoonlijk beschermingsmiddel het beste alternatief. Met een uitgebreid pakket beschermingsmiddelen kunnen de medewerkers optimaal beschermd werken.

De beschermingsmiddelen zijn bedoeld voor medewerkers die door de aard van hun werkzaamheden een verhoogd risico hebben op schade aan het lichaam zoals bijvoorbeeld het gehoor, ogen of voeten. Voor deze medewerkers is het bieden van beschermingsmiddelen wettelijk verplicht.

- veiligheidskleding; bijvoorbeeld merk Björnläder 30% korting
- voet- en beenbescherming; bijvoorbeeld merk Uvex schoenen of 40MILE schoenen 25% korting
- handbescherming; bijvoorbeeld merk Uvex Profas handschoenen 28% korting
- oog- en gezichtsbescherming; bijvoorbeeld merk Uvex 48% korting
- gehoorbescherming; bijvoorbeeld merk Uvex 48% korting
- hoofdbescherming; bijvoorbeeld merk Uvex helmen 48% korting
- valbescherming; bijvoorbeeld merk Miller 25% en merk Ekman 30% korting
- adembescherming; bijvoorbeeld merk Dräger, X-plore 20%, X-plore aanblaasunit 7500 20% korting
- eerste hulp Cederoth; bijvoorbeeld pleisterautomaten, eerste hulp panelen, verbandmiddelen en oogspoelflessen 25% korting

Kosten

De kosten van de diverse beschermingsmiddelen kunt u opvragen bij de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg: werkgeversdesk@achmea.nl. De werkgeversdesk informeert u graag over het aanvragen van de beschermingsmiddelen. Present biedt korting, geen vergoeding.

Zorgpartners

Hans Anders Zakelijk en Secur



Beschermingsmiddelen voor ogen en oren (op maat)

Beeldschermbril

- Beeldschermbril (enkelvoudige kunststof glazen) € 85,95
- Beeldschermbril (enkelvoudige 'interview' kunststof glazen) € 121,05
- Beeldschermbril (bifocale kunststof glazen) € 125,55
- Beeldschermbril (multifocale 'datacomfort' kunststof glazen) € 179,10
- Extra bewerking glazen (extra dun + sterktes) € 15,75
- Extra bewerking glazen (filter bruin 10%) € 9,-

Veiligheidsbril

- Correctie veiligheidsbril (enkelvoudig) € 53,55
- Correctie veiligheidsbril (met zichtbaar leesdeel) € 85,95
- Correctie veiligheidsbril (met onzichtbaar leesdeel) € 134,55
- Extra bewerking glazen (ontspiegeling) € 18,90
- Extra bewerking glazen (fitter bruin 10%) € 5,40

Gehoorbescherming (otoplastieken)

- Vanaf 1 set € 93,75
- Vanaf 6 sets € 86,25
- Vanaf 11 sets € 75,-
- Vanaf 25 sets € 71,25
- Vanaf 50 sets € 67,50

Vergoeding

U ontvangt 50% vergoeding als de beschermingsmiddelen voor ogen en oren worden afgenomen bij zorgpartners.

Wilt u deze beschermingsmiddelen bestellen via een andere zorgverlener, dan krijgt u 25% vergoed. De zorgverlener moet voldoen aan de Achmea Beoordelingsrichtlijn.

Zorgpartners

Hans Anders zakelijk
Secur
Tympro



Fysiotherapie op de werkplek

Als u arbeidsgerelateerde lichamelijke klachten vroeg ontdekt, beperkt dat de schade. Het voorkomt verergering van de klachten en langdurig verzuim. Het helpt dat de fysiotherapeut binnen uw organisatie inschrijfspreekuur houdt. Daardoor zijn mensen eerder geneigd de fysiotherapeut te bezoeken dan wanneer ze de gebruikelijke weg moeten bewandelen. De ervaring leert bovendien dat de gedragsmatige benadering, waarbij mensen wordt geleerd hoe ze hun klachten kunnen aanpakken en in het vervolg voorkomen, een buitengewoon positief effect heeft op de resultaten.

De fysiotherapeut probeert door het geven van adviezen de klachten te laten verdwijnen en daardoor verzuim te voorkomen. Daar waar nodig geeft hij een beperkte behandeling. Fysiotherapie op de werkplek moet afgestemd worden met de Adviseur Gezondheidsmanagement.

Kosten en vergoeding

Vergoeding hangt af van het aantal medewerkers per vestiging:

- Voor 1-500 medewerkers, 1 dagdeel per week
- Voor 500-1000 medewerkers, 2 dagdelen per week
- 1000 medewerkers, 3 dagdelen per week

€ 7,25 per zitting tot maximaal 7 behandelingen per dagdeel (1 dagdeel is 4 uur).

Werknemers verzekerd bij Zilveren Kruis Achmea, krijgen onderstaande vergoedingen opgesplitst naar

- chronische aandoening: Beter Af Polis vanaf 21ste behandeling, 1 ster 6 behandelingen (werknemer betaalt behandeling 7 t/m 20 zelf), 2 ster 12 behandelingen (werknemer betaalt 13 t/m 20 zelf), 3 en 4 ster 20 behandelingen.
- niet-chronische aandoening: 1 ster 6 behandelingen, 2 ster 12 behandelingen, 3 ster 27 behandeling en 4 ster alle behandelingen.

Let op:

- Het bedrijf is verantwoordelijk voor het organiseren van een ruimte en benodigdheden voor fysiotherapie op de werkplek.
- Bij inzet van een eigen provider dient deze provider geregistreerd te staan als fysiotherapeut en kennis te hebben van manuele therapie, ergonomie en in staat te zijn een individuele werkplek aan te passen.
- De eigen provider moet een contract hebben met Achmea en overige zorgverzekeraars voor fysiotherapie.
- De basisverzekering van de werknemer wordt aangesproken, dat kan dus gevolgen hebben voor het eigen risico.

Zorgpartner

Gecontracteerde fysiotherapeuten door Zilveren Kruis Achmea.



Grieprik

Als er een griep epidemie uitbreekt, kan dit voor een bedrijf nadelige gevolgen hebben. Volledige immuniteit is niet haalbaar. Maar er zijn wel preventieve maatregelen die de gevolgen van zo'n epidemie kunnen minimaliseren. Het is gebruikelijk dat chronisch zieken en ouderen jaarlijks hun grieprik kunnen halen bij de huisarts omdat voor deze groep de risico's groot zijn. Met de grieprik heeft u een middel in handen om de kans op verzuim te verkleinen. Vaak is vooraf duidelijk welke variant de kop op steekt en wordt een specifiek vaccin ontwikkeld. Om over genoeg vaccin te beschikken is het van groot belang tijdig te bestellen zodat er gelegenheid is het vaccin in voldoende mate te produceren. Daarom kunt u tot uiterlijk 1 juli van het lopende jaar de bestelling voor uw medewerkers doorgeven.

Kosten en vergoeding

Beste koop Meditel

Bij meer dan 100 deelnemers aan grieprik € 13,- .

Bij 50 tot 100 deelnemers aan grieprik € 20,-.

Bij 1 tot 50 deelnemers € 27,-.

De grieprik wordt op locatie van het bedrijf gegeven. Ook is het mogelijk de grieprik op een locatie van Meditel te laten uitvoeren. Dit kost € 20,- per persoon. Hiervan krijgt u € 10,- vergoed.

Premeo

Tot 10 personen vaste totaal prijs € 150,-.

Bij 10 tot 100 personen per locatie € 15,-.

Bij meer dan 100 personen € 9,95.

Achmea Vitale

Bij meer dan 50 deelnemers € 19,80.

Bij 20 tot 50 deelnemers € 26,75.

Bij 1 tot 20 deelnemers € 30,-.

Het is niet mogelijk de grieprik op een locatie van Achmea Vitale te laten uitvoeren.

Altijd op locatie van het bedrijf.

Present vergoedt 50% tot maximaal 50% van het tarief van Meditel.

Andere zorgverlener

Wilt u de grieprik laten uitvoeren door een andere zorgverlener? Dan ontvangt u een vergoeding van 25% van het tarief van Meditel. De zorgverlener moet voldoen aan de Achmea Beoordelingsrichtlijn.

Zorgpartners

Meditel

Premeo

Achmea Vitale



Mediation bij arbeidsconflict

Het omgaan met een slepend arbeidsconflict is vaak zo moeilijk dat verzuim de enige oplossing voor de betrokkenen lijkt. Dit is niet nodig. Een mediator (een speciaal opgeleide bemiddelaar) kan een bijdrage leveren aan de oplossing van een conflict. Dit voorkomt bijvoorbeeld een gang naar de rechter. Een enkele keer lukt het de conflicterende partijen niet tot een oplossing te komen. In dat geval begeleidt de mediator het afscheid zodat geen van de partijen extra beschadigd raakt. De gesprekken met de mediator vinden plaats op een voor alle partijen aanvaardbare locatie.

Kosten

U betaalt € 160,- per uur (inclusief 10% korting, geen vergoeding).

Zorgpartner

Van Opstal & Partners



Multidisciplinaire diagnostiek

Er zijn medewerkers met aanhoudende lichamelijke klachten aan houdings- en bewegingsstelsel die daardoor minder of helemaal niet meer kunnen werken. De oorzaak is veelal onbekend en daarmee ook hoe de problemen op te lossen. Dan biedt de multidisciplinaire diagnose uitkomst. Eerst wordt de medische historie verzameld. Daarna wordt de medewerker uitgebreid onderzocht door verschillende deskundigen zoals een arts, arbeidsdeskundige, psycholoog en fysiotherapeut. Het onderzoek vindt plaats op één van de poliklinieken van EmCare gevestigd in Amsterdam, Eindhoven, Heerenveen, Rotterdam en Zwolle. Na het stellen van de diagnose wordt een behandelplan opgesteld.

Kosten en vergoeding

€ 1.075,- per onderzoek.

€ 240,- aanvullende diagnostiek bij meerdere klachten.

U ontvangt een vergoeding van 50% tot maximaal € 657,50 per onderzoek als de medewerker bij Zilveren Kruis verzekerd is voor zorg. Voor elders verzekerden ontvangt u 25% vergoeding tot maximaal € 328,75.

Zorgpartner

EmCare



Psychologische zorg (eerstelijns)

Er zijn medewerkers die vanwege problemen uit balans raken en hulp nodig hebben van een psycholoog om alles weer op een rijtje te zetten. Kortdurende psychologische zorg levert dan een bijdrage in spoedig herstel en snellere terugkeer naar de werkvloer. Met een verwijzing van de bedrijfsarts is het makkelijker een medewerker voor psychologische zorg aan te melden bij onze zorgpartners. Er wordt gezocht naar een psycholoog zo dicht mogelijk bij de medewerker of de organisatie in de buurt. Wij garanderen een afspraak binnen 7 werkdagen.

De bedrijfsarts meldt de betrokken medewerker aan bij de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg. Binnen 7 werkdagen volgt het eerste gesprek bij de dichtstbijzijnde geselecteerde psycholoog. De praktijken van de geselecteerde psychologen zijn landelijk verspreid. Uw medewerker hoeft dus niet ver te reizen. De gesprekken kunnen ook binnen uw bedrijf plaatsvinden.

Het gemiddeld aantal benodigde sessies ligt tussen de 4 en 8.

Kosten en vergoeding

U ontvangt een vergoeding van maximaal € 250,- per werknemer per jaar voor werkgeversrapportage, extra sessies eerstelijns psychologische zorg of eigen bijdrage.

Psychologische zorg wordt vergoed uit de zorgverzekering van de medewerker. Medewerkers verzekerd bij Zilveren Kruis Achmea, krijgen maximaal 5 gesprekken vergoed uit de Beter Af Polis. Medewerkers met een Beter Af Plus Polis 1 ster krijgen geen sessies extra, 2 sterren 2 sessies extra, 3 sterren 4 sessies extra en 4 sterren 6 sessies extra.

Het maximale tarief voor 1 sessie (maximaal 60 minuten) is € 97,50.

Zorgpartners

B&A Prometheus
Cenzo
HSK
Shared Ambition
Skills
Specialisten Net



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 burn-outs, RSI en andere stressgerelateerde klachten nemen af en op die manier kan ziekteverzuim worden voorkomen. Bovendien ervaart een medewerker de massage als een welkome onderbreking van het werk en dat heeft een positief effect op de werksfeer.

Kosten

€ 15,- per 20 minuten per persoon (inclusief 25% korting, geen vergoeding).

Zorgpartner

Jobmassage



Thuishulp in acute fase

Het komt voor dat medewerkers moeten verzuimen om een acuut probleem thuis op te lossen. Bijvoorbeeld omdat degene die de kinderen verzorgt onverwacht is uitgevallen. Of omdat een zieke partner verzorgd moet worden. Het doel is om de medewerker, die verzuimt maar niet ziek is, zo snel mogelijk weer op de werkvloer te krijgen. Daarom wordt de hulp geboden bij de betreffende medewerker thuis.

Present biedt binnen 48 uur thuis hulp om de zorg voor de partner, eventuele kinderen of andere huishoudelijke taken over te nemen. Soms is dat voldoende om zaken weer op orde te krijgen. Voor deze hulp is geen indicatiestelling nodig. In enkele gevallen is er voldoende aanleiding voor de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) om de zorg voort te zetten. Hiertoe is wel een indicatiestelling nodig van het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) op verwijzing van een arts. Dit moet door de medewerker zelf worden geregeld.

De hulp is binnen 2 werkdagen beschikbaar, als de aanvraag voor 10.00 uur bij de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg is ingediend. Aanvragen die na 10.00 uur binnenkomen, starten een dag later.

Kosten en vergoeding

€ 70,90 dossierkosten die per gebeurtenis in rekening worden gebracht. Van deze kosten ontvangt u maximaal € 35,45 vergoeding.

- Huishoudelijke ondersteuning kost € 28,- per uur.
- Kinderopvang voor 0 tot 4 jarigen kost € 37,50 per uur.
- Kinderopvang voor 4 tot 12 jarigen kost € 33,50 per uur.

U ontvangt 50% vergoeding van de totale kosten voor maximaal 20 uur. Deze maximering geldt voor huishoudelijke ondersteuning en kinderopvang samen.

Deze hulp biedt geen garantie voor voortzetting van de thuis hulp door de reguliere thuiszorginstellingen.

Zorgpartner

Zorg voor U



Traumaopvang

Het doel van Traumaopvang is het leren omgaan met emoties na een traumatische ervaring. Van belang is dat vrienden en familie worden ingezet bij het verwerkingsproces. Zo wordt de medewerker gestimuleerd op eigen kracht het trauma te verwerken.

Telefoonnummer alarmcentrale (071) 364 17 64

Als zich een calamiteit voordoet, dient de hulpvrager via de alarmcentrale een verzoek in tot crisis-interventie. Dit speciale nummer is 7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar. Binnen 20 minuten wordt de hulpvrager door een professionele hulpverlener teruggebeld. Als het nodig is, kan de hulpverlener in Nederland zelfs binnen 4 uur ter plaatse zijn.

Nazorg

Na de eerste crisisinterventie start de periode van nazorg: de dag na het incident vindt telefonisch een gesprek plaats met betrokkene(n), bij voorkeur kort na de werkhervatting. Na 10 dagen vindt een afronding van de begeleiding plaats door middel van een (groeps)gesprek op locatie.

Kosten en korting

U krijgt 100% korting op de aansluitkosten van de alarmcentrale van Eurocross voor traumaopvang. De medewerkers van de alarmcentrale zetten de aanvraag voor traumaopvang uit bij een psycholoog van Achmea Vitale.

- € 126,90 per uur binnen kantoor tijd (inclusief 10% korting, geen vergoeding)
- € 179,10 per uur buiten kantoor tijd (inclusief 10% korting, geen vergoeding)

Zorgpartners

Alarmcentrale: Eurocross

Traumaopvang: Achmea Vitale



Werkplekonderzoek en advies

Veel medewerkers hebben klachten aan schouders of rug, omdat ze een verkeerde houding aannemen achter bijvoorbeeld het bureau. Dit kan tot grote problemen leiden waaronder verzuim.

Daarom is het verstandig de werkplek te laten onderzoeken. Met eenvoudige aanwijzingen en aanpassingen kan uw medewerker enorm geholpen zijn.

Kosten en vergoeding

Beste koop Tigra:

- tot afname van 50 werkplekonderzoeken € 314,- per werkplekonderzoek
- vanaf de afname van de 51ste werkplekonderzoek kost het onderzoek € 269,-

Work Solutions Nederland: € 324,75 per werkplekonderzoek

Pim Mulier organisatie: € 465,50 per werkplekonderzoek

U ontvangt 50% vergoeding tot maximaal € 157,- per werkplekonderzoek.

Wilt u het onderzoek door een andere zorgverlener laten uitvoeren? Dan ontvangt u maximaal € 78,50 per werkplekonderzoek. De uitvoerende zorgverlener moet voldoen aan de Achmea Beoordelingsrichtlijn.

Zorgpartners

Tigra

Work Solutions Nederland

Pim Mulier organisatie



Zorgbemiddeling

Ondanks extra maatregelen is er nog steeds sprake van wachtlijsten in de gezondheidszorg. Vervelend voor uw medewerker, maar ook voor u als werkgever. Door zorgbemiddeling in te schakelen via de Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg zorgt u ervoor dat uw medewerker goed en snel wordt geholpen.

Zorgbemiddeling is voor iedere verzekerde die een medische behandeling nodig heeft en met een wachttijd te maken krijgt. U vraagt zorgbemiddeling aan bij de Werkgeversdesk. U informeert de medewerker van de Werkgeversdesk over de situatie. Dan wordt gekeken op welke locatie de benodigde behandeling sneller kan plaatsvinden. De locatie van behandeling is afhankelijk van de mogelijkheden in de sector, wensen van de verzekerde en de medewerking van huisarts en/of specialisten.

Kosten en vergoeding

Voor zorgverzekerden bij Zilveren Kruis is zorgbemiddeling gratis. Voor elders verzekerden kost het € 350,- per bemiddeling. Deze kosten worden volledig vergoed uit Present.

Zorgpartner

Zilveren Kruis Achmea





Re-integratie



Soms kunt u als werkgever niet voorkomen dat iemand voor langere tijd thuis komt te zitten. Via Present kunt u uw werknemer wel weer sneller terug laten keren op de werkvloer.



Arbeidsdeskundig advies

Als werkgever bent u niet altijd volledig op de hoogte van de verplichtingen als een medewerker arbeidsongeschikt raakt. Present biedt u daarom arbeidsdeskundig advies op maat.

Het advies

Nadat een medewerker langer dan 26 weken ziek is, kan de arbeidsdeskundige ingeschakeld worden.

- advisering op maat aan de werkgever (en medewerker) over oplossingen bij langdurig verzuim, langer dan 26 weken;
- re-integratie advies eigen werk/ander werk bij de eigen werkgever;
- mogelijke aanpassingen in de werksituatie voor individuele werknemers met een beperking of handicap.

Binnen een week na aanmelding wordt er een gesprek ingepland door de arbeidsdeskundige op de vestiging van de werkgever. Om zoveel mogelijk informatie te verzamelen vindt een gesprek plaats met de leidinggevende en met de medewerker. Na één week wordt het rapport opgesteld en binnen 1 week na de afspraak verstuurd naar de leidinggevende en medewerker.

Kosten en vergoeding

Present vergoedt 50% tot maximaal € 500,- per jaar.

Let op: Als een eigen zorgverlener wordt ingezet, moet deze als arbeidsdeskundige geregistreerd staan in het beroepsregister.

Zorgpartners

Expereans

Terzet

Achmea Vitale



Begeleidingstraject Terug naar het Werk

Het komt voor dat een medewerker voor langere tijd uit de roulatie is door psychische 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. Gekozen kan worden voor een korte, middellange of lange behandeling variërend van 1 tot 3 weken.

Na het re-integratieprogramma volgt de werknemer het begeleidingstraject Terug naar het Werk. De werknemer heeft een aantal terugkomdagen en gesprekken met een psycholoog. Zo wordt de werknemer goed begeleid om weer terug te keren op het werk.

Kosten en vergoeding

Er zijn 3 verschillende programma's: kort, middellang en lang. Deze programma's worden vergoed uit de Beter Af Polis als de werknemer een verwijzing heeft van huisarts, bedrijfsarts of medisch specialist.

Het begeleidingstraject Terug naar het Werk dat na het standaard re-integratieprogramma van Winnock volgt, wordt vergoed uit Present. Het begeleidingstraject Terug naar het Werk kost € 910,- per persoon. U ontvangt een vergoeding van 50% tot maximaal € 455,- als het re-integratieprogramma is gevolgd bij Winnock.

Wilt u het begeleidingstraject door een andere zorgverlener laten uitvoeren? Dan ontvangt u een vergoeding van 25% van maximaal € 455,-. De uitvoerende zorgverlener moet voldoen aan de Achmea beoordelingsrichtlijnen.

Zorgpartner

Winnock



Re-integratieprogramma Actief Werken aan Herstel

Actief Werken aan Herstel is een speciaal programma voor medewerkers die door gezondheidsklachten langer dan 4 weken, maar niet langer dan 13 weken, geheel of gedeeltelijk arbeidsongeschikt zijn. Het programma duurt tussen de 6 en 12 weken.

De activiteiten binnen het programma zijn zowel preventief als revaliderend. Door motiverende impulsen wordt een actieve bijdrage van de medewerker gevraagd. Dit leidt tot een verbeterde belastbaarheid maar ook tot leefstijlveranderingen. Deze voorwaarden zijn nodig om verantwoord het werk te kunnen hervatten. Door het versnellen van een actieve, productieve en duurzame werkhervatting wordt de verzuimduur verminderd.

Na een indicatiestelling door de bedrijfsarts vindt de intake plaats. Daarna wordt een vooraf vastgesteld programma gevolgd. De medewerker wordt dagelijks intensief begeleid. De werkgever (afdeling P&O) en bedrijfsarts ontvangen een uitgebreide rapportage.

Kosten en vergoeding

€ 2.100,- per persoon (traject 6 weken bij aanmelding voor de 13e week van arbeidsongeschiktheid).

U ontvangt een vergoeding van 50% tot maximaal € 1.050,- per persoon.

Zorgpartner

Pim Mulier organisatie



T (038) 456 69 87

F (038) 456 69 82

E werkgeversdesk@achmea.nl

Vervoerskosten

Soms wordt het voor een medewerker van de een op de andere dag onmogelijk naar het werk te komen door bijvoorbeeld een gebroken been of gekneusde enkel. Present biedt de mogelijkheid deze medewerker tegen vergoeding te laten vervoeren van en naar het werk door een privéchauffeur van De Nieuwe Koetsiers.

Kosten en vergoeding

€ 16,90 per uur (minimum afname van 3 uur).

U ontvangt een vergoeding van maximaal € 250,- per werknemer per jaar.

Zorgpartner

De Nieuwe Koetsiers



A man with dark hair, wearing a light blue button-down shirt and dark trousers, is riding a bicycle. He is smiling and looking to his right. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting with green foliage. A semi-transparent blue rectangle is overlaid on the right side of the image, containing the title text.

Zilveren Kruis Energy Challenge



Zilveren Kruis Energy Challenge

De Energy Challenge is een uniek programma om de energie van uw werknemers te managen. Dit is van groot belang, omdat werknemers optimaal presteren als er sprake is van een juiste balans tussen fysieke, mentale en emotionele energie. Binnen de Energy Challenge wordt een link gelegd met topsporters die veel trainen om er op de juiste momenten te kunnen staan. Werknemers leveren ook voortdurend prestaties en trainen relatief weinig. Het programma helpt uw werknemers te trainen. Daarnaast krijgen de werknemers belangrijke inzichten die een positief effect hebben op gedragsverandering die te maken hebben met hun leefstijl.

Basisprogramma

Het basisprogramma duurt 6 maanden en bestaat uit:

- Intake/nulmeting waarbij werknemers een vragenlijst invullen, een fysieke check-up krijgen, een gesprek hebben met een coach en de werknemers persoonlijke doelen opstellen
- Twee trainingsdagdelen door topsporter
- Contact Energy Coach
- Outtake/hermeting waarbij werknemers dezelfde vragenlijst invullen als bij de outtake en er een eindgesprek plaatsvindt met de coach. Persoonlijke doelen worden besproken, ervaringen worden gedeeld en vervolgstappen worden bepaald als dit wenselijk is.

Workshops

Aanvullend kunt u gedurende het zes maanden durende programma leefstijl workshops inzetten die uw werknemers een extra fysieke, mentale en/of emotionele energie boost geven. Werknemers krijgen belangrijke inzichten die een positief effect hebben op gedragsverandering.

U heeft de keuze uit onderstaande workshops:

- **Actief ontspannen** (duur 2 uur): een interactieve workshop waarin theorie en praktijk elkaar afwisselen. Zowel in het privéleven als op het werk, komen medewerkers geregeld situaties tegen waardoor zij spanning ervaren. We rennen wat af en komen daar achteraf vaak pas achter. Bijvoorbeeld als er klachten zijn. Of als een ander de medewerkers attendeert op hectisch gedrag en de negatieve effecten daarvan op de omgeving. Hoe kan de werknemer zelf die signalen herkennen als die zich voordoen en hoe kan de werknemer daar praktisch mee aan de slag? Vaak verwachten we dat dit veel tijd en moeite zal kosten. Het tegendeel is het geval. Gewoon ontspannen achter je bureau, het stuur of op de werkvloer is een kwestie van secondewerk en kan moeiteloos plaatsvinden. Tijdens deze workshop krijgen werknemers hiervoor handvatten aangereikt. Deze workshop helpt om de vitaliteit op peil te houden, geeft inzicht in hoe de werknemer op dit moment zijn zaken aanpakt en wat hiervan de effecten zijn. De workshop duurt 2 uur.
- **Aikido** (duur 1 uur): aikido is een moderne vechtkunst waarbij de kracht van de aanval wordt gebruikt als basis voor verdediging. Het is gericht op zelfverdediging en persoonlijke ontwikkeling en kent geen wedstrijden. Een ontspannen ademhaling, lichamelijke en geestelijke balans, en een goed gevoel voor ritme en timing zijn belangrijke elementen in de beoefening van aikido. De deelnemers leren ontspannen en gespannen ademhaling herkennen.
- **Energy Food** (duur 1,5 uur): gezonde voeding geeft vooral energie. Energie om je lekker fit te voelen. Maar wat is nu eigenlijk gezond eten? Is dat voor iedereen gelijk? Wat is de relatie tussen voeding en het energieniveau. In de workshop komen de volgende thema's aan bod: energie en energiebalans, kilo's en calorieën, focus op voeding, grip op je dip, gezond eten in onze snelle wereld. Er is ook ruimte voor het stellen van vragen. Medewerkers leren in deze workshop hoe ze uit de wirwar van voedingsinformatie nog het juiste kunnen halen.



- **Gezond en Fit** (duur 1,5 uur): in deze workshop wordt op interactieve wijze beïnvloedbare aspecten op het gebied van leefstijl behandeld. In de workshop worden onder meer de volgende onderwerpen behandeld: beïnvloedbare leefstijlaspecten, beïnvloeding cardiovasculaire risico's (waaronder stoppen met roken en alcoholgebruik), positieve effecten van bewegen op gezondheid en fitheid, effectief, verantwoord en plezierig trainen en persoonlijk evenwicht. Aan het einde van de workshop kunnen medewerkers gezonde keuzes maken om hun leefstijl positief te beïnvloeden.
- **Hoe krijg ik meer lucht in mijn agenda?** (duur 2 uur): wie herkent het niet? Op het werk druk, druk, druk en thuis ook altijd bezig. Vaak heeft een medewerker tijd tekort en het gevoel geleefd te worden. Dit heeft te maken met prioriteren en keuzes maken. Hieraan vooraf gaat een stuk bewustwording. Wanneer de werknemer vervolgens zijn eigen keuzes maakt in de zakelijke agenda, houdt hij ruimte en tijd over in zijn privéagenda. Tijdens deze workshop krijgen werknemers handvatten aangereikt om ruimte voor zichzelf te creëren.
- **Hoe start ik met verantwoord, effectief en plezierig bewegen?** (duur 1,5 uur): in deze interactieve workshop wordt de vraag behandeld: Als ik wil starten met meer bewegen, hoe kan ik er dan voor zorgen dat ik dit op verantwoorde en effectieve wijze doe? Werknemer krijgen antwoord op de volgende vragen: hoe gebruik ik een hartslagmeter, welke beweegvorm past bij mijn doelstellingen en hoe vaak moet ik bewegen? Aan het einde van de workshop kunnen medewerkers verantwoorde keuzes maken hoe te starten met bewegen en trainen.
- **Meditatie als ontspanningsvorm** (duur 2 uur): meditatie is even stilstaan bij jezelf en de drukte leren los te laten. Om vervolgens met hernieuwde aandacht en vitaliteit weer verder te kunnen gaan. De workshop vindt plaats in een speciale ruimte. De oefeningen zijn ook geschikt voor achter het bureau of tijdens een vergadering zonder dat collega's hier iets van merken.
- **Mindfulness** (duur 1,5 uur): medewerkers kunnen zo in beslag genomen worden door hun verleden of de toekomst dat ze vergeten om in het 'hier en nu' te leven. Daar brengt mindfulness verandering in. 'To be mindful' betekent opmerkzaam of wakker zijn. Mindfulness is doelbewust je aandacht richten op het moment, zonder oordeel. Het is een middel om het proces van zelfwaarneming, zelfonderzoek en aandachtig handelen, te versterken. In de workshop maken de werknemers kennis met een aantal basisvaardigheden. In de workshop worden de basis principes van mindfulness behandeld met oefeningen die zich richten op: het zijn in het hier en nu, perspectief nemen en accepteren van sensaties en gedachten. Ter afsluiting wordt dit vertaald naar de toepasbaarheid in je dagelijkse praktijk.
- **Passie** (duur 2 uur): wat is het mooi als een werknemer iemand anders ziet die iets met passie doet. Vaak krijgt de werknemer hier dan zelf al energie van. Dingen zijn plezieriger om te doen en kosten minder energie als de werknemer ze vanuit passie doet. Wat zijn de kwaliteiten van uw werknemers en wat drijft hen? Waardoor laten werknemers zich inspireren? Waar zit de passie van uw werknemers? Passie geeft vitaliteit, een positieve uitstraling en daardoor een beter resultaat.
- **Werk-privé balans** (duur 2 uur): met werken en gedeelde verantwoordelijkheden thuis en vrije tijd besteding wordt er veel van de werknemer gevraagd. Dat roept wel eens vragen op hoe de werknemer daar de balans in kan houden. Deze workshop geeft de werknemer in korte tijd antwoorden en praktische handvatten om hiermee om te gaan. Na afloop van de workshop hebben medewerkers beter inzicht in hun eigen werk-privé balans en helder welke veranderingen ze hierin willen aanbrengen.



- **Werk je op kracht of vanuit veerkracht?** (duur 2 uur): deze workshop is geschikt voor medewerkers die in stressvolle situaties moeten werken en willen leren om meer vanuit ontspanning en veerkracht te werken. In deze ervaringsgerichte workshop ontdekken de werknemers hoe ze normaal gesproken reageren op situaties en ervaren ze hoe ze dit op een andere manier kunnen doen zodat ze uiteindelijk meer vanuit veerkracht werken en minder energie uit zichzelf halen. Tijdens de workshop krijgen de deelnemers oefeningen waarin deelnemers ervaring opdoen met de eigen standaardmanier van reageren op stressvolle situaties. Tijdens de oefeningen wordt geëxperimenteerd met andere manieren van reageren. De oefeningen worden gedaan onder de noemers: grenzen aangeven, ja en nee zeggen, herkennen van signalen van spanning en verantwoordelijkheid nemen.
- **Yoga** (duur 1 uur): yoga heeft als doel om de harmonie te herstellen in alle energieën die door ons heen gaan. Om uiteindelijk onze natuurlijke staat van bewustzijn te vinden en te herkennen.

Kosten en vergoeding

U betaalt € 886,50 per werknemer voor het basisprogramma (inclusief 10% korting, geen vergoeding).

Kosten per workshop voor maximaal 15 personen:

- Actief ontspannen € 850,-
- Aikido € 390,-
- Energy Food € 705,- (max. 20 personen)
- Gezond en Fit € 705,-
- Hoe krijg ik meer lucht in mijn agenda? € 850,-
- Hoe start ik met verantwoord, effectief en plezierig bewegen? € 705,-
- Meditatie als ontspanningsvorm € 850,-
- Mindfulness € 850,-
- Passie € 850,-
- Werk-privé balans € 825,-
- Werk je op kracht of vanuit veerkracht? € 850,-
- Yoga € 390,-

De workshops kunt u ook los van de Energy Challenge inzetten.

Voor het inzetten van de diverse workshops geldt een vergoeding afhankelijk van de bedrijfsgrootte.

Deze maximering is inclusief de overige leefstijl workshops die vallend onder de thema's Beweging,

Voeding en Mentaal/Emotioneel. Zie pagina 29 en pagina's 41 tot en met 50.

- 100 – 500 werknemers 50% tot maximaal € 1.250,- per polis per jaar
- 500 – 1000 werknemers 50% tot maximaal € 2.500,- per polis per jaar
- 1000 – 2000 werknemers 50% tot maximaal € 5.000,- per polis per jaar

Zorgpartners

Lifeguard en Santrion







Bel naar

T (038) 456 69 87



Schrijf naar

Werkgeversdesk Arbeidsgerelateerde zorg

Postbus 631

8000 AP Zwolle



Mail naar

werkgeversdesk@achmea.nl

Als u geen prijs stelt op informatie over producten of diensten, dan kunt u dit schriftelijk melden bij Zilveren Kruis Achmea, afd. WBP, Postbus 444, 2300 AK Leiden.

