

## Dienstenaanbod inc. Gezond werken - Preventie



Als het gaat om gezonde en optimaal inzetbare werknemers kijken we naar de mens en de organisatie als geheel. Een organisatie die aandacht heeft voor gezond en veilig werken geeft invulling aan een goed arbobeleid, heeft een actuele RI&E die leeft binnen de organisatie en investeert in de inzetbaarheid van hun medewerkers.

Helaas zijn al deze inspanningen geen garantie voor duurzame inzetbaarheid. Het leven is weerbarstig en er kunnen omstandigheden voordoen die invloed hebben op de gezondheid van uw medewerker. Om ondanks deze omstandigheden de inzetbaarheid van uw medewerker optimaal te houden is het raadzaam preventief te handelen.

### 1. Preventie bij inc. Gezond werken gericht op het individu.

Als we uitgaan van een gezonde werknemer kijken we naar zes pijlers die cruciaal zijn voor een gezonde leefstijl: **voeding, bewegen, slapen, ontspanning, zingeving** en **sociale verbinding**. Deze pijlers staan centraal in het verbeteren van de fysieke en mentale gezondheid en kunnen bijdragen aan het voorkomen van ziekte en uitval. Omdat het in de huidige tijd niet meer vanzelfsprekend is dat de reguliere gezondheidszorg hier op tijd op kan inspelen, willen wij als partner van onze klanten inzetten op het behoud van inzetbaarheid. Hiervoor zijn diverse interventies mogelijk, die inspelen op knelpunten binnen deze 6 aspecten van gezondheid.

### Coaching bij mentale klachten

1. **Stress en burn-out coaching** : Individueel coaching traject van 5-8 sessies gericht op verminderen van ervaren stress en voorkomen van burn-out)
2. **Coaching bij rouw en verlies** : individueel coaching traject van 5-8 sessies, gericht op het op een gezonde manier verwerken van een rouw- of verliessituatie)
3. **Coaching bij verslavingsproblematiek** : individueel coaching traject van 8-10 sessies gericht op het doorbreken van afhankelijkheid van middelen. Deze coaching is bedoeld voor lichte tot matige problematiek. Bij zware verslaving zal intensievere begeleiding nodig zijn.
4. **Online coaching programma's (eHealth) i.c.m. 2 tot 3 begeleidingsgesprekken** : programma gericht op preventie van klachten als gevolg van diverse belastende situaties. Dit is een laagdrempelige manier voor het verkrijgen van handvatten hoe om te gaan met diverse situaties, die zonder dat hieraan de juiste aandacht wordt gegeven, kunnen leiden tot ziekte en arbeidsongeschiktheid. Zie *bijlage 1* voor een overzicht van de beschikbare modules.

### **Psychologische behandeling bij mentale klachten:**

In Nederland hebben we te maken met lange wachtlijsten binnen de geestelijke gezondheidszorg. Wanneer er echter hulp nodig is van een gespecialiseerde deskundige, kan inc. Gezond werken binnen 2 weken een behandeltraject bij een psycholoog faciliteren. Hierdoor wordt een wachtlijst vermeden, kan verdere toename van klachten worden voorkomen en snel gestart worden met het herstelproces.

### **Analyse en advies bij (beginnende) fysieke klachten**

Wanneer uw medewerker al enige tijd last heeft van fysieke klachten, maar niet verwezen wordt voor behandeling, of de ingezette trajecten niet tot voldoende herstel hebben geleid, is het mogelijk om voor een adviesgesprek langs te komen bij onze bedrijfsarts en/of fysiotherapeut. Hun kennis en ervaring in combinatie met het bieden van de juiste tijd en aandacht voor het probleem heeft al regelmatig geleid tot nieuwe inzichten en behandeladviezen.

### **Open spreekuur bij de bedrijfsarts**

Iedere medewerker heeft het recht op een onbelemmerde toegang tot de bedrijfsarts. Het preventief spreekuur is bedoeld om werknemers de mogelijkheid te bieden de bedrijfsarts te consulteren bij gezondheidskundige vragen in relatie tot werk. Ook als zij niet ziekgemeld zijn. Dit draagt bij aan duurzame inzetbaarheid en vitaliteit van uw werknemers.

### **Werkplekonderzoek**

Wanneer er tijdens het werken fysieke klachten ontstaan, die direct voortkomen uit de werksituatie, kan de ergonomisch adviseur van inc. Gezond werken een werkplekonderzoek uitvoeren. Er wordt een analyse gemaakt van de werkzaamheden, de werkplek, de werkomgeving én de werkstijl van uw medewerker. Op basis daarvan wordt een advies gegeven met betrekking tot de inrichting van de werkplek en eventuele hulpmiddelen, maar ook over verbeteringen van de werkwijze. Dit om optimaal gedrag en functioneren van uw medewerkers te bereiken.

### **Loopbaan coaching / inzetbaarheidsonderzoek**

Niet alleen fysieke of mentale klachten kunnen leiden tot verminderde inzetbaarheid. Ook veranderingen in de werkomgeving, de gestelde eisen, digitalisering of persoonlijke ontwikkeling kan ertoe leiden dat uw medewerker niet meer de juiste persoon op de juiste plek is. Onze loopbaanadviseurs van inc. Re-integratie zijn gespecialiseerd in het onderzoeken welke factoren een rol spelen bij het ontstaan van deze knelpunten en kunnen een gericht advies geven wat er nodig is om iemand weer optimaal inzetbaar te laten zijn. Het doel van loopbaan coaching is om de werknemer te ondersteunen bij het (opnieuw) richting te geven aan zijn eigen loopbaan. De begeleiding vindt plaats op basis van individuele gesprekken met de loopbaanadviseur.

### **Duurzaam inzetbaarheidsonderzoek**

Is uw medewerker nog niet uitgevallen, maar twijfelt u aan zijn of haar duurzame inzetbaarheid? Of kan uw medewerker steeds minder goed zijn/haar eigen taken volledig uitvoeren? Dan kan een preventief arbeidsdeskundig onderzoek, zoals een Duurzaam Inzetbaarheidsonderzoek (DIO) zinvol zijn. Eerst wordt inzicht gecreëerd in het werkvermogen van uw medewerker en daarna wordt een analyse gemaakt van de huidige situatie en de knelpunten die hierin ervaren worden of te verwachten zijn.

Het advies kan enerzijds gericht zijn op herstel van werkvermogen en/of anderzijds op een aanpassing van de werksituatie. Dit alles leidt tot verbeterde vitaliteit en grotere duurzame inzetbaarheid.

### **Interventies gericht op een veilige werkplek/psychosociale arbeidsbelasting:**

**Vertrouwenspersoon:** Een vertrouwenspersoon is er voor medewerkers die ongewenst gedrag ervaren, zoals agressie en geweld, seksuele intimidatie of ongewenste intimiteiten, pesten of discriminatie en bij kwesties rondom schending van integriteit. De vertrouwenspersoon van inc. Gezond werken is onafhankelijk en begeleidt medewerkers bij het verwerken van kwetsende situaties en het kiezen van de aanpak die aansluit bij de behoefte van de melder. Ook kan de vertrouwenspersoon uw organisatie helpen bij het opstellen van een actief beleid omtrent psychosociale arbeidsbelasting en heeft zij een adviserende rol als het gaat om het aanpakken of voorkomen van risicovolle situaties.

**Mediation:** in elke relatie kan frictie ontstaan, zo ook in arbeidsrelaties. Het is uiteraard altijd goed om ook op die momenten met elkaar in gesprek te blijven over de manier van communiceren, wederzijdse verwachtingen of samenwerken. Dit is echter vaak makkelijker gezegd dan gedaan. De mediator bij inc. Gezond werken wil een goede, onafhankelijke gesprekspartner zijn op het moment dat u als werkgever/leidinggevende met een medewerker een lastig gesprek moet voeren. Ook kan dit helpen wanneer collega's onderling een gesprek met elkaar moeten voeren over de samenwerking. Ons advies is om de mediator liever te snel dan te laat in te zetten, omdat wrijvingen in de arbeidsrelatie zonder de juiste aanpak snel kunnen ontwikkelen in een arbeidsconflict, met stress, verzuim en hoge kosten tot gevolg.

## **2. Preventie bij inc. Gezond werken gericht op de afdeling of organisatie.**

### **Advisering en ondersteuning bij de uitvoering van de RI&E:**

Gezonde en inzetbare werknemers behouden, begint bij het creëren van een gezonde en veilige werkplek. De Risico Inventarisatie & Evaluatie is een verplicht onderdeel vanuit de Arbowet. Hiermee maakt u inzichtelijk of u op beleidsniveau en in de praktijk op alle voor uw branche verplichte eisen aan deze gezonde werkplek voldoet. inc. Gezond werken kan u ondersteunen bij het opstellen van de RI&E. Onze Arbokerndeskundigen kunnen uw RI&E toetsen en daarna kunnen we jaarlijkse evaluatiemomenten plannen om samen met uw preventiemedewerker de RI&E door te nemen en te adviseren bij openstaande acties.

### **Preventief Medisch Onderzoek / Periodiek Arbeid Gezondheidskundig Onderzoek**

Voorkomen is beter dan genezen. Elke organisatie met medewerkers is wettelijk verplicht om periodiek een (preventief) medisch onderzoek aan te bieden. Met deze preventieve onderzoeken wordt middels vragenlijsten de inzetbaarheid van uw medewerkers onderzocht. Daarna volgt een medisch onderzoek naar de meest voorkomende ziekten die kunnen leiden tot gezondheidsklachten en uitval. Met de uitkomsten van deze onderzoeken kunnen uw medewerkers individuele acties ondernemen ter bevordering van hun gezondheid, maar ook kunt u als werkgever op basis van de groepsresultaten op bedrijfsniveau (preventieve) interventies inzetten.

## Vragenlijstonderzoek

Naast vragenlijstonderzoek naar de individuele beleving van de gezondheid van werknemers, kunnen ook op afdelingsniveau diverse onderwerpen onderzocht worden. inc. Gezond werken biedt vragenlijstonderzoek aan naar:

- Duurzame inzetbaarheid (DIX)
- Werkvermogen (WAI)
- Psychosociale arbeidsbelasting (PSA)
- Leefstijl (Gezond leven scan)
- Beeldschermwerk (BAS)
- Medewerker tevredenheidsonderzoek

De uitkomsten worden op individueel niveau met de werknemers gedeeld en zij krijgen adviezen waar ze direct mee aan de slag kunnen. Daarnaast zijn uitkomsten op groepsniveau voor de werkgever inzichtelijk. inc. Gezond werken kan u adviseren in het opzetten en vormgeven van diverse vervolgcities naar aanleiding van de uitkomsten.

## Trainingen

inc. Gezond werken biedt diverse trainingen op maat. Denk hierbij aan verzuimtrainingen, tool-box workshops op diverse Arbo onderwerpen, teamontwikkelingstrajecten, ergonomische trainingen en trainingen ter preventie van stress- en burn-out.

## Online modules gericht op teamontwikkeling

Naast individuele problematiek, kunnen werknemers ook tegen werk gerelateerde zaken oplopen die hun (mentale) belastbaarheid beïnvloeden. Voor deze situaties zijn er online coaching modules beschikbaar, die kunnen bijdragen aan inzicht in de situatie en handvatten bieden om hiermee actief aan de slag te gaan. De modules die hiervoor beschikbaar zijn, zijn:

- **Communiceren:** voor mensen die meer wil leren over communicatie en die hun eigen manier van communiceren willen verbeteren
- **Druk & afgeleid/ Planning en structuur** voor mensen die vaak druk of afgeleid zijn en handvatten zoeken voor het structureren en plannen in het dagelijks leven
- **Faalangst:** voor mensen met faalangst die hierdoor niet optimaal kunnen presteren en overmatige spanning ervaren.
- **Gefocust aan het werk:** voor mensen die moeite hebben met het vinden van hun focus
- **Kernkwadranten:** voor mensen die meer willen leren over hun kernkwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën kennen, waardoor ze beter begrijpen hoe deze elkaar beïnvloeden.
- **Leidinggeven; omgaan met stress in je team:** voor leidinggevendenden die aan de slag willen met 'Gezond leiderschap'. Een manier van leidinggeven waarbij je oog hebt voor de gezondheid en de menselijke kant binnen je team, zodat werkstress voorkomen kan worden.
- **Regisseur worden van werkdruk:** voor mensen die hun gevoel van werkdruk willen verminderen, maar ook om stress als gevolg van werkdruk zoveel mogelijk te voorkomen. Daarnaast biedt de training ook handvatten voor zelfontplooiing; je leert werkdruk te gebruiken in jouw voordeel.
- **Omgaan met agressie:** voor mensen die tijdens hun werk te maken krijgen met agressie.
- **Slaap en Shifts:** voor mensen die op onregelmatige tijden werken en daardoor last hebben van slaapproblemen.

Deze modules kunnen ook in combinatie met enkele gesprekken met één van onze adviseurs worden ingezet, om te bewaken dat er sprake is van goede implementatie van de opgedane kennis en vaardigheden. Daarnaast is hierdoor ruimte voor vragen en aanvullende, individuele adviezen.

### 3. Tarieven

De meeste interventies worden gedeclareerd op basis van het uurtarief van de betrokken deskundige. Hieronder volgen de tarieven per 1-1-2025

Individuele coaching trajecten	€ 171,25 per uur
Online coaching programma's (eHealth)	2-3x € 171,25 per uur + eHealth module à € 46,25
Psychologische begeleiding	€ 187,- per uur
Analyse en advies bij (beginnende) fysieke klachten	€ 235,- per uur (bedrijfsarts) of € 171,75 per uur (bedrijfsfysiotherapeut)
Werkplekonderzoek incl. adviesrapport	2x € 171,25 per uur
Loopbaan coaching / inzetbaarheidsonderzoek	€ 171,75 per uur
Duurzaam inzetbaarheidsonderzoek	€ 188,- per uur
Vertrouwenspersoon	€ 171,75 per uur
Mediation	€ 205,75 per uur
Advisering en ondersteuning bij de uitvoering van de RI&E	Offertebasis
Preventief Medisch Onderzoek / Periodiek Arbeid Gezondheidskundig Onderzoek	Offertebasis
Vragenlijstonderzoek	€ 30,- per vragenlijst
Trainingen	Offertebasis
Online modules gericht op teamontwikkeling	eHealth module à € 46,25 + inzet coach à € 171,25 per uur

## Bijlage 1:

### Modules e-health/online coaching programma's:

- **Accepteren:** voor mensen die aan de slag willen om nare gevoelens en gebeurtenissen een plekje te geven
- **Activatie:** voor mensen die baat hebben bij een regelmatige dagstructuur
- **Autisme in (partner)relaties:** voor mensen die een partner hebben met een diagnose ASS (autismespectrumstoornis) of mensen/leidinggevenden die meer willen weten over hoe je het beste kunt omgaan met een autismespectrumstoornis.
- **Balans:** voor mensen die een betere balans in werk- en privé willen krijgen
- **Slapen:** voor mensen die last hebben van slaapproblemen, zich uitend in het slecht kunnen inslapen, doorslapen en moeite hebben met wakker worden.
- **Mantelzorg:** voor mantelzorgers die minimaal 8 uur per week hulp geven aan een naaste. Je leert praktische informatie, maar ook emoties verwerken en goed voor jezelf blijven zorgen.
- **Mijn sociale omgeving:** voor mensen die willen werken aan de relaties in hun omgeving. Keuze uit vier onderwerpen: investeren in bestaande relaties, eenzaamheid, communicatie en het leven in twee culturen.
- **Mindfulness:** voor mensen die met meer bewustzijn in het leven willen staan. Je hoeft geen klachten te hebben om mindfulness te volgen.
- **Moodbooster voor donkere maanden:** voor mensen die wel eens last hebben van een winterdipje of graag energiek en gezonder de donkere maanden willen doorkomen.
- **Omgaan met emoties:** voor mensen die moeite hebben met het herkennen, verwerken en/of uiten van emoties.
- **Omgaan met geld:** voor mensen die willen weten hoe ze het best om kunnen gaan met geld; als je meer wilt leren over sparen of besparen maar ook als er sprake is van geldproblemen.
- **Ontspannen:** voor mensen die meer willen (leren) ontspannen.
- **Omgaan met overprikkeling:** voor mensen die zich weerbaarder willen maken tegen de dagelijkse hoeveelheid prikkels. Het kan zijn dat iemand klachten ervaart als gevolg van overprikkeling, maar ook als nog niet direct sprake is van klachten kan het programma gevolgd worden om erger te voorkomen
- **Piekeren:** voor mensen die last hebben van piekerklachten.
- **Stressles:** voor mensen die last hebben van lichte of zwaardere stressklachten. De training kan dus ook preventief worden gevolgd, zodat je de signalen van stress leert herkennen en voorkomt dat klachten erger worden.
- **Te veel Sociale Media:** voor mensen die gebruik van social media willen verminderen.
- **Uit elkaar:** voor mensen die te maken hebben met een verbroken relatie en ondersteuning nodig hebben bij het omgaan met alle bijkomende emoties en klachten. Het kan gaan om een beëindiging van een huwelijk, een langdurige relatie of een intensieve korte relatie.
- **Zelfbeeld:** voor mensen die graag een positiever zelfbeeld van zichzelf zouden willen hebben.
- **Zelfcompassie:** voor mensen die erg streng zijn voor zichzelf en deze kritische stem willen laten afnemen.