

Training Vitaal naar Werk

Over het behoud van energie, plezier en optimaal functioneren in je werk



Omschrijving:

Deze arbeidstraining biedt deelnemers handvatten om (langdurig) verzuim in werk te voorkomen. De deelnemers krijgen door coaching en training inzicht in het samenspel tussen gezondheid, gedrag, prestaties en (verzuim van) werk. De algehele en functionele belastbaarheid wordt vergroot middels fysieke training. Daarnaast is er aandacht voor het verkrijgen van inter- en intrapersonlijke vaardigheden middels coaching.

Het multidisciplinaire team van Heliomare Arbeidsintegratie biedt ondersteuning met fysieke groepstraining, individuele coaching, e-learning en themabijeenkomsten.

Doelstelling:

Het optimaliseren van langdurige belastbaarheid en duurzame zelfredzaamheid. Hierdoor is de deelnemer in staat om zijn/haar werk beter aan te kunnen en/of in werktaken en uren uit te breiden en/of terug te keren. Bij volledig verzuim van werk is het doel dat de medewerker gedurende training in taken en werkuren gaat uitbreiden.



Doelgroep:

- Cliënten die een (preventief) multidisciplinair programma behoeven om (recidief) verzuim te voorkomen.
- Cliënten die herstellende zijn van een aandoening/ingreep en hier multidisciplinaire begeleiding bij nodig hebben waarbij de werknemer (de cliënt), bedrijfsarts en/of werkgever handvatten nodig hebben voor een verantwoorde opbouw.

Voorbeelden van klachten zijn vermoeidheid, verminderde belastbaarheid, verschillende vormen van pijnklachten, overgewicht, onvoldoende gezondheidsvaardigheden en cognitieve klachten. Deze kunnen bij verschillende diagnoses en achtergronden voorkomen, denkend aan oncologie, diabetes, post-Covid en doorgemaakte pulmonale dan wel cardiale problematiek.

Voorwaarden:

- Voorafgaand aan een trainingsprogramma vindt een Quickscan plaats om een passend advies te kunnen geven. Deze Quickscan wordt uitgevoerd door een arts, fysiotherapeut, psycholoog en werkcoach in Wijk aan Zee
- Geen aanwezigheid van actieve somatiek, die behandeling door een specialist behoeft
- Relevante medische informatie is beschikbaar dan wel op te vragen
- Minimale leeftijd 16 jaar
- Voldoende beheersing van de Nederlandse taal
- Geen aanwezigheid van psychiatrische problematiek of mild aanwezig niet interfererend voor groepsbehandeling.

Aanvullende inclusiecriteria:

- Fysieke klachten welke goed te trainen zijn en waarbij de cliënt na een periode van 7 weken begeleid trainen in ieder geval één keer per week zelfstandig kan trainen.
- Cliënt heeft enig inzicht en ervaring met bewegen/ sporten, is intrinsiek gemotiveerd en heeft de mogelijkheden om zelfstandig te sporten.
- Cliënt is bereid en heeft de capaciteiten om via een eHealth programma ondersteuning te ontvangen.
- Er is een goede samenwerking en communicatie tussen bedrijfsarts, werkgever en werknemer.
- Cliënt heeft voldoende vertrouwen in terugkeer naar werk/uitbreiding werkuren. De start van de training vindt plaats vóór ingang van de negende maand Wet Verbetering Poortwachter.



- Vorm & duur: Programma van maximaal 15 weken, waarvan 7 weken groepsgewijs en 8 weken individueel. Begeleiding door fysiotherapeut, psycholoog en werkcoach.
- Rapportage: Schriftelijk. Bij aanvang (Quickscan) en na afloop van het trainingsprogramma.
- Locatie: De interventie wordt gegeven op verschillende locaties en dagen waar trainingen van Heliomare Arbeidsintegratie plaatsvinden.

Aanmelden en informatie

Heliomare arbeidsintegratie
Relweg 51
1949 EC Wijk aan Zee
T 088 920 92 00
E aanmeldpunt@heliomare.nl
W www.heliomare.nl