

Training Vitaal naar Werk

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

Omschrijving:

Deze compacte 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 met fysieke training getraind en vergroot. Ook is er aandacht voor het verkrijgen van balans tussen werk- en privébelasting.

Het multidisciplinaire team van Heliomare Arbeidsintegratie ondersteunt met begeleiding door fysieke training, ontspanningstraining, individuele mentale coaching, themabijeenkomsten en begeleiding in het verdelen/uitbreiden van werkzaamheden en uren.

Doelstelling:

Het optimaliseren van de belastbaarheid en duurzame zelfredzaamheid. Aandachtspunten daarbij zijn onder andere grenshantering en belastbaarheidsopbouw met een werkgerichte vertaalslag. Hierdoor is de deelnemer in staat om zijn/haar werk beter aan te kunnen, 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 langdurige pijn, klachten van het houding- en bewegingsapparaat, leefstijl, lage gezondheidsvaardigheden, cardiale problematiek, bij restklachten van oncologische behandeling of (Covid-19) virusinfecties.



Voorwaarden:

- Voorafgaand aan een trainingsprogramma vindt een Quickscan plaats om een passend advies te kunnen geven. Deze Quickscan wordt uitgevoerd in Wijk aan Zee
- Minimale leeftijd 16 jaar;
- Relevante medische informatie is beschikbaar;
- Voldoende beheersing van de Nederlandse taal.

Aanvullende inclusiecriteria:

- Fysieke klachten die trainbaar zijn en waarbij de deelnemer na een periode van 7 weken begeleid trainen in minimaal één keer per week zelfstandig kan trainen. De prognose is dat op fysiek gebied de belastbaarheid kan toenemen binnen een compact programma;
- Cliënt heeft enig inzicht en ervaring met bewegen/sporten, is intrinsiek gemotiveerd en heeft de mogelijkheden om zelfstandig te sporten;
- Mentale problematiek is afwezig of mild;
- 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;
- Client 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:

Programmaduur: maximaal 15 weken. Totale urenbelasting: ca. 43 uur.

Planning: De deelnemer komt de eerste 7 weken tweemaal per week voor fysieke training, groepseducatie en ontspanningstraining. Vanaf de 8^e week volgt de deelnemer één keer per week op locatie en doet minimaal één keer zelfstandig op een eigen gekozen moment, locatie en type beweegactiviteit.

Coaching: In 15 weken vinden individueel 3 gesprekken en 4 online coachingsmomenten plaats met de mentaal trainer. Werkgerichte begeleiding door de werkcoach bestaat 3 gesprekken, een werkplekbezoek, 2 contactmomenten met de werkgever bij start en einde traject.

Rapportage:

Schriftelijk. Halverwege en na afloop van het trainingsprogramma.



Uitvoering: Heliomare Arbeidsintegratie, locaties:
<https://www.heliomare.nl/locaties/>

Kosten: De kosten voor deze interventie zijn op aanvraag verkrijgbaar.

Aanmelden en informatie

Heliomare Arbeidsintegratie
Relweg 51
1949 EC Wijk aan Zee
T 088 920 8251
E info-arbeidsintegratie@heliomare.nl of direct aanmelden
via aanmeldingarbeid@heliomare.nl

