

Livvit Gids 2015



Gezond
ondernemen

Doe je samen!

Wat staat in deze gids?

Hoofdstuk 1: Algemene informatie	3
Wat u kunt lezen in de Livvit Gids	4
Zilveren Kruis Achmea zorgpartner	5
Eigen zorgverlener	6
Bedrijfsgezondheidsbudget	7
Eigen risico van zorgverzekering	7
Ondersteuning adviseur Gezond Ondernemen	8
Achmea Beoordelingsrichtlijn (ABR)	8
Hoofdstuk 2: Psychische interventies	9
Training voor HR-management (1 dag)	10
Training voor leidinggevenden (1 dag)	11
Training voor werknemers (1 dag)	12
Meerdaagse leefstijltraining	13
Bedrijfsmaatschappelijk werk (kortdurend)	14
Coaching	15
Online coaching op het gebied van BRAVO	16
Stress 2.0	17
Loopbaanonderzoek	19
Mediation	20
Psychologische zorg	21
Online vragenlijst Your Vitality Score	22
Stressmanagement door hartcoherentie	23
Training Peak Performance door hartcoherentie (groep)	24
Workshops (groep)	25
Hoofdstuk 3: Fysieke interventies	31
Arbeidsdeskundig advies	32
Coaching	33
Fysiotherapie op de werkplek	34
Health Check	35
Preventieve training fysieke belasting	36
Workshops, trainingen en clinics	37
Hoofdstuk 4: Multidisciplinaire interventies	39
Re-integratieprogramma en begeleidingstraject Terug naar Werk	40
Hoofdstuk 5: Overige zorg	41
Taxivervoer	42
Spoedeisende thuishulp	43
Zorgbemiddeling	44
Hoofdstuk 6: Vergoedingenoverzicht Livvit 2015	45

A photograph of a woman with blonde hair, wearing a white blazer over a lace top, looking towards a man whose back is to the camera. They are in a bright, modern office environment with recessed ceiling lights and a yellow wall in the background.

Hoofdstuk 1
Algemene informatie

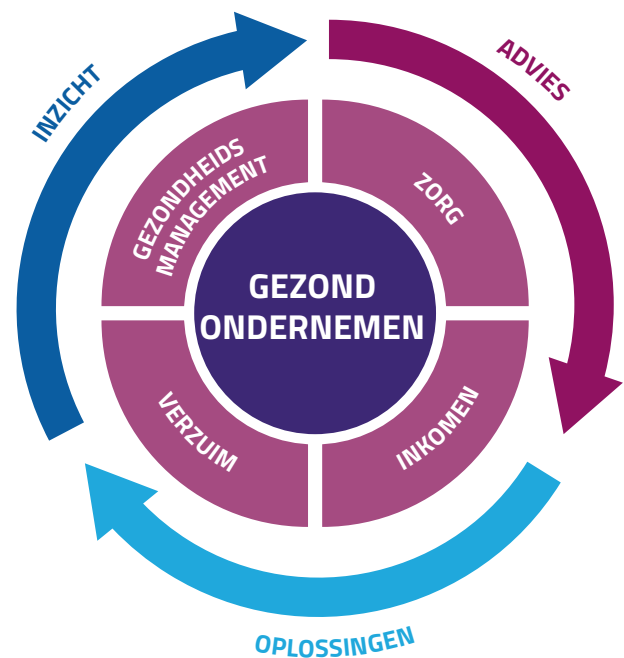
Wat u kunt lezen in de Livvit Gids

De hogescholen hebben voor de ondersteuning van hun gezondheidsmanagement weer gekozen voor Livvit en zo hun vertrouwen uitgesproken voor Zilveren Kruis Achmea. Een uitstekende keuze in het kader van Gezond Ondernemen. In deze gids staat alle zorg omschreven die wij u te bieden hebben binnen Livvit. Met behulp van deze programma's kunnen we samenwerken aan een gezondere werkvloer, waarbij het doel is om te zorgen voor gezonde en vitale werknemers die betrokken, flexibeler en creatiever zijn. De arbeidsproductiviteit stijgt, de verzuimkosten dalen en het bedrijfsresultaat verbetert. Zo dragen gezonde werknemers rechtstreeks bij aan het succes van uw hogeschool.

In de gids vindt u ook de kosten terug en de vergoedingen of kortingen waar u als werkgever voor in aanmerking komt. Voor de volledige voorwaarden verwijzen we u naar de Algemene voorwaarden en vergoedingen.

Zilveren Kruis pakt gezondheidsmanagement aan met een uniek cyclisch proces van inzicht advies en oplossing. Uw adviseur Gezond Ondernemen geeft u inzicht in zorggebruik (o.a. via de kwartaalrapportage en Zorgplus analyse) maar ook door het aanbieden van de Health Check. Naar aanleiding van dit inzicht ontvangt u van onze adviseur advies om uw gezondheidsbeleid verder te versterken. Dit kan zowel gaan om strategisch beleidsadvies (richten), advies over hoe u uw gezondheidsprogramma kunt inrichten (inrichten) of advies over de inzet van in deze gids genoemde oplossingen (verrichten).

Livvit bestaat uit een gezonde balans tussen preventieve diensten om verzuim te voorkomen en uw werknemers fit en vitaal te houden, en diensten om uw zieke werknemers snel weer te kunnen re-integreren.



Hierbij is gekozen voor de volgende opbouw:

- Psychische interventies.
- Fysieke interventies.
- Multidisciplinaire interventies.
- Overige zorg.

Deze gids is een uitwerking van de interventies van Livvit en geeft indicatieve informatie over de inhoud, prijzen en vergoedingen. Uit de informatie van deze gids kunt u geen rechten ontlenen. In de polisvoorwaarden Livvit vindt u de gedetailleerde omschrijving van de voorwaarden en vergoedingen die voor u gelden. De polisvoorwaarden kunt u bij ons opvragen via helpdesk.livvit@achmea.nl

Zilveren Kruis Achmea zorgpartner

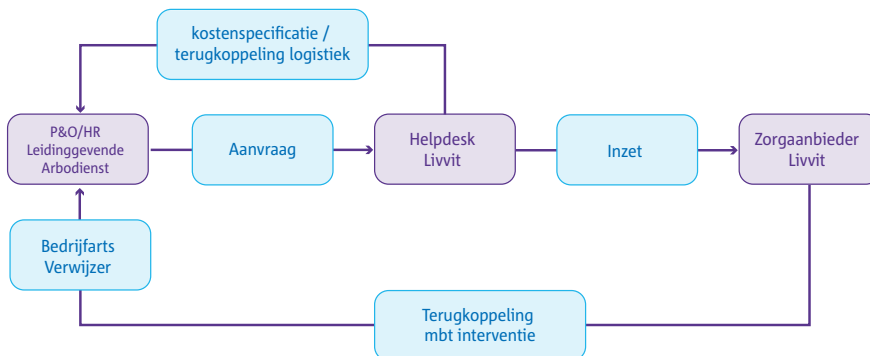
Zorgpartner

Een zorgpartner is een zorgverlener met wie wij afspraken hebben gemaakt en voldoet aan de Achmea Beoordelingsrichtlijn (ABR). Zorgpartners worden voorafgaand aan het sluiten van een contract getoetst op prijs, kwaliteit en effectiviteit. De zorgpartners dienen rechtstreeks de nota in bij de Helpdesk. Deze nota wordt geheel door ons vergoed volgens de voorwaarden en vergoedingen van Livvit. In deze Livvit-gids zijn de prijzen vermeld die wij met onze zorgpartners hebben afgesproken. Deze wijken af van de marktprijzen van de zorgpartners. Alle genoemde prijzen zijn exclusief BTW.

Procedure aanvragen interventies

Binnen de Helpdesk is een dedicated Livvit team samengesteld voor de hogescholen. Dit team biedt volledige ondersteuning op organisatorisch en administratief gebied. De procedure voor het aanvragen en inzetten van interventies is als volgt:

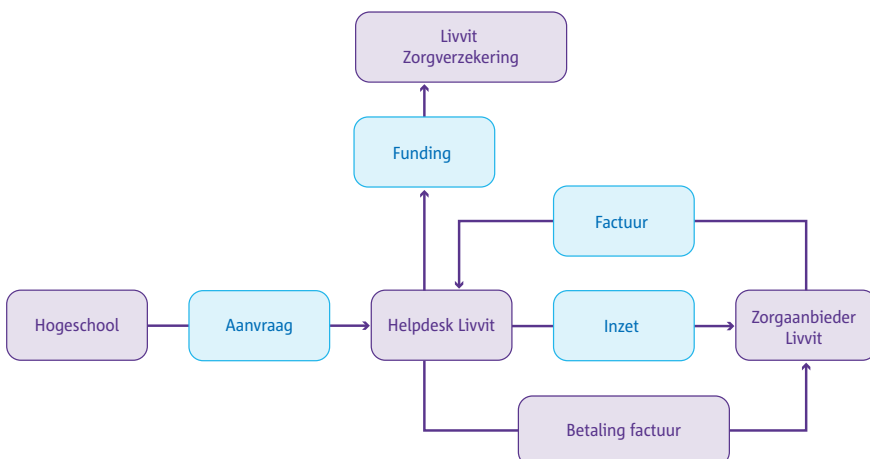
- Een interventie kunt u aanvragen bij de Helpdesk Livvit. Mail hiervoor het aanvraagformulier Dienstverlening Livvit naar helpdesk.livvit@achmea.nl.
- Op basis van de aanvraag ontvangt u een (kosten)specificatie van de gevraagde interventie. Deze ontvangen wij graag ondertekend retour.
- Tegelijkertijd vraagt de Livvit Helpdesk de interventie aan bij een van de (door Zilveren Kruis Achmea gecontracteerde) zorgverleners.
- Vervolgens informeert de Livvit Helpdesk u over de inzet en planning van de interventie.
- Na de inzet van de interventie geeft de zorgpartner terugkoppeling aan de bedrijfsarts of verwijzer.
- De factuur wordt betaald door de Livvit Helpdesk.



Procedure facturatie

Maakt u gebruik van een zorgpartner van Zilveren Kruis Achmea, dan stuurt de zorgpartner de factuur direct naar de Helpdesk Livvit. Deze factuur wordt vervolgens vergoed door de Helpdesk Livvit *). Voor u dus administratief gemak.

*) Er bestaat een mogelijkheid dat u een restnota ontvangt.



Eigen zorgverlener

Niet-gecontracteerde zorgverleners

Dit zijn zorgverleners met wie Zilveren Kruis Achmea geen afspraken heeft gemaakt. In een aantal gevallen is het mogelijk uw eigen zorgverlener in te zetten. U komt in aanmerking voor vergoeding als de zorgverlener voldoet aan de light-versie van de Achmea Beoordelingsrichtlijn (ABR) en de zorg qua aard en omvang vergelijkbaar is aan die van de gecontracteerde zorgpartner(s).

Als de interventie van de eigen zorgverlener duurder is dan de ingekochte zorg van Zilveren Kruis Achmea, dan wordt vanuit Livvit het maximale bedrag van de door Zilveren Kruis Achmea ingekochte zorg vergoed. Uitzonderingen hierop zijn de 1-daagse trainingen van Leefstijl Training & Coaching en de workshops. Deze interventies worden exclusief door de zorgpartners van Zilveren Kruis Achmea, of Zilveren Kruis Achmea zelf, uitgevoerd.

Kwaliteitscriteria

Voor eigen zorgverleners, ingezet voor psychologische zorg, arbeidsdeskundig advies, fysiotherapie op werk of mediation, geldt dat deze zorgverleners gecertificeerd of geregistreerd moeten zijn.

- Psychologen moeten BIG-geregistreerd zijn, of geregistreerd staan als GZ-psycholoog.
- Arbeidsdeskundigen en arbeidsfysiotherapeuten moeten geregistreerd staan in het beroepsregister.
- Mediators hebben een NMI-certificaat nodig.

De eigen zorgverlener mag niet optreden als 'onderaannemer'. Dat wil zeggen, een organisatie die in opdracht van uw eigen zorgverlener, zonder voor hem in dienst te zijn, de interventie geheel of gedeeltelijk uitvoert. Daarom geldt: de zorgverlener die getoetst wordt op de ABR, is ook de zorgverlener die de zorg levert. Alle zorgpartners van Zilveren Kruis Achmea voldoen aan de Achmea Beoordelingsrichtlijn (ABR).

Alle criteria op een rij

- Registratie in het beroepsregister (indien van toepassing).
- Interventie of behandeling is vergelijkbaar aan die van de gecontracteerde zorgpartner.
- Er wordt niet opgetreden als onderaannemer.
- Er wordt voldaan aan de ABR (light) toets.

Procedure aanvragen interventies

Ook eigen zorgverleners kunnen worden ingezet. Deze zorgverlener moet dan wel aan alle bovenstaande criteria voldoen. De procedure voor het aanvragen van eigen zorgverleners is als volgt:

- De zorgverlener meldt zich aan bij QSN via www.achmea-abr.nl.
- QSN stuurt de zorgverlener een vragenformulier over de te leveren dienst.
- Na ontvangst van het ingevulde formulier wordt beoordeeld of de dienst vergelijkbaar is met bestaande Livvit-diensten.
- Bij goedkeuring wordt de zorgverlener ABR-light getoetst.
- Wanneer de zorgverlener positief ABR-light getoetst is, kan de factuur ingediend worden door de hogeschool bij de Helpdesk Livvit. De factuur wordt tot het maximaal gecontracteerde tarief van de eigen zorgpartner vergoed aan de hogeschool.

Procedure facturatie

Wanneer u een eigen zorgverlener inzet, betaalt de hogeschool de factuur eerst zelf. Vervolgens stuurt de hogeschool de originele factuur samen met het ingevulde declaratieformulier door naar de Livvit Helpdesk. De Helpdesk vergoedt de factuur daarna volledig tot het maximale inkoopbedrag. Als u gebruik wilt maken van een eigen zorgverlener, maar voldoet deze zorgverlener niet aan alle criteria voor vergoeding (eigen zorgverlener), dan kunt u hiervoor wel het Bedrijfsgezondheidsbudget inzetten.

Bedrijfsgezondheidsbudget

Het Bedrijfsgezondheidsbudget bedraagt 20% van uw jaarpremie. Dit bedrag kan besteed worden aan interventies voor individuen en interventies die voor het totale personeelsbestand of een specifieke groep van toepassing zijn.

Bij een project kunnen, alleen in relatie tot een evenement, ook communicatie- en marketingkosten en eventuele locatiekosten worden vergoed vanuit het Bedrijfsgezondheidsbudget.

Het Bedrijfsgezondheidsbudget kan worden ingezet als aanvulling op interventies die vanuit Livvit al een vergoeding kennen. Het gaat hierbij om interventies op het gebied van arbeidsgelateerde zorg die op het gehele personeelsbestand van toepassing (kunnen) zijn.

Enkele voorbeelden van diensten die niet in aanmerking komen voor vergoeding vanuit het Bedrijfsgezondheidsbudget:

- Activiteiten naar aanleiding van Wet- en regelgeving (RI&E, PMO).
- Re-integratie activiteiten 2e spoor.
- Investerings in gebouwen.
- Aanschaf inrichting kantoor, fitnessruimte.
- Contributies of lidmaatschappen van hobby's of sporten.
- Uurloon interne werknemers.
- Aanschaf cadeaubonnen of andere vormen van presentjes.
- Kosten die indirect aan het zorgproject gerelateerd zijn, zoals gemaakte kosten voor vergaderingen en vervoerskosten.

Stem vooraf de inzet van het Bedrijfsgezondheidsbudget af met uw adviseur Gezond Ondernemen. Eén keer per maand worden de ingediende aanvragen beoordeeld. Afhankelijk van het tijdstip van indienen krijgt u tussen de 2 en 5 weken antwoord. Als u gebruik wilt maken van een eigen zorgverlener, maar voldoet deze zorgverlener niet aan alle criteria voor vergoeding, dan kunt u hiervoor het Bedrijfsgezondheidsbudget inzetten.

Eigen risico van zorgverzekering

Voor sommige interventies wordt de zorgverzekering van de werknemer aangesproken. Dit betekent dat het vrijwillig en/of verplicht eigen risico van de werknemer wordt aangesproken. Bij welke interventies dit precies gebeurt staat in deze gids aangegeven.

Ondersteuning adviseur Gezond Ondernemen

De adviseur Gezond Ondernemen kunt u inschakelen voor hulp en advies bij de implementatie van Livvit. U kunt samen met de adviseur bepalen bij welke activiteiten de hogeschool het meeste baat heeft. Daarnaast bespreekt u één keer per jaar met uw adviseur een managementrapportage. Op dit overzicht staat vermeld welke dienstverlening voor u is ingezet en wat de verzuimbeparing is geweest. In overleg is het mogelijk dit overzicht meerdere keren per jaar te ontvangen.

Achmea Beoordelingsrichtlijn (ABR)

Zilveren Kruis Achmea hanteert de Achmea Beoordelingsrichtlijn (ABR) voor arbeidsgerelateerde zorg.

De ABR beoordeelt de (kwaliteits)aspecten van de zorgverlener en product/dienst met een focus op zowel input als output. Met deze kwaliteitstoets beoogt Achmea de kwaliteit van de ingekochte zorgproducten verder te verbeteren. De zorgverleners van Livvit zijn getoetst aan deze richtlijn en voldoen hieraan.

De beoordelingsrichtlijn bestaat uit 3 onderdelen welke hieronder worden toegelicht. Daarbij gaat het erom dat er inzicht wordt verkregen in de volgende thema's:

- **Betrouwbaarheid – Organisatie:**

Deze vragenlijst is gericht op de betrouwbaarheid en stabiliteit van de organisatie. In hoeverre komt de organisatie haar verplichtingen na? Deze punten worden door middel van de schriftelijke toets beoordeeld.

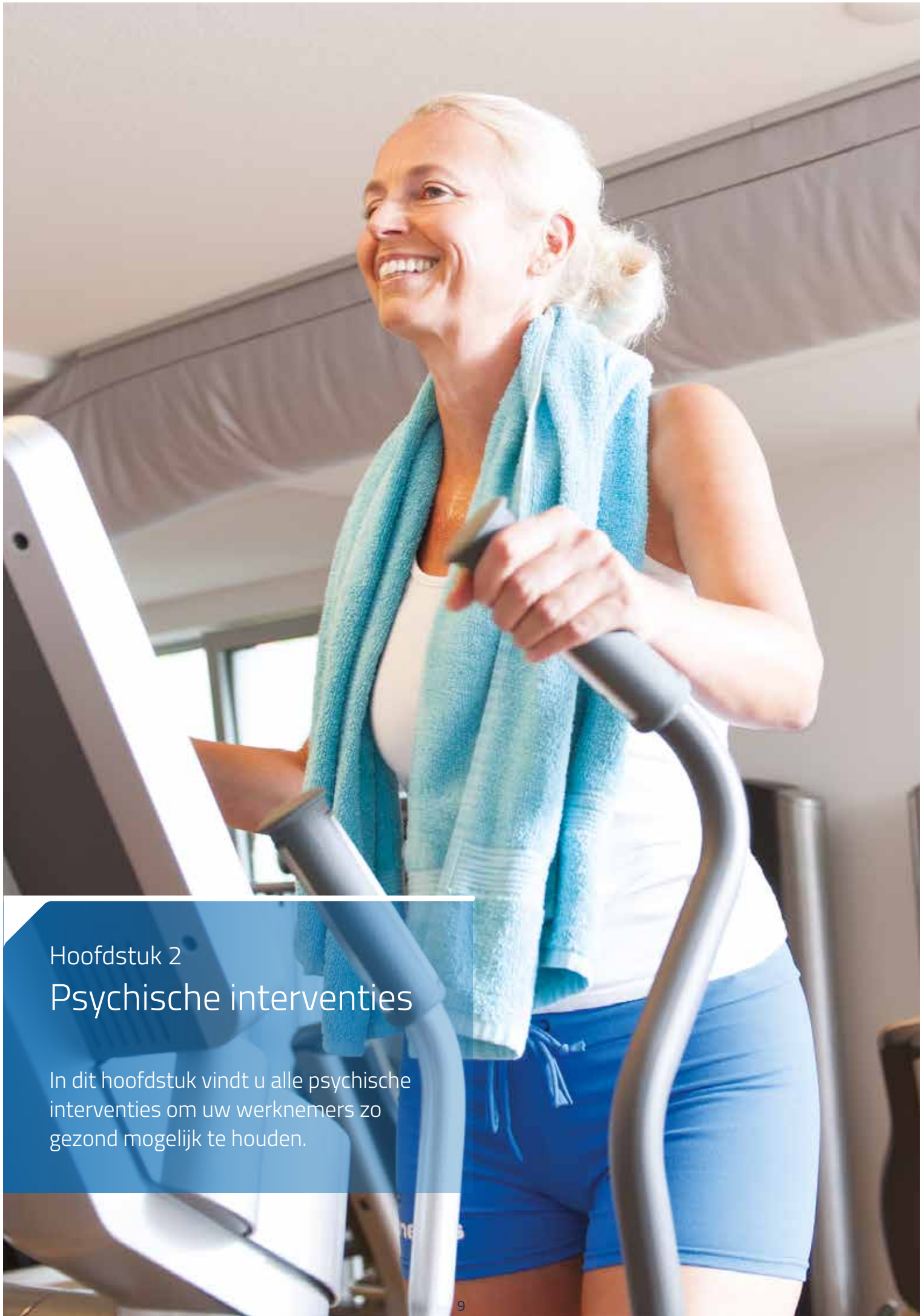
- **Beheersbaarheid – Proces:**

Deze vragenlijst is gericht op de mate waarop de organisatie de processen beheerst. Vindt er een procedurele sturing plaats voor het primaire proces: de intake, uitvoering, evaluatie en facturering van de productie en/of dienstverlening? Deze punten worden aan de hand van de praktijktoets beoordeeld.

- **Aantoonbaarheid – Product/dienst:** Deze vragenlijst is gericht op de effectiviteit, prijs en bereikbaarheid van het product dat wordt aangeboden. Deze punten worden ook beoordeeld in de praktijktoets.

Achmea Beoordelingsrichtlijn Light (ABR-light)

De basis voor de ABR-light versie is de Achmea Beoordelingsrichtlijn. Bij de ABR-light versie wordt geen praktijkbezoek uitgevoerd. Dit heeft gevolgen voor de kosten en de doorlooptijd. De doorlooptijd van de ABR-light versie is circa 2 tot 8 weken. Alle eigen zorgverleners van de hogeschool dienen (minimaal) te voldoen aan de ABR-light toets.



Hoofdstuk 2 Psychische interventies

In dit hoofdstuk vindt u alle psychische interventies om uw werknemers zo gezond mogelijk te houden.

Training voor HR-management (1 dag)

Voor wie?

Onze eendaagse trainingen zijn opgedeeld in 3 verschillende doelgroepen: HR-management, leidinggevenden en werknemers.

De training voor HR-management

HR-managers bij hogescholen hebben veel te maken met het implementeren van veranderingen. Voor het slagen van veranderprocessen is goede communicatie erg belangrijk. Verandering raakt vaak het gevoel van mensen. Om zaken anders te doen, moeten oude gedachtepatronen worden losgelaten. Dit kan weerstand oproepen. De HR-manager ondersteunt en adviseert in deze situaties. In deze training wordt vooral aandacht besteed aan hoe je werknemers mee krijgt in een veranderende organisatie en hoe je een vitale organisatie creëert. De training duurt één dag en wordt op locatie gegeven.

De leerdoelen zijn:

- Inzicht krijgen in hoe je draagvlak kunt creëren om veranderingen optimaal door te voeren.
- Adviesvaardigheid versterken.
- Betere aansluiting met het lijnmanagement.
- Daadkracht en positionering HR-(management).

De trainingen vinden in principe plaats in of rond uw eigen HBO-instelling en worden per HBO-instelling georganiseerd, zodat ingespeeld wordt op de situatie.

Investering en vergoeding

De training kost € 2.664,- per groep (maximaal 8-12 personen). Livvit vergoedt 100% per groep. Alle bijkomende kosten bij maatwerk, zoals catering en locatiehuur, zijn voor rekening van de hogeschool. Deze training wordt exclusief gegeven door Leefstijl Training & Coaching.

Aanvraagprocedure

De training kan aangevraagd worden bij de Helpdesk Livvit.

Zorgpartner

Leefstijl Training & Coaching

Training voor leidinggevenden (1 dag)

Voor wie?

Onze eendaagse trainingen zijn opgedeeld in 3 verschillende doelgroepen: HR-management, leidinggevenden en werknemers.

De training voor leidinggevenden

Leidinggevenden kunnen te maken krijgen met werknemers die niet lekker in hun vel zitten. Veranderingen in het werk of de privésituatie kunnen ervoor zorgen dat mensen opeens minder aan kunnen. Vaak is deze verstoring van het evenwicht kort en gaat het over. Maar niet altijd. De balans kan ernstig verstoord raken met stressklachten en uitval tot gevolg. In deze training leert de leidinggevende hoe hij/zij kan merken wanneer werknemers het risico lopen overbelast te raken. En hoe hiermee om te gaan en het effectief te bespreken. Ook speelt het leiding geven aan veranderingen en het inspelen op thema's een belangrijke rol, bijvoorbeeld:

- Veranderingen in de organisatie;
- Veranderingen in het onderwijs;
- Audits;
- Werkdruk (mbo);
- Samenwerking;
- Communicatie;
- Leeftijd;
- Omgaan met agressie*.

Leerdoelen zijn:

- Beter herkennen van signalen van stress bij leidinggevende zelf en zijn/haar werknemers.
- Omgaan met werknemers die moeite hebben met veranderingen.
- De verantwoordelijkheid bij de werknemers zelf laten.
- Op een stimulerende manier leiding geven aan aanwezigheid.
- Het voeren van 'het moedige gesprek'.

De trainingen vinden in principe plaats in of rond uw eigen hbo-instelling en worden per hbo-instelling georganiseerd, zodat ingespeeld wordt op de situatie.

** Uitgebreide informatie op aanvraag beschikbaar*

Investering en vergoeding

De training kost € 2.664,- per groep (maximaal 8-12 personen). Livvit vergoedt 100% per groep. Alle bijkomende kosten bij maatwerk zoals catering en locatiehuur, zijn voor rekening van de hogeschool. Deze training wordt exclusief gegeven door Leefstijl Training & Coaching.

Aanvraagprocedure

De training kan aangevraagd worden bij de Helpdesk.

Zorgpartner

Leefstijl Training & Coaching

Training voor werknemers (1 dag)

Voor wie?

Onze eendaagse trainingen zijn opgedeeld in 3 verschillende doelgroepen: HR-management, leidinggevend en werknemers.

De training voor werknemers

Waar gewerkt wordt, is er vaak sprake van stress en onzekerheid. Dat is op zich niet erg, het houdt ons zelfs scherp. Er zijn echter momenten waarin dit niet meer effectief is. In het onderwijs zijn regelmatig veranderingen en spelen bepaalde thema's, zoals:

- Veranderingen in de organisatie;
- Veranderingen in het onderwijs;
- Audits;
- Werkdruk (mbo);
- Samenwerking;
- Communicatie;
- Leeftijd;
- Omgaan met agressie*.

Het is niet altijd eenvoudig hiermee om te gaan. Soms kan het tot gevolg hebben dat de passie voor het vak vermindert. Hoe kunnen werknemers met plezier blijven werken en wat kunnen ze daar zelf aan doen? De training is een spiegel, werknemers worden zich bewuster van hun huidige gedrag. Ze ervaren hoe ze om kunnen gaan met veranderingen en leren veranderingen in de toekomst te benaderen als uitdagingen. Deze training biedt maatwerk en speelt in op de thema's die op uw school spelen.

Leerdoelen zijn:

- Inzicht krijgen in de huidige situatie.
- Inzicht en bewustwording van het eigen handelen en het effect ervan.
- Inzicht in hoe het anders kan.

De trainingen vinden in principe plaats in of rond uw eigen HBO-instelling en worden per HBO-instelling georganiseerd zodat ingespeeld wordt op de situatie.

** Uitgebreide informatie op aanvraag beschikbaar*

Investing en vergoeding

De training kost € 2.664,- per groep (maximaal 8-12 personen). Livvit vergoedt 100% per groep. Alle bijkomende kosten bij maatwerk zoals catering en locatiehuur zijn voor rekening van de hogeschool. Deze training wordt exclusief gegeven door Leefstijl Training & Coaching.

Aanvraagprocedure

De training kan aangevraagd worden bij de Helpdesk.

Zorgpartner

Leefstijl Training & Coaching

Meerdaagse leefstijltraining

Voor wie?

Iedere werknemer die uit balans dreigt te raken door stress. Bijvoorbeeld door hoge werkdruk, verstoorde werk-privé balans, oververmoeidheid, reorganisatie, conflicten of een scheiding.

De hectische wereld van vandaag stelt hoge eisen. Balansverstoringen liggen voortdurend op de loer. De meerdaagse Leefstijltraining BOOST helpt met het krijgen van inzicht in het eigen doen en laten en de eigen invloed hierop. We besteden aandacht aan ontspanning, voeding, slapen, bewegen, herstellen, kwaliteiten, communicatie en bevologenheid. Er wordt gewerkt in een groep van circa 12 mensen, onder leiding van twee ervaren trainers.

De training

Voor aanvang van de training vult de werknemer een vragenlijst in. Ook de leidinggevende of bedrijfsarts krijgt een aantal vragen. Deze ingevulde vragenlijst vormt extra input voor de training. Aan het einde van de training schrijft de werknemer een plan van aanpak. Na de training volgt een traject van e-coaching en e-consult ter ondersteuning en vertaling van het geleerde naar de praktijk. Twee weken na de training neemt Leefstijl Training & Coaching (LTC) contact op met de werknemer om te informeren hoe het gaat. Drie maanden na de training informeert LTC naar de situatie van dat moment. Op deze manier wordt ingespeeld op situaties die zich tussentijds voordoen en neemt het effect en de duurzaamheid van de training toe. De meerdaagse Leefstijltraining bestaat uit zeven dagdelen en wordt gegeven op locatie Papendal (Arnhem).

Investing en vergoeding

De training kost € 1.529,10 per persoon. Zilveren Kruis verzekerden met Aanvullend 3 sterren krijgen € 1.000,- vergoed en verzekerden met Aanvullend 4 sterren krijgen € 1.250,- vergoed. Livvit vult het resterende deel tot 100% aan van maximaal één meerdaagse Leefstijltraining per persoon per jaar.

Aanvraagprocedure

De training kan via de Helpdesk door de leidinggevende of bedrijfsarts van de werknemer worden aangevraagd. Er is een verwijzing van de bedrijfsarts nodig.

Let op!

Als de werknemer bij Zilveren Kruis Achmea aanvullend verzekerd is, wordt deze verzekering eerst aangesproken.

Zorgpartner

Leefstijl Training & Coaching

Bedrijfsmaatschappelijk werk (kortdurend)

Voor wie?

Werknemers die door sociale onrust in werk/privésituatie verminderd functioneren tijdens het werk. Bedrijfsmaatschappelijk werk wordt ingezet op het moment dat er sprake is van verminderd functioneren, maar als de oorzaak niet direct in fysieke of ernstige psychische belemmeringen ligt. Juist wanneer de oorzaak ligt in sociale spanning in werk en/of privéomstandigheden wordt bedrijfsmaatschappelijk werk ingezet. Mensen kunnen in onbalans raken door spanning in het gezin, echtscheiding, schulden, of juist door problemen op het werk: problemen met collega's, leidinggevende of reorganisatie.

De behandeling

Bedrijfsmaatschappelijk werk is een specialisatie binnen het maatschappelijk werk, die zich juist op de factor arbeid richt. Meestal zijn 4 of 5 gesprekken genoeg om uw werknemer weer als vanouds te laten functioneren. Bedrijfsmaatschappelijk werk leert de werknemer om te gaan met problemen en verstoringen op het werk. Dit bevordert de inzetbaarheid en motivatie van de werknemer. Na de behandeling koppelt de bedrijfsmaatschappelijk werker de probleemstelling, de doelen van de begeleiding, de voortgang en het resultaat terug aan de werkgever. Ook wordt eventueel advies gegeven over een vervolginventie. Het doel hiervan is de werknemer zo snel mogelijk terug te laten keren op de werkvloer. Voor het starten van het bedrijfsmaatschappelijk werk is er eerst een gesprek met de aanbieder om te beoordelen of de problematiek past binnen het kader van het werk. Daarna volgen de individuele gesprekken. Deze vinden meestal plaats bij de aanbieder van maatschappelijk werk.

Investing en vergoeding

De kosten voor bedrijfsmaatschappelijk werk zijn maximaal € 485,60 per traject. Livvit vergoedt 100% van maximaal 1 traject per persoon per jaar.

Aanvraagprocedure

De leidinggevende vraagt bedrijfsmaatschappelijk werk aan via de Helpdesk.

Zorgpartner

GIMD

Coaching

Binnen Livvit bieden we twee soorten coachingsprogramma's aan: coaching vallend onder psychische interventies en vallend onder fysieke interventies. Over fysieke coaching kunt u meer lezen in hoofdstuk 3: Fysieke interventies. Hier richten we ons alleen op coaching, meer gericht op psychische klachten.

Voor wie?

Werknemers die dreigen uit te vallen, door verstoring van het persoonlijk evenwicht. Bij (dreigend) verzuim kan voor de begeleiding van het persoonlijk en emotioneel herstel coaching ingezet worden. Tijdens het intakegesprek wordt onder andere onderzocht of het probleem van dreigend verzuim kan worden voorkomen of het verzuim kan worden verkort. Het gestelde doel moet bereikt worden met een coachingstraject van maximaal 5 sessies. De leverancier die Livvit hierbij inzet is Coaching NL.

De behandeling

Coaching NL helpt werknemers zichzelf zodanig te ontwikkelen dat persoonlijke doelen en organisatiedoelen eerder worden bereikt. Eigen verantwoordelijkheid en zelfsturing van de werknemers staan bij deze aanpak centraal. Na overleg tussen de werkgever en de Helpdesk vindt binnen 5 werkdagen een intakegesprek plaats. Voorafgaand aan het intakegesprek vult de werknemer een digitaal intakeformulier in en de 'mentale thermometer'.

Op basis van dit ingevulde formulier wordt met de werknemer een gesprek van 60 tot 90 minuten gehouden. Naar aanleiding van dit gesprek wordt door de coach een plan van aanpak opgesteld. De coaching bestaat uit maximaal 5 sessies. Na elke sessie dient de werknemer binnen 2 dagen een sessieverslag te maken. Ook de coach legt na elke sessie vast wat de stand van zaken is. Aan het eind van het traject vult de werknemer wederom de 'mentale thermometer' in en maakt een eindevaluatie. De coach stelt ook een eindevaluatie op. Deze eindevaluaties worden samengesteld tot één rapportage, die de bedrijfsarts ontvangt van Coaching NL.

Investing en vergoeding

Het coachingstraject van Coaching NL kost € 1.076,- inclusief intakegesprek. Livvit vergoedt 100% van maximaal 1 coachingstraject per persoon per jaar, maximaal € 1.076,-.

Aanvraagprocedure

De leidinggevende kan het coachingstraject aanvragen bij de Helpdesk. Binnen 48 uur na aanvraag bij de Helpdesk wordt contact opgenomen met de werkgever en de desbetreffende werknemer.

Let op!

U krijgt één coachingstraject per jaar vergoed, waarbij geen onderscheid gemaakt wordt tussen het stressreductieprogramma, Stress 2.0, Online coaching op het gebied van BRAVO en het coachingsstraject vallend onder psychische interventies of vallend onder fysieke interventies.

Zorgpartner

Coaching NL

Online coaching op het gebied van BRAVO

De digitale gezondheidscoach – i change – kan ingezet worden voor alle werknemers en richt zich op de domeinen bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning (BRAVO). Elk traject start met een Health Risk Assessment (HRA). Uw werknemers kunnen op elk gewenst moment instappen en zelf bepalen op welk tempo het traject wordt doorlopen. Uw werknemers kunnen alle programma's volgen en deze ook langdurig of herhaaldelijk gebruiken. Om gebruik te kunnen maken van de digitale gezondheidscoach moet er sprake zijn van klachten op het gebied van BRAVO.

Investing en vergoeding

De kosten zijn € 5,00 per deelnemende werknemer per maand inclusief de licentie- en implementatiekosten (minimaal 15 deelnemers). Het traject duurt minimaal 12 maanden.

De licentie- en implementatiekosten bedragen € 1,- p.p.p.m. en zijn voor rekening van de hogeschool.

Let op!

U krijgt één coachingstraject vergoed, waarbij geen onderscheid gemaakt wordt tussen het coachingstraject vallend onder psychische interventies of fysieke interventies.

Ook deze online coaching valt onder de vergoeding van deze coachingstrajecten. U kunt een offerte opvragen bij de Livvit Helpdesk.

Zorgpartner

BrandNewHealth

Stress 2.0

Stress en hieraan gerelateerd psychisch verzuim vormen een belangrijke kosten-/schadepost voor de hogescholen. Investeren in primaire en secundaire preventie door de stressbestendigheid van werknemers te vergroten, betaalt zich logischerwijs terug in afname van verzuimkosten en toegenomen productiviteit en tevredenheid van werknemers. Het coachprogramma "Stress 2.0" helpt uw werknemers bij de aanpak van stress, door middel van coachgesprekken en uitgebreide online ondersteuning.

Alle relevante stappen worden online ondersteund en opgeslagen in een persoonlijk dossier. Door middel van een online check en een persoonlijk gesprek van ca. 1 uur, wordt een inventarisatie gemaakt van het stress-niveau en de leefstijl en daarmee naar de mogelijkheden om te veranderen.

Voor wie?

Voor werknemers bij wie (werk)stress een negatieve invloed heeft op hun werk en/of gezondheid.

De opbouw

Stap 1

Inventarisatie van stress, leefstijl en mogelijkheden om te veranderen.

- Doormiddel van online check .
- Persoonlijk duidingsgesprek van 1 uur:
 - eigen mogelijkheden;
 - vaststellen coachvraag;
 - afspraken over monitoring en evaluatie.

Stap 2

Informatie over stress en bewustwording van de gevolgen van stress.

- Online informatie over stress en de gevolgen van stress.
- Online voorbereiden persoonlijk verklaringsmodel.
- Coach gesprek over het persoonlijk verklaringsmodel.

Stap 3

Kiezen voor een manier om de eigen stress te verminderen en het opbouwen van motivatie voor één of meerdere strategieën.

- Online oriëntatie op strategieën en motivatie.
- Persoonlijk gesprek van 1,5 uur.

Stap 4

Aan de slag met verschillende strategieën, met online modules en 2 persoonlijke gesprekken van 1,5 uur:

- Vergroten assertiviteit;
- Regie nemen en los laten;
- Sociale steun organiseren;
- Bewust ontspannen;
- Anders leren denken;
- Time management.

Stap 5

Online ondersteuning bij het evalueren en bekrachtigen van de verschillende strategieën.

Investing en vergoeding

Deze coachingsmodule met uitgebreide online ondersteuning van Operis kost € 580,17 per werknemer per kalenderjaar.

Aanvraagprocedure

Deze coachingsmodule kan zowel vanuit het open aanbod als via de leidinggevende of bedrijfsarts worden ingezet via de Helpdesk.

Let op!

U krijgt één coachingstraject vergoed, waarbij geen onderscheid gemaakt wordt tussen het coachingstraject vallend onder psychische interventies of vallend onder fysieke interventies. De interventies stressmanagement door hartcoherentie en de training Peak Performance door hartcoherentie vallen onder de vergoeding van deze coachingstrajecten.

Zorgpartner

Operis

Loopbaanonderzoek

Voor wie?

Voor werknemers die inzicht willen in hun loopbaanperspectief. Het loopbaanonderzoek wordt ook ingezet voor werknemers die door een fysieke of psychische beperking hun functie niet meer kunnen of mogen vervullen en een ander beroep moeten kiezen.

Het onderzoek

Door middel van gesprekken en psychometrisch onderzoek worden de volgende kenmerken van de werknemer geïnventariseerd:

- Capaciteiten en leervermogen.
- Specifieke beroepsvaardigheden en belangstelling voor bepaalde beroepsrichtingen of functies.
- Persoonskenmerken en kwaliteiten.
- Scholingsmogelijkheden.

Het advies richt zich op:

- Het vaststellen van de geschiktheid voor een bepaalde functie of werkzaamheden.
- Passende alternatieve functies en eventuele scholingsmogelijkheden.
- Passende arbeidsomstandigheden; planning van de loopbaan en herplaatsingsmogelijkheden.

Investering en vergoeding

Livvit vergoedt 100% van maximaal 1 onderzoek per persoon per jaar.

Aanvraagprocedure

Loopbaanonderzoek kan aangevraagd worden via de Helpdesk.

Binnen 5 werkdagen na ontvangst van de aanvraag wordt het onderzoek uitgevoerd.

Zorgpartners

SpecialistenNet
Shared Ambition

Mediation

Voor wie?

Werknemers of leidinggevenden in een arbeidsconflict.

Het advies

Het omgaan met een slepend arbeidsconflict is vaak zo moeilijk dat de werknemer kan gaan verzuimen. Dit is niet nodig. Een mediator (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.

Investering en vergoeding

De kosten van mediation bedragen € 160,- per uur. Livvit vergoedt 100% van 1 traject per persoon per jaar (maximaal 12 uur).

Aanvraagprocedure

De mediator kan door de leidinggevende aangevraagd worden via de Helpdesk.

Let op!

Als een eigen zorgverlener wordt ingezet, moet de mediator NMI-gecertificeerd zijn.

Zorgpartner

Van Opstal & Partners

Psychologische zorg

Voor wie?

Er zijn werknemers die vanwege problemen uit balans raken en hulp nodig hebben van een psycholoog om alles weer op een rijtje te zetten. Psychologische zorg levert dan een bijdrage in spoedig herstel en snellere terugkeer naar de werkvloer. Met een verwijzing van de (bedrijfs)arts is het makkelijker een werknemer voor psychologische zorg aan te melden bij onze zorgpartners. Er wordt gezocht naar een psycholoog zo dicht mogelijk bij de werknemer of de organisatie in de buurt. Wij garanderen een afspraak binnen 7 werkdagen. De geselecteerde zorgpartners werken allemaal met een werkgeversmodule, waardoor de factor arbeid een belangrijk onderdeel van de behandeling is.

De werkgever of de bedrijfsarts meldt de betrokken werknemers aan bij de Helpdesk Livvit. Binnen 7 werkdagen volgt het eerste gesprek bij de dichtstbijzijnde geselecteerde psycholoog. De praktijken van de geselecteerde psychologen zijn landelijk verspreid. Uw werknemer 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.

Investing en vergoeding

U ontvangt een vergoeding tot maximaal € 500,- per werknemer per jaar voor de werkgeversmodules bedrijfspsychologische zorg (snelle toegang, werkgeversrapportages, werkhervattingsplan, verzuimpreventieplan).

Bij de aanvraag voor een psychische interventie gaat Livvit er vanuit dat er geen vergoeding uit de zorgverzekering mogelijk is. Het is immers de werkgever die de psychologische interventie aanvraagt, dus is er sprake van een arbeidsgerelateerde component.

Bij een niet arbeidsgerelateerde psychische interventie is er wel vergoeding uit de zorgverzekering mogelijk. De betrokken werknemer dient dan wel toestemming te geven voor betaling vanuit zijn eigen zorgverzekering. Het eigen risico van de werknemer kan aangesproken worden. Voor deze situatie is een verwijsbrief van de (bedrijfs)arts nodig. Bij een aantal van onderstaande zorgpartners is het mogelijk om gebruik te maken van dekking uit de zorgverzekering en/of aanvullende verzekering van de werknemer. Deze zorgpartners zijn gemarkeerd met een *.

U kunt een offerte opvragen bij de Helpdesk Livvit met hierop de kosten en de mogelijkheden voor vergoeding vanuit Livvit.

Zorgpartners

B&A Prometheus

Cenzo *

HSK *

Mind At Work *

Psion

Shared Ambition *

Skills *

SpecialistenNet *

Online vragenlijst Your Vitality Score

Voor wie?

Alle werknemers bij wie u verzuimrisico's wilt detecteren. Met Your Vitality Score kunt u verzuimrisico's detecteren door stress én het welzijn van de werknemer in kaart te brengen. Your Vitality Score is een online vragenlijst die door de werknemers 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;
- Leefstijl;
- Psychologisch welzijn.

De vragenlijst

Na het invullen van de vragenlijst krijgt de werknemer een persoonlijke rapportage. In deze rapportage wordt vermeld of de werknemer 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 werknemer 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 werknemers anoniem verwerkt.

Investering en vergoeding

€ 11,39 per werknemer per onderzoek per kalenderjaar. U ontvangt een vergoeding van 100% per werknemer per onderzoek, maximaal 1 keer per jaar.

Aanvraagprocedure

De werkgever kan de vragenlijst Your Vitality Score aanvragen via de Helpdesk.

Zorgpartner

Shared Ambition

Stressmanagement door hartcoherentie

Het stressmanagementprogramma is een individueel coachingstraject waarbij gewerkt wordt met het emWave computerprogramma. Dit programma laat zien wat emotie doet met ons hartritme. De werknemer wordt zich bewust van gedrags- en emotionele patronen die leiden tot energieverlies en leert technieken waarmee hij of zij veerkracht kan vergroten. In de laatste sessie wordt een persoonlijk actieplan geschreven zodat borging van het geleerde is gewaarborgd. De methode is uitgebreid wetenschappelijk onderzocht en in de praktijk effectief gebleken. In 2013 werd het programma gewaardeerd met gemiddeld een 8.9.

Deze individuele training is geschikt voor werknemers die last hebben van stress en meer grip willen krijgen op hun emotionele reacties.

Voorafgaand aan de sessies vult de werknemer een online-vragenlijst in. De ingevulde vragenlijst geeft een beeld van de dagelijkse stemming, houding en stressgerelateerde klachten van de werknemer. Na de training vult de werknemer de vragenlijst nogmaals in zodat het resultaat van de training inzichtelijk wordt.

Het programma bestaat uit 7 sessies van een uur verspreid over 3 tot 4 maanden. Na het coachingstraject:

- heeft de deelnemer inzicht in diens stressbronnen en de impact daarvan op emotioneel, fysiek en gedragsmatig niveau;
- heeft de deelnemer diens eigen stress- en peak performance profiel ontwikkeld;
- heeft de deelnemer een helder beeld van de effecten van stress op diens dagelijks werk;
- is er bij de deelnemer sprake van een verbeterd prestatievermogen, door sterk verminderde stress beleving;
- heeft de deelnemer méér energie en vitaliteit;
- heeft de deelnemer meer mentale en emotionele flexibiliteit;
- is het concentratie-en focusniveau van de deelnemer verhoogd;
- is de deelnemer beter in staat om te luisteren;
- is de deelnemer meer in balans/flow waardoor hij of zij hoger kwalitatief werk kan leveren;
- kan de deelnemer diens eigen emoties managen waardoor de kwaliteit van het contact met collega's en leerlingen toeneemt.

Investing en vergoeding

De maximale vergoeding voor dit programma (inclusief emWave2) is € 905,25 per werknemer per kalenderjaar.

Aanvraagprocedure

De leidinggevende kan het coachingstraject aanvragen bij de Helpdesk. Binnen 48 uur na aanvraag bij de Helpdesk wordt contact opgenomen met de werkgever en de desbetreffende werknemer. Er is een verwijzing van de bedrijfsarts nodig.

Let op:

- U krijgt één coachingstraject per jaar vergoed, waarbij geen onderscheid gemaakt wordt tussen de training Peak Performance, stressmanagement, Stress 2.0, Online coaching op het gebied van BRAVO en het coachingstraject vallend onder psychische interventies of vallend onder fysieke interventies.
- Er moet sprake zijn van een kortdurend coachingstraject (maximaal 6 sessies van 1 uur over 2 maanden verspreid).

Zorgpartner

Hearthmath Benelux

Training Peak Performance door hartcoherentie (groep)

Werken wordt steeds meer topsport. Dat is een fantastische uitdaging, maar als professional heb je daarvoor wel de juiste mentale en emotionele (top)conditie nodig. Tijdens deze training leren de deelnemers hoe ze zich zelf in die topconditie kunnen brengen. Met behulp van bio-feedback apparatuur (het emWave2-programma) worden ze zich bewust van gedrags- en emotionele patronen die leiden tot energieverlies en leren ze technieken waarmee ze hun veerkracht kunnen vergroten. Aan het eind van de training wordt een persoonlijk actieplan geschreven zodat wat ze geleerd hebben goed geborgd wordt. De methode is uitgebreid wetenschappelijk onderzocht en in de praktijk effectief gebleken. In 2013 werd het programma gewaardeerd met gemiddeld een 8.9.

Deze groepstraining is geschikt voor werknemers en teams die onder moeilijke omstandigheden (bijvoorbeeld organisatieverandering, toenemende regelgeving en prestatiedruk) het beste uit zichzelf willen blijven halen. De training begint met het invullen van een online-vragenlijst zodat de deelnemer zicht krijgt op zijn of haar stressniveau. Na de training wordt deze vragenlijst opnieuw ingevuld om inzicht te verkrijgen in het resultaat van de training. Het programma bestaat uit 4 dagdelen van 3,5 uur en is ook zeer geschikt voor teams waarin stressproblematiek aan de orde is.

Aan het eind van de training:

- hebben de deelnemers een helder beeld van de effecten van stress op hun gedrag;
- is er bij de deelnemers sprake van een verbeterd prestatievermogen door emotiemanagement;
- hebben de deelnemers méér energie en vitaliteit;
- hebben de deelnemers meer mentale en emotionele flexibiliteit;
- is het concentratie- en focusniveau van de deelnemers verhoogd;
- zijn de deelnemers beter in staat om te luisteren;
- zijn de deelnemers in staat om, wanneer zij dat willen, het beste uit zichzelf te halen;
- kunnen de deelnemers hun eigen emoties managen waardoor de kwaliteit van het contact met collega's en leerlingen toeneemt.

Investing en vergoeding

De maximale vergoeding voor dit programma (inclusief emWave2) is bij de 1-op-1 training € 476,- per werknemer per kalenderjaar.

Aanvraagprocedure

De leidinggevende kan het coachingstraject aanvragen bij de Helpdesk. Binnen 48 uur na aanvraag bij de Helpdesk wordt contact opgenomen met de werkgever en de desbetreffende werknemer. Er is een verwijzing van de bedrijfsarts nodig.

Let op:

- U krijgt één coachingstraject per jaar vergoed, waarbij geen onderscheid gemaakt wordt tussen de training Peak Performance, stressmanagement, Stress 2.0, Online coaching op het gebied van BRAVO en het coachingstraject vallend onder psychische interventies of vallend onder fysieke interventies.
- Er moet sprake zijn van een kortdurend coachingstraject (maximaal 6 sessies van 1 uur over 2 maanden verspreid).

Zorgpartner

Hearthmath Benelux

Workshops (groep)

Voor wie?

Voor al uw werknemers

De workshops

Livvit biedt een groot aantal leefstijl workshops variërend van bewegen tot en met voeding en mentale fitheid. Deze workshops bieden uw werknemers de mogelijkheid bewuster om te gaan met hun leefstijl. Het zijn korte introductie groepsworkshops van maximaal 4 uur. Vanuit de zorgverzekering en de aanvullende verzekering heeft de werknemer vervolgens verschillende mogelijkheden om daadwerkelijk actief met zijn of haar leefstijl aan de gang te gaan. De fysieke workshops kunt u vinden in hoofdstuk 3 Fysieke interventies.

Investing en vergoeding

Kosten per workshop:

- Actief ontspannen € 911,-
- Alcohol op het werk € 1.250,-
- Bewust omgaan met alcohol € 1.250,-
- Energy Food € 754,-
- Gezond Slapen € 590,-
- Gezonde voeding in de hoofdrol € 425,-
- Grip op vitaliteit € 754,-
- Healthy lunchbreak € 680,-
- Het nieuwe gezonde werken € 754,-
- Het Nieuwe Werken voor leidinggevenden € 911,-
- Het Nieuwe Werken voor werknemers € 911,-
- Hoe start ik met verantwoord, effectief en plezierig bewegen? € 754,-
- Meditatie als ontspanningsvorm € 911,-
- Mindfulness € 911,-
- Omgaan met onzekerheid € 911,-
- Voeding en onregelmatig werk € 425,-
- Voeding, jouw brandstof € 425,-
- Vroegsignalering van alcoholproblemen en gesprekstechnieken € 1.750,-
- Werk en gezin € 1.260,-
- Werk en ouderschap € 1.260,-
- Werk je op kracht of vanuit veerkracht? € 911,-
- Werk-privé balans € 911,-

Voor de maximale vergoeding voor workshops ingezet uit Livvit geldt onderstaande staffel:

- Tot 500 werknemers = € 1.250,- per jaar per Livvit polis
- Van 500 tot 1.000 werknemers = € 2.500,- per jaar per Livvit polis
- Van 1.000 tot 2.000 werknemers = € 5.000,- per jaar per Livvit polis
- Bij meer dan 2.000 werknemers is de maximale vergoeding € 2,50 per werknemer per jaar per Livvit polis

Investingering en vergoeding

De workshops zijn aan te vragen via de Helpdesk.

Let op!

- Deze staffel geldt voor alle mentale en fysieke workshops samen.
- De workshops zijn niet uitruilbaar voor andere zorgverleners.

Zorgpartners

Santrion
Trimbos-instituut
MyDailyLifeStyle
SanAvis
Somnio

Actief ontspannen (duur 2 uur)

Zowel in je privéleven als op het werk kom je geregeld situaties tegen waarin je spanning ervaart. We rennen van de ene afspraak naar de andere en komen er vaak pas achteraf achter dat we toch wel erg moe zijn. Bijvoorbeeld als er klachten zijn of je 's morgens futloos in de spiegel staart. Soms zijn het anderen die ons er op attenderen. Bijvoorbeeld dat we er moe uitzien, altijd haast hebben of negatief gedrag vertonen wat effect heeft op onze omgeving. Hoe kun je zelf de signalen herkennen en hoe kun je daar praktisch mee aan de slag? Vaak verwachten we dat dit veel tijd en moeite kost. Het tegendeel is het geval. Gewoon ontspannen achter je bureau, achter het stuur in je auto of in de rij bij de kassa. Het is een kwestie van secondenwerk en kan moeiteloos plaatsvinden. Tijdens deze interactieve workshop krijg je hiervoor handvatten aangereikt. Je krijgt zicht op hoe jij met dingen omgaat en zaken aanpakt, je krijgt zicht op jouw energie. Je leert zien wat de effecten zijn en hoe je alternatief gedrag kunt inzetten. Je leert om je te ontspannen terwijl je aan het werk bent. Een combinatie van twee werelden.

Alcohol op het werk (duur 1,5 uur)

Voor werknemers in uitvoerende functies en voor wie alcohol een direct negatief effect kan hebben op de uitvoering van het werk. Tijdens de bijeenkomst wordt ingegaan op de effecten en gevolgen van alcohol, normen en cultuur ten aanzien van alcoholgebruik op het werk, zelftest en reflectie op eigen gebruik, laagrisico gebruik: verantwoord omgaan met alcohol.

Bewust omgaan met alcohol (duur 1,5 uur)

Voor werknemers in midden- en hogere management- en beleidsfuncties die problemen met alcohol ontwikkelen, die het werk negatief kunnen beïnvloeden. De bijeenkomst zal de volgende thema's behandelen: de effecten en gevolgen van alcohol, normen en cultuur ten aanzien van alcoholgebruik op het werk, zelftest en reflectie op eigen gebruik, laagrisico gebruik: verantwoord omgaan met alcohol, rol van de bedrijfsarts, voorbeeldfunctie, de 'natte' bedrijfscultuur: hoe ga ik om met recepties, zakenlunches en zakenreizen.

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. werknemers leren in deze workshop hoe ze uit de wirwar van voedingsinformatie nog het juiste kunnen halen.

Gezond Slapen

Gezond Slapen is een workshop waarbij deelnemers inzicht krijgen in het belang van de slaap voor de gezondheid, hoe slaap een rol speelt bij het beter functioneren, wat men kan doen om beter te kunnen slapen en te functioneren, hoe men slaperigheid op het werk aan kan pakken. Deelnemers schrijven zich in en kunnen (online) een slaaprofiel maken.

Afhankelijk van de situatie kunnen specifieke aspecten aan bod komen, zoals ploegendienst, jetlag, stress, thuiswerk of kleine kinderen. De workshop duurt 1,5 uur en wordt incompany gegeven.

Gezonde voeding in de hoofdrol

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? Hoe combineer ik sport en voeding?

Allemaal vragen die ons bezighouden.

De workshop Gezonde voeding in de hoofdrol is een interactieve workshop waarbij voeding centraal staat en bewustwording gecreëerd wordt. Alle voedings-gerelateerde onderwerpen kunnen tijdens een workshop besproken worden. Of het nu gaat om gewicht, cholesterol, sport of eten in relatie met prestatie of onregelmatige diensten.

De insteek is: laagdrempelig, praktisch, herkenbaar, interactief en plezierig. Thema's van de workshop:

- Gezond genieten: lekker eenvoudig en gezond.
- Gezond en gewichtig: alles over (over)gewicht.
- Feiten en fabels. wat is waarheid achter voeding.
- Uw eigen voedingsonderwerp.

Grip op vitaliteit (duur 1,5 uur)

Het is zowel fysiek als praktisch een uitdaging om een gezonde leef- en werkstijl te hebben of te houden.

Tijdens de workshop wordt met praktische tips en tools uw werknemers geleerd hoe hiermee om te gaan aan de hand van de onderwerpen bewegen, voeding, herstel en slaap. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de meest recente Quantified Self instrumenten. Met behulp van draagbare sensoren wordt feedback gegeven op persoonlijke data. Door deze thema's met elkaar in verband te brengen en de onderlinge beïnvloeding duidelijk te maken, wordt voor werknemers duidelijk dat bijvoorbeeld het alleen zorgen voor een gezond voedingspatroon niet voldoende is om duurzaam inzetbaar en vitaal te zijn.

Healthy lunchbreak

Een goede lunch helpt uw werknemer ook 's middags goed te presenteren. De deelnemers gaan met elkaar aan de slag om een heerlijke gezonde power lunch te bereiden. Tijdens de workshop neemt de diëtist/voedingskundige herkenbare feiten en fabels door. Zo weet de deelnemer na de workshop alles van bijvoorbeeld (olijf) olie, vis, biologisch brood en/of bijzonder fruit. Uw werknemer ervaart dat gezond en lekker goed te combineren is en krijgt een aantal recepten mee.

Een variatie op deze workshops is het maken van gezonde maar heerlijke (borrel)hapjes.

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? werknemers 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 werknemers verantwoorde keuzes maken hoe te starten met bewegen en trainen.

Het Nieuwe Gezonde Werken (duur 1,5 uur)

Het Nieuwe Werken is voor veel werknemers een uitdaging. Hierbij hoort een goede balans tussen werken, concentreren, ontspannen, eten/drinken en bewegen. Tijdens een werkdag wordt veel van je gevraagd en neigt de batterij leeg te lopen. De kunst is om je werk zo te organiseren, dat je tussentijds energie oplaadt en je werkdag energiek kunt afsluiten; Het Nieuwe Gezonde Werken. In deze workshop belichten we de thema's die impact hebben op het gezond en duurzaam werken. Aansluitend op de Quantified Self ontwikkeling wordt met behulp van draagbare sensoren persoonlijke data gegenereerd en geanalyseerd. Daardoor ontstaat er reflectie en kunnen bestaande routines en gewoontes vervangen worden door nieuwe slimmere en misschien gezondere routines. werknemers worden hierbij getriggerd om voor zichzelf na te gaan op welke vlakken ze willen veranderen. Een opmaat naar een gezonde balans en duurzame inzetbaarheid. Deze workshop is zowel in te zetten op locatie als incompany.

Het nieuwe werken leidinggevenden (duur 4 uur)

Het Nieuwe Werken (HNW) wordt bij veel bedrijven ingevoerd en past in deze tijd. Het vraagt echter een andere vorm van samenwerken, keuzes maken, communicatie en leidinggeven. In veel gevallen begint een leidinggevende aan Het Nieuwe Werken en loopt daarna tegen problemen aan. Deze ervaringsgerichte workshop maakt je bewust van de problemen en uitdagingen die kunnen ontstaan. Er passeren verschillende vragen de revue, zoals 'Past Het Nieuwe Werken' bij mijn afdeling, 'Hoe ga ik als leidinggevende om met Het Nieuwe Werken', 'Werk en privé gaan door elkaar heen lopen, hoe ga je daarmee om', 'Past mijn leiderschapstijl bij Het Nieuwe Werken'.

Het nieuwe werken werknemers (duur 2 uur)

Het Nieuwe Werken (HNW) wordt binnen veel bedrijven ingevoerd en past in deze tijd. In veel gevallen begin je aan Het Nieuwe Werken en loop je daarna tegen problemen aan. Deze ervaringsgerichte workshop maakt je bewust van de problemen en uitdagingen die kunnen ontstaan. Er passeren verschillende vragen de revue, zoals 'Past Het Nieuwe Werken bij mij?', 'Hoe ga ik om met Het Nieuwe Werken?', 'Past mijn werkstijl bij Het Nieuwe Werken?', 'Kan ik voldoende mijn grenzen aangeven?', 'Waar stopt mijn verantwoordelijkheid?'.

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. Zo kan werken en ontspanning samen gaan en kom je minder vermoeid uit je werk.

Mindfulness (duur 1,5 uur)

Soms kun je zo in beslag genomen worden door je verleden of de toekomst dat je vergeet 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 deze workshop maak je kennis met een aantal basisvaardigheden, aangevuld met oefeningen die zich richten op 'het zijn in het hier en nu'. Ter afsluiting wordt dit vertaald naar de toepasbaarheid in je dagelijkse praktijk.

Omgaan met onzekerheid (duur 2 uur)

In de huidige situatie is veel onzekerheid en negatieve berichtgeving. Die heeft soms invloed op ons en je kunt hier onzeker van worden. Dat kan gaan over gezondheid, de economie, baan onzekerheid, financiën, relatie of toekomst. In deze workshop gaan wij niet in op het onderwerp waar je onzeker van wordt, maar onderzoeken we waarom je onzeker wordt en hoe je hier op een andere manier mee om kan gaan. Zo wordt je bewust hoe je via een andere manier van denken, lezen en communiceren invloed hebt op je eigen situatie. Dat scheelt je veel energie en geeft lucht.

Voeding, jouw brandstof

Zowel op het werk als thuis wordt er veel gevraagd van uw werknemers. Het energieniveau van uw werknemers wordt hierdoor beïnvloed. Belangrijk hierbij is dat uw werknemers grip houden op hun energieniveau. Voeding is een belangrijke pijler als het gaat om het energieniveau. Door een goed en evenwichtig voedingspatroon worden zogenaamde 'dips' voorkomen en kan een positief evenwicht bereikt worden. Thema's van de workshop kunnen onder andere 'Invloed van voeding op het energieniveau', 'Voeding en de invloed op prestatie' of 'Voeding en het leveren van een sportieve prestatie' zijn.

Voeding en onregelmatig werk

Voor werknemers die onregelmatig werken is het belangrijk extra aandacht aan voeding te besteden. Goede voeding kan

allerlei vervelende gezondheids- en vermoeidheidsklachten voorkomen.

- Thema's van de workshop kunnen zijn:
- Energiek door de nacht, op maat gemaakt voor de doelgroep;
- Bioritme in beweging, speciaal voor reizende werknemers;
- Voeding en weerstand.

Vroegsignalering van alcoholproblemen en gesprekstechnieken (duur 4 uur)

Leidinggevendenden kunnen een belangrijke rol spelen in het signaleren van alcoholproblemen en het tijdig starten van een hulptraject. Hoe eerder een alcoholprobleem wordt gesignaleerd, des te beter een adequate verwijzing kan plaatsvinden. Ook wegen de kosten van kortdurende zorg niet op tegen de intensieve zorg die zware alcoholisten nodig hebben. Het signaleren van alcoholproblemen vergt wel specifieke vaardigheden van leidinggevendenden, zowel op het gebied van vroegsignalering als op het gebied van het bespreekbaar maken van het alcoholmisbruik. De training zal de volgende thema's behandelen: omgaan met alcoholmisbruik op werk, signaleren van overmatig alcoholgebruik bij werknemers, maatregelen en doorverwijzing, gespreksvaardigheden en voorbeeldfunctie.

Werk en gezin (mythen, beelden en dromen) (duur 1 dagdeel)

De workshop is gericht op het opschonen van belemmerende overtuigingen die een succesvolle combinatie van werk en gezin in de weg staan. Eén 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 parttime 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.

Werk en ouderschap (spitsuur op werk en thuis) (duur 1 dagdeel)

De combinatie werk en gezin levert regelmatig stress op bij uw werknemers, waardoor zij minder productief en/of effectief zijn. werknemers kunnen stress ervaren omdat ze thuis spitsuur ervaren tijdens de ochtenden avonden en daarnaast hun verantwoordelijkheden hebben op het werk. Door stress kunnen ze de balans kwijtraken. De vraag is hoe zij de balans kunnen houden. Dan is een aantal handige inzichten en praktische tools onontbeerlijk. Tips worden afgestemd op de situatie van de werknemers.

Werk je op kracht of vanuit veerkracht? (duur 2 uur)

Werken speelt een belangrijke rol in ons leven. Werken biedt ontwikkelpotentie en kan bovendien een bron van energie zijn. Maar er zijn ook momenten dat het allemaal net even anders gaat, momenten waarop het je teveel wordt. Bovendien wordt er in deze tijd veel van werknemers gevraagd. Reorganisaties, onzekerheid, crisis en daarbij werken we in een 24-uurs maatschappij waarin de verleiding groot is om net iets langer door te gaan, over je grenzen heen. We functioneren uiteindelijk vooral op kracht. Dat kost energie kost en kan soms zelfs leiden tot uitputting.

In deze workshop maken we gebruik van 'ervarend leren'. Aan de hand van oefeningen doe je ervaring op met jouw standaard manier van reageren in stressvolle situaties. Je leert je lichaamssignalen herkennen en erkennen. Vervolgens experimenteren we met andere manieren van reageren en wordt er gezocht naar een antwoord in omgaan met. De oefeningen worden gedaan onder de noemers:

- grenzen aangeven
- ja en nee zeggen
- herkennen van signalen van spanning
- verantwoordelijkheid nemen

Werken op kracht kost onevenredig veel energie, je 'loopt leeg'. In deze workshop ervaar je hoe je meer vanuit veerkracht kunt werken. Veerkracht zit in iedereen en is een belangrijk ingrediënt voor een gelukkig en energiek leven. Is je veerkracht groter, dan is je vermogen om te herstellen groter en loopt jouw batterij minder snel leeg. Je houdt zelfs energie over.

Werk-privé balans (duur 2 uur)

Met werken, gedeelde verantwoordelijkheden thuis, een sociaal leven en soms nog een studie; er wordt veel van je gevraagd. En voor je gevoel 'moet' er vaak ook zoveel waardoor je leven lijkt op overleven. Veel werknemers worstelen met het vinden van de, voor hun goede, balans in hun leven. Deze ervaringsgerichte workshop geeft je in korte tijd antwoorden en praktische handvatten hoe je een betere werk-privé balans kunt krijgen. Je leert signalen en patronen herkennen. Hoe doe je het nu, wat zou je anders kunnen doen, wat heb je daarvoor nodig? De ervaring van anderen helpt hierbij ook. Je krijgt hierdoor meer inzicht in je eigen werk-privé balans en helder welke veranderingen je hierin kunt aanbrengen. Zo komen theorie en praktijk bij elkaar.



Hoofdstuk 3 Fysieke interventies

In dit hoofdstuk vindt u alle interventies om uw werknemers fysiek zo gezond mogelijk te houden.

Arbeidsdeskundig advies

Voor wie?

Als werkgever bent u niet altijd volledig op de hoogte van de verplichtingen als een werknemer arbeidsongeschikt raakt. Livvit biedt u daarom arbeidsdeskundig advies op maat. Arbeidsdeskundig advies kan worden ingezet nadat de werknemer 26 weken heeft verzuimd. In dit advies is de begeleiding van werkgever en werknemer bij langdurig verzuim opgenomen.

Het advies

De arbeidsdeskundige kan ingeschakeld worden na 26 weken verzuim en bijvoorbeeld bij onderstaande mogelijkheden:

- Schadelast-reductie.
- Advisering op maat aan de werkgever (en werknemer) over oplossingen bij langdurig verzuim.
- 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 werknemer. Na één week wordt het rapport opgesteld en binnen één week na de afspraak verstuurd naar de leidinggevende en werknemer.

Investering en vergoeding

De maximale vergoeding is € 840,- per advies. Livvit vergoedt de kosten van maximaal 1 advies per persoon per kalenderjaar.

Aanvraagprocedure

De leidinggevende vraagt dit advies aan via de Helpdesk.

Let op!

Wanneer een eigen zorgverlener wordt ingezet, moet deze als arbeidsdeskundige geregistreerd staan in het beroepsregister. Livvit vergoedt voor eigen zorgverleners maximaal het gecontracteerde tarief van onze zorgpartners.

Zorgpartners

Expereans
Margolin
Wibbens

Coaching

Binnen Livvit bieden we twee soorten coachingsprogramma's aan: coaching vallend onder psychische interventies en vallend onder fysieke interventies. Over psychologische coaching kunt u meer lezen in hoofdstuk 2. Wij richten ons hier op coaching, waarbij fysieke klachten op de voorgrond staan.

Voor wie?

Werknemers die dreigen uit te vallen, door verstoring van het persoonlijk evenwicht. Livvit biedt uw werknemers het coachingsprogramma van Pim Mulier aan. Dit coachingsprogramma is geschikt voor werknemers met een verhoogd gezondheidsrisicoprofiel, voornamelijk als gevolg van een verlaagde fysieke belastbaarheid.

Behandeling

Het traject start met een intakegesprek met de werknemer. Tijdens dit intakegesprek worden het huidige gezondheidsprofiel, de persoonlijke balans in belasting en belastbaarheid, de werk- en leefstijl en de individuele wensen, verwachtingen en mogelijkheden in kaart gebracht. Het coachingstraject wordt daarna op maat gemaakt. Het plan van aanpak wordt samen met de werknemer naar aanleiding van het intakegesprek opgesteld.

Het traject bestaat uit:

- individuele coachingsgesprekken (maximaal 4 coachingsgesprekken per werknemer).
- Het volgen en evalueren van vorderingen en resultaten.
- Eventuele bijsturing van het plan van aanpak.
- Één contactmoment per twee weken.
- De bedrijfsarts krijgt een rapportage toegestuurd.

Investing en vergoeding

Het coachingstraject van Pim Mulier kost € 833,-. Livvit vergoedt 100% van maximaal één coachingstraject per werknemer per jaar.

Aanvraagprocedure

De leidinggevende of bedrijfsarts kan het coachingstraject aanvragen bij de Helpdesk. Binnen 48 uur na aanvraag bij de Helpdesk wordt contact opgenomen met de werkgever en de desbetreffende werknemer. Er is een verwijzing van de bedrijfsarts nodig.

Let op!

U krijgt één coachingstraject vergoed, waarbij geen onderscheid gemaakt wordt tussen het coachingstraject vallend onder psychische interventies of vallend onder fysieke interventies. Ook het stressreductieprogramma valt onder de vergoeding van deze coachingstrajecten.

Zorgpartner

Pim Mulier

Fysiotherapie op de werkplek

Voor wie?

Werknemers die fysiotherapie nodig hebben. Vroegtijdige en adequate signalering van arbeidsgerelateerde en arbeidsrelevante fysieke klachten beperkt de schade. Het voorkomt verergering van de klachten, meer consumptie van zorg 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. Dat maakt vroegtijdige signalering mogelijk. Niet alleen de snelheid, maar ook de werkmethode is van belang voor het bereiken van bovengenoemde doelen. De ervaring leert dat de gedragsmatige benadering, waarbij mensen wordt geleerd hoe ze hun klachten kunnen aanpakken en in het vervolg kunnen voorkomen, een buitengewoon positief effect heeft op de resultaten.

Behandeling

De fysiotherapeut houdt 1 dagdeel per week een inschrijfuur gedurende 45 weken. Tijdens dit dagdeel vinden maximaal 7 behandelingen plaats. Afhankelijk van de grootte van de hogeschool kan in overleg met de adviseur Gezond Ondernemen een andere, passende invulling worden vastgesteld.

Investing en vergoeding

De vergoeding per behandeling is maximaal € 28,-, waarbij Livvit per indicatie maximaal 6 behandelingen per werknemer vergoedt per jaar. Er geldt tevens één dagdeelvergoeding van € 104,- ten behoeve van rapportages, overleggen en evaluaties met de klant.

Aanvraagprocedure

Fysiotherapie op de werkplek overlegt u met uw adviseur Gezond Ondernemen.

Let op!

- De hogeschool 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 evenals kennis te hebben van manuele therapie, ergonomie en in staat te zijn een individuele werkplek aan te passen.
- De eigen provider dient contracten te hebben met Achmea en overige zorgverzekeraars voor fysiotherapie.
- De basisverzekering en/of aanvullende verzekering van de werknemer kan worden aangesproken.
- Het verplicht en/of vrijwillig eigen risico kan worden aangesproken.

Zorgpartners

TIGRA

Ergo Optima

WSN

Pim Mulier

PlusPraktijken Fysiotherapie

Health Check

Voor wie?

Voor al uw werknemers.

De basis Health Check geeft uw werknemers binnen 30 minuten inzicht hoe gezond ze zijn. De werknemers krijgen direct resultaat in de vorm van een persoonlijke score. De uitkomsten van de Health Check worden, na toestemming van de werknemer, 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.

Behandeling

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 worden aanvullende kosten in rekening gebracht.

Investing en vergoeding

De vergoeding voor de basis Health Check is maximaal € 46,- per persoon per kalenderjaar.

Zorgpartners

Oude Vrielink Gezondheidsmanagement
Pim Mulier
TIGRA
Premeo

Preventieve training fysieke belasting

Voor wie?

Werknemers die risico lopen rug-, nek- of CANS-klachten (voorheen RSI) te krijgen.

Belangrijke oorzaken van verzuim zijn, naast psychische klachten, klachten aan het houdings- en bewegings-apparaat. Deze preventieve trainingen hebben tot doel de werknemers inzicht te geven in de risicofactoren. Ook krijgen ze handvatten om hun houding en gedrag te veranderen, zodat klachten kunnen worden voorkomen.

Behandeling

De preventieve rug- of CANS-trainingen worden meestal in-company gegeven en worden aangepast aan uw specifieke situatie. De training duurt 1 dagdeel. In groepsverband wordt de theorie besproken om vervolgens met praktijkvoorbeelden aan de slag te gaan. Dit wordt gedaan met behulp van foto's en/of beeldmateriaal. Het is mogelijk een kort werkadvies te krijgen.

Investing en vergoeding

Wij vergoeden maximaal 1 training per werknemer per kalenderjaar voor een preventieve training die erop gericht is om rug-, nek- of CANS-klachten te voorkomen. De vergoeding voor een training is maximaal € 890,- per groep. Er geldt een minimale deelname aan de trainingen van 8 deelnemers.

Aanvraagprocedure

De training kan aangevraagd worden via de Helpdesk.

Zorgpartners

Ergo Optima
Pim Mulier
TIGRA
WSN

Workshops, trainingen en clinics

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

Het sportaanbod varieert van losse clinics tot cursussen die toewerken naar een (lokaal) sportevenement. Voorbeelden hiervan zijn; Nordic Walking, hardlopen, fietsen, schaatsen, golfen maar ook kruisboogschieten en aikido. Invulling van het programma is afhankelijk van het bedrijfsdoel:

Werk aan vitaliteit

Voor bedrijven met een vitaliteits- of gezondheidsprogramma, organiseert Sport & Zaken het onderdeel sport en bewegen.

De sportprogramma's zijn erop gericht werknemers duurzaam in beweging te krijgen. Met als resultaat:

- Gemiddeld gaat 61% van de deelnemers door deelname aan het bedrijfssportprogramma vaker sporten.
- Gemiddeld is 65% bewuster geworden van de hoeveelheid lichaamsbeweging die ze wekelijks hebben.
- Gemiddeld wil 74% de sport blijven beoefenen, ook als de werkgever dit niet meer aanbiedt.

Werk aan teambuilding en werksfeer

Sport verbindt. Met het uitgebreide aanbod van teamsporten leren collega's beter samenwerken en elkaar begrijpen. De team spirit wordt beter, collega's hebt meer voor elkaar over. Met als resultaat:

- Door deel te nemen aan bedrijfssport heeft gemiddeld 81% van de deelnemers in meer of mindere mate nieuwe mensen leren kennen.

Werk aan imago

Sport inspireert. De bedrijfssportprogramma's, vooral de challenges, zijn uitstekend in te zetten voor relatiemarketing. Deelnemers motiveren elkaar om een stapje extra te zetten. Met als resultaat:

- De mate waarin het personeel zich betrokken voelt bij de organisatie is bij gemiddeld 59% van de deelnemers van een bedrijfssportprogramma toegenomen.

Werk aan persoonlijke effectiviteit

Samenwerken, grenzen stellen en balans, persoonlijke effectiviteit omgaan met stress en leiderschap.

Geschikte programma's zijn aikido en Vechtsport als middel. Vermogens als doorzetten, zelfreflectie, aanpassingsbereidheid en respect zijn verankerd in de traditie van deze vechtsporten. Deze basis zorgt ervoor dat de inzet van vechtsport op de werkvloer tot effectieve resultaten kan leiden. Juist door deelnemers uit hun dagelijkse comfortzone te halen, worden zaken, die de performance van uw team negatief beïnvloeden, bespreekbaar gemaakt. De kracht van samenwerken en goede communicatie wordt zichtbaar gemaakt in een sportieve context. Met als resultaat:

- Gemiddeld ervaart 6% van de deelnemers na afloop van een programma minder stress.

Bootcamp-pilot

Fit worden in de buitenlucht: dat is de kern van een bootcamp-training. The Bootcamp Club werkt aan spieropbouw en conditie in het park, in het bos, op het strand of in de stad. Dit vergroot de fysieke én de mentale kracht van de deelnemers. Bootcamp is geschikt voor alle fitnessniveaus. Het draait om plezier, ontspanning én teambuilding. Door professionele trainers worden verschillende soorten bootcamp-trainingen aangeboden zoals Regular-, Yoga-, Power-, Kickbox - en Running Bootcamp. Met de Bootcamp-pilot kunnen uw werknemers 20 weken lang kennismaken met één of meerdere vormen van bootcamp.

Investingering en vergoeding

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

- Tot 500 werknemers tot maximaal € 1.250,- per polis per jaar.
- 500 - 1.000 werknemers tot maximaal € 2.500,- per polis per jaar.
- 1.000 - 2.000 werknemers tot maximaal € 5.000,- per polis per jaar.
- Bij meer dan 2.000 werknemers is de maximale vergoeding € 2,50 per werknemer per polis per jaar.

Offerte en mogelijkheden kunt u opvragen bij de Helpdesk.

Zorgpartners

Stichting Sport & Zaken

The Bootcamp Club



Hoofdstuk 4 Multidisciplinaire interventies

Dit hoofdstuk bestaat uit multidisciplinaire zorg en biedt uw werknemers het re-integratieprogramma en begeleidings-traject Terug naar Werk.

Re-integratieprogramma en begeleidingstraject Terug naar Werk

Voor wie?

Voor werknemers die dreigen uit te vallen, frequent verzuimen of langdurig verzuimen door gezondheidsklachten. Het komt voor dat een werknemer voor korte of langere tijd uit de roulatie is door lichamelijke en/ of psychische klachten. Vaak is er sprake van meervoudige problematiek. Dit programma biedt professionele hulp bij situaties met een multidisciplinaire aanpak. Een team van specialisten, bestaande uit een medisch specialist, een psycholoog, een re-integratiedeskundige en een bewegingsdeskundige zorgt voor een goede begeleiding van de werknemer. Het doel van de interventie is een duurzame werkhervatting. Tijdens de behandeling neemt de werknemer dagelijks deel aan de intensieve fase van het programma gedurende 1 tot 3 weken, gevolgd door een nazorgperiode van één jaar. Het programma vindt plaats in groepsverband, afgewisseld met individuele gesprekken. Fysieke training wordt afgewisseld met groepsbijeenkomsten waarin de werknemer leert anders om te gaan met klachten zodat hij/zij normaal kan functioneren en het werk sneller hervat. Na de intensieve fase maakt de werknemer zijn of haar eigen werkhervattingsplan. Dit plan wordt vervolgens gepresenteerd aan de werkgever.

Het programma

Voorafgaand aan de interventie vindt een intake plaats. Deze intake bestaat uit een kennismakingsgesprek en een multidisciplinair onderzoek. Vervolgens volgt de werknemer één van onderstaande programma's. Onderdeel van elke interventie is het begeleidingstraject Terug naar Werk, waarbij afstemming plaatsvindt over de werkhervatting in overleg met de werkgever en waarin de werknemer na 6 weken, 10 weken, 4 maanden en 1 jaar terugkomsessies volgt. Indien nodig kunnen er extra individuele gesprekken ter ondersteuning worden toegevoegd. De intensieve fase van het korte programma duurt anderhalve week, van het middellange programma 2 weken en het lange programma 3 weken. De nazorgperiode bedraagt altijd één jaar. Gedurende die periode werkt de werknemer aan haalbare doelen en aan duurzaam herstel. Het opstellen van een werkhervattingsplan door de werknemer zelf is onderdeel van de begeleiding. Dit plan wordt besproken met de werkgever. Direct aansluitend aan de periode van dagbehandeling start de werkhervatting. Tijdens terugkomsessies bespreekt de werknemer de voortgang.

Investing en vergoeding

Het korte, middellange en lange programma wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering, ook als de werknemer elders voor zorg is verzekerd. Het begeleidingstraject Terug naar Werk, dat integraal onderdeel is van het korte, middellange of lange re-integratieprogramma, wordt vergoed vanuit Livvit. Livvit vergoedt aanvullend de kosten voor dit traject, waarbij een maximale vergoeding geldt van € 975,- per werknemer per kalenderjaar.

Aanvraagprocedure

Het programma wordt aangevraagd via de Helpdesk. Er is een verwijzing van een bedrijfsarts, huisarts of medisch specialist nodig. Binnen één werkdag nadat de aanvraag is ontvangen, wordt de werknemer uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. De afspraak vindt binnen 5 werkdagen plaats.

Let op!

Het verplicht en/of vrijwillig eigen risico kan worden aangesproken.

Zorgpartner

Winnock



Hoofdstuk 5 Overige zorg

Overige zorg bestaat uit taxivervoer, thuiszorg in acute fase en Zorgbemiddeling.

Taxivervoer

Voor wie?

Werknemers die door fysieke klachten tijdelijk niet in staat zijn om zelfstandig de woon-/werkafstand af te leggen.

Soms wordt het voor een werknemer van de een op andere dag tijdelijk onmogelijk naar het werk te komen vanwege bijvoorbeeld een gebroken been. Dat betekent dat u, als werkgever, het tijdelijk met een werknemer minder moet doen. Tenzij u de werknemer gebruik laat maken van taxivervoer.

Investering en vergoeding

De kosten zijn € 2,21 per km. Livvit vergoedt 100% van de taxikosten voor maximaal 6 weken per fysieke gebeurtenis. Na 6 weken kan voor eigen rekening het taxivervoer worden voortgezet bij dezelfde zorgpartner tegen hetzelfde gereduceerde tarief.

Aanvraagprocedure

Taxivervoer kunt u - uiterlijk 28 uur van tevoren - aanvragen bij de Helpdesk Livvit.

Zorgpartner

Connexion

Spoeedeisende thuishulp

Voor wie?

Werknemers met een onverwacht zieke partner en/of kind, waardoor de werknemer niet kan werken.

Het komt voor dat werknemers moeten verzuimen om een acuut probleem thuis op te lossen. Bijvoorbeeld omdat degene die de kinderen verzorgt onverwacht is uitgevallen. Of omdat plotseling een zieke partner verzorgd moet worden. Het doel is om de werknemer, die verzuimt maar niet ziek is, zo snel mogelijk weer op de werkvloer te krijgen. Daarom wordt de hulp geboden bij de betreffende werknemer thuis. Livvit biedt binnen 48 uur thuishulp om de zorg voor de partner, eventuele kinderen of andere huishoudelijke taken over te nemen. Soms is dat voldoende om de 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 werknemer zelf worden geregeld.

Investing en vergoeding

De kosten variëren volgens de NZa-tarieven. Livvit vergoedt 100% tot maximaal 20 uur per gebeurtenis per kalenderjaar. Deze hulp biedt geen garantie voor voortzetting van de thuishulp door de reguliere thuiszorginstellingen.

Wij vergoeden € 74,50 dossierkosten per gebeurtenis

- Vergoeding voor huishoudelijke ondersteuning € 29,25 per uur.
- Vergoeding voor kinderopvang voor 0 tot 4 jarigen € 39,50 per uur.
- Vergoeding voor kinderopvang voor 4 tot 12 jarigen € 35,25 per uur.

Aanvraagprocedure

De leidinggevende dient een aanvraag in bij de Helpdesk. Bij aanvragen die op werkdagen voor 10:00 uur bij de Helpdesk zijn ingediend, is de hulp binnen 48 uur beschikbaar. Aanvragen die na 10:00 uur worden ingediend, starten een dag later.

Zorgpartner

Zorg voor U

Zorgbemiddeling

Voor wie?

Voor iedere werknemer die een medische behandeling nodig heeft en met een wachttijd te maken krijgt.

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

Investering en vergoeding

Livvit biedt de service om Zorgbemiddeling in te zetten voor uw werknemers.

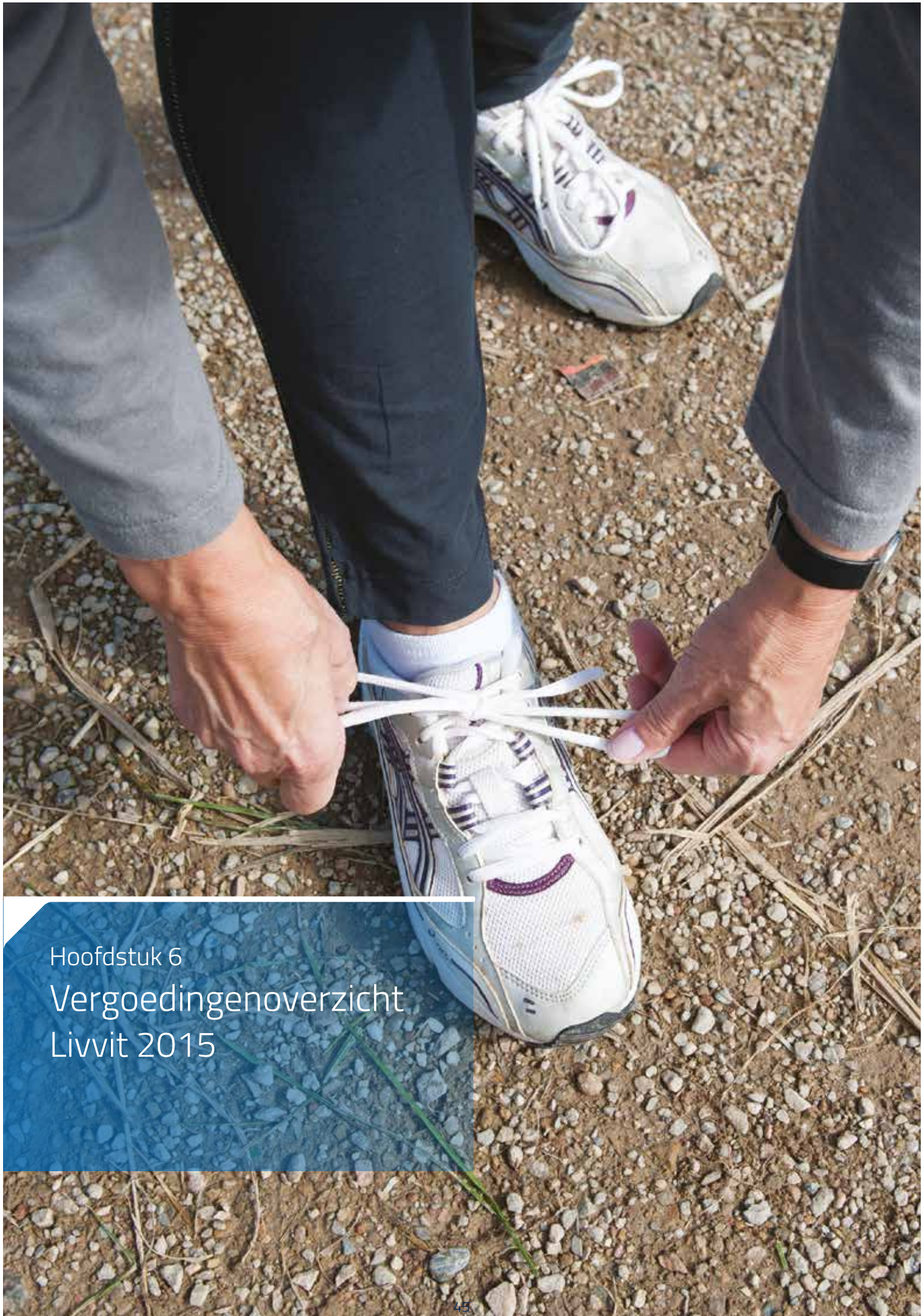
Aanvraagprocedure

Iedere werknemer kan bij zijn of haar eigen zorgverzekeraar terecht voor Zorgbemiddeling. Livvit biedt de mogelijkheid om zorgbemiddeling voor uw werknemer aan te vragen bij de Helpdesk. U informeert de werknemer van de Helpdesk over de situatie. De verdere afhandeling is afhankelijk van de zorgverzekering van uw werknemer, wensen van de verzekerde en de medewerking van huisarts en/of specialisten.

Zorgpartner

Zilveren Kruis Achmea

* werknemers die niet bij Zilveren Kruis Achmea verzekerd zijn, kunnen voor zorgbemiddeling ook terecht bij hun eigen zorgverzekeraar.



Hoofdstuk 6
Vergoedingenoverzicht
Livvit 2015

Vergoedingenoverzicht Livvit 2015

Interventie	Zorgpartners	Kosten indicatie	Vergoeding Livvit en BV/AV
Psychische interventies			
Training voor HR-management (1 dag)	Leefstijl Training & Coaching	€ 2.664,- per groep van max. 8-12 personen	100% max. 1 training per persoon per jaar
Training voor leidinggevende (1 dag)	Leefstijl Training & Coaching	€ 2.664,- per groep van max. 8-12 personen	100% max. 1 training per persoon per jaar
Training voor werknemers (1 dag)	Leefstijl Training & Coaching	€ 2.664,- per groep van max. 8-12 personen	100% max. 1 training per persoon per jaar
Meerdaagse leefstijltraining BOOST	Leefstijl Training & Coaching	€ 1.529,10 per persoon, vergoeding maximaal € 250,- per werknemer per jaar.	Livvit vergoedt resterende kosten per persoon per jaar voor verzekerde bij Zilveren Kruis Achmea met Aanvullend 3 of 4 sterren. Zilveren Kruis verzekerden met Aanvullend 3 sterren krijgen € 1.000,- vergoed en verzekerden met Aanvullend 4 sterren krijgen € 1.250,- vergoed.
Bedrijfsmaatschappelijk werk	GIMD	€ 485,60 per traject	Livvit vergoedt maximaal € 485,60 van de kosten van gesprekken door een bedrijfsmaatschappelijk werker van GIMD voor maximaal 1 traject per werknemer per kalenderjaar.
Coaching	Coaching NL	€ 1.076,-	100% van max. 1 coachingstraject per persoon per jaar
Loopbaanonderzoek	Shared Ambition SpecialistenNet	Aanvraag via de Helpdesk	100% van max. 1 onderzoek per persoon per jaar
Mediation	Van Opstal & Partners	€ 160,- per uur	100% van max. 1 traject van 12 uur per persoon per jaar
Online coaching (BRAVO)	BrandNewHealth	€5,- per werknemer per maand incl licentie- en implementatiekosten. Traject duurt 12 maanden.	100% van max. 1 coachingstraject per persoon per jaar. De licentie- en implementatiekosten zijn voor rekening van de werkgever.
Psychologische zorg	Cenzo + HSK + B&A Prometheus + SpecialistenNet + Skils + Psion + Shared Ambition + Mind At Work	Op te vragen bij de Helpdesk	Livvit vergoedt maximaal € 500,- per indicatie per werknemer per kalenderjaar voor de totale kosten van: <ul style="list-style-type: none"> de mentale begeleiding gericht op werkgeschiktheid of terugkeer naar werk; een werkgeversmodule bedrijfspsychologische zorg (waaronder snelle toegang tot de psychologische zorg, werkgeversrapportage, werkhervattingsplan, verzuimpreventieplan), uitgevoerd door een hiervoor door ons gecontracteerde partij.
Online vragenlijst Your Vitality Score	Shared Ambition	€ 11,39	100% van max. 1 onderzoek per persoon per jaar
Stress 2.0	Operis	€ 580,17 per werknemer	100% van max. 1 coachingstraject per persoon per jaar

Vergoedingenoverzicht Livvit 2015

Interventie	Zorgpartners	Kosten indicatie	Vergoeding Livvit en BV/AV
Psychische interventies			
Workshops (groep)	Santrion + Trimbos-instituut + MyDailyLifeStyle + SanAvis + Somnio	Tussen € 425,- en € 1.750,-	Livvit vergoedt per polis de kosten van de leefstijlworkshops tot maximaal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ € 1.250,- per kalenderjaar bij minder dan 500 werknemers; ▪ € 2.500,- per kalenderjaar bij 500 tot 1.000 werknemers; ▪ € 5.000,- per kalenderjaar bij 1.000 tot 2.000 werknemers; ▪ € 2,50 per werknemer bij meer dan 2.000 werknemers.
Fysieke interventies			
Arbeidsdeskundig advies	Margolin + Wibbens + Expereans	€ 840,-	Livvit vergoedt de kosten van maximaal 1 arbeidsdeskundig advies per werknemer per kalenderjaar. De maximale vergoeding is € 840,- per advies.
Coaching	Pim Mulier	€ 833,- per traject	100% van max. 1 coachingstraject per persoon per jaar
Fysiotherapie op de werkplek	Pim Mulier + WSN + Ergo Optima + TIGRA + PlusPraktijken Fysiotherapie		Livvit vergoedt maximaal € 104,- per dagdeel voor de kosten van fysiotherapie op de werkplek bij maximaal 7 sessies per dagdeel. Bij een lager aantal sessies wordt de vergoeding naar rato uitgekeerd. Wij vergoeden de werknemer aanvullend op de vergoeding uit de zorgverzekering maximaal 6 behandelingen fysiotherapie per indicatie per werknemer per kalenderjaar. De vergoeding per behandeling is maximaal € 28,-.
Health Check	Oude Vrielink Gezondheidsmanagement + Pim Mulier + TIGRA + Premeo	€ 46,-	Wij vergoeden maximaal € 46,- per werknemer per kalenderjaar.
Preventie training fysieke belasting	Ergo Optima + TIGRA + Pim Mulier + WSN	€ 890,- per groep	Livvit vergoedt maximaal 1 training per werknemer per kalenderjaar. De vergoeding voor een training is maximaal € 885,- per groep.
Workshops, trainingen en clinics	Stichting Sport & Zaken + The Bootcamp Club	Aanvraag via de Helpdesk	Livvit vergoedt per polis de kosten van de leefstijlworkshops tot maximaal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ € 1.250,- per kalenderjaar bij minder dan 500 werknemers; ▪ € 2.500,- per kalenderjaar bij 500 tot 1.000 werknemers; ▪ € 5.000,- per kalenderjaar bij 1.000 tot 2.000 werknemers; ▪ € 2,50 per werknemer bij meer dan 2.000 werknemers.
Re-integratie-programma en begeleidingstraject Terug naar Werk	Winnock	€ 975,-	Livvit vergoedt aanvullend op het programma niet-klinische arbeidsrevalidatie uit de basisverzekering de kosten van het begeleidingsprogramma 'Terug naar Werk'. De maximale vergoeding is € 975,- per werknemer per kalenderjaar.
Taxivervoer	Connexion	€ 2,21 per km	Livvit vergoedt voor de taxikosten maximaal € 2,21 per km, voor maximaal 6 weken per fysieke aandoening per kalenderjaar.

Vergoedingenoverzicht Livvit 2015

Interventie	Zorgpartners	Kosten indicatie	Vergoeding Livvit en BV/AV
Fysieke interventies			
Spoedeisende thuishulp	Zorg voor U	€ 74,50 per dossier	Huishoudelijke ondersteuning € 29,25 per uur Kinderopvang 0-4 jarigen, € 39,50 per uur Kinderopvang 4-12 jarigen € 35,25 per uur

**Mail naar**

Helpdesk.livvit@achmea.nl

**Bel naar**

T (038) 456 28 20 (lokaal tarief)

**Schrijf naar**

Helpdesk Livvit
Postbus 631
8000 AP Zwolle



Keurmerk Klantgericht Verzekeren

Voor de zorgverzekeringen van Zilveren Kruis Achmea is Zilveren Kruis Achmea Zorgverzekeringen N.V. (KvK 30208637) de verzekeraar.
Voor de aanvullende verzekeringen van Zilveren Kruis Achmea is Achmea Zorgverzekeringen N.V. (KvK 28080300) de verzekeraar.
Voor Livvit van Zilveren Kruis Achmea is Achmea Schadeverzekeringen N.V. (KvK 08053410) de verzekeraar. De juridische entiteit Achmea Schadeverzekeringen N.V. is opgenomen in het AFM register met het nummer 12000606.

Deze brochure is met de grootste zorg samengesteld. Wanneer er desondanks onjuistheden in mochten voorkomen, aanvaardt Zilveren Kruis Achmea daarvoor geen aansprakelijkheid. Let u erop dat u over de meest recente gids beschikt. Deze kunt u opvragen via helpdesk.livvit@achmea.nl. Aan de inhoud van deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Voor een volledig en gedetailleerd overzicht van de voorwaarden en vergoedingen verwijzen wij u naar de Algemene voorwaarden en vergoedingen 2015.