

## Omdat uw medewerkers de best mogelijke zorg verdienen.

*En uw bedrijf daar ook gezond bij blijft.*

De overheid is veeleisend als het gaat om het welzijn van uw werknemers. De aansluiting bij een Arbodienst is sinds 1 januari 2007 niet meer verplicht. Bij de invulling van het beleid krijgt u hierdoor meer vrijheid. Maar een correcte naleving van de Arboregels blijft verplicht. Als ondernemer bent u nog steeds verantwoordelijk voor de financiële gevolgen van een zieke of arbeidsongeschikte werknemer: doorbetaling loon, vervanging en productieverlies. Het gezond houden van uw werknemers –uw menselijk kapitaal- is daardoor een investering die meer dan de moeite waard is. Want gezonde werknemers zijn goede werknemers.

Full of Life Bedrijfszorg helpt om uw bedrijf gezonder te worden, wat resulteert in een prettiger en productiever werkklimaat. Full of Life Bedrijfszorg in Limmen heeft alles onder één dak: bedrijfsarts, fysiotherapeut, ergonomo, diëtist, bedrijfsfitness en personal trainer. Deze lokale bedrijfszorg is een nieuwe vorm van dienstverlening, die met name geschikt is voor het MKB.



Met de diensten van Full of Life Bedrijfszorg kunt u de meest voorkomende klachten en verzuimoorzaken snel en doeltreffend aanpakken. Gezonde medewerkers houdt u gezond en bij klachten voorkomt u verzuim. Treedt er toch verzuim op, dan kunt u direct werk maken van snel herstel. Voor uw werknemers betekent dit een snellere behandeling, genezing en betere inzetbaarheid op de werkplek en in het dagelijkse leven.

Veel mensen waarderen het wanneer een werkgever niet alleen aandacht heeft voor de prestaties, maar óók voor hun welzijn. Snelle actie bij klachten of preventieve zorg dragen bij aan de productiviteit en de tevredenheid van uw werknemers. Investeren in een gedegen gezondheidsbeleid betekent op termijn tevens een aanzienlijke kostenreductie. In veel gevallen zal het verzuimpercentage omlaag gaan.

Behandeling wordt in veel gevallen door de zorgverzekering van uw werknemer vergoed, waardoor de kosten voor u als werkgever beperkt blijven.

## Full of Life Bedrijfszorg:

- Terugdringen of laag houden van ziekteverzuim
- Snelle en doelgerichte actie bij dreigende uitval van uw medewerkers
- Lokale zorg, zonder wachtlijsten
- Verbetering productiviteit van werknemers
- Werknemers die waarderen dat hun werkgever aandacht heeft voor hun gezondheid
- Vergoeding van behandeling via basisverzekering van werknemer
- Als u uw tijd liever besteedt aan de kernactiviteiten van uw onderneming in plaats van verplichte randaspecten.
- Wanneer u een gezonde en fitte bedrijfscultuur nastreeft
- Geen dure overheadkosten

## Full of Life Bedrijfszorg; de disciplines

Voor een goede zorg zijn directe lijnen en een uitstekende communicatie van essentieel belang. Binnen Full of Life Bedrijfszorg is daarom ook een nauwe samenwerking tussen de verschillende disciplines.

Bedrijfsarts  
Fysiotherapie  
Ergonomie  
Diëtetiek  
Fitness (individueel en groepslessen)  
Personal trainer

### Bedrijfszorg a la carte

Uiteraard wilt u dat uw werknemer snel wordt behandeld door een fysiotherapeut als hij of zij klachten heeft. Maar uw beleid kan daarnaast ook gericht zijn op preventie. Door te stimuleren dat uw werknemers gezond eten, voldoende bewegen en niet te zwaar worden, kunnen veel gezondheidproblemen worden voorkomen. Full of Life Bedrijfszorg biedt geen standaard pakket. Onze dienstverlening is op maat gesneden. Samen met u kijken we naar uw wensen en welke vorm van bedrijfszorg het beste bij uw organisatie past.

In deze brochure leest u wat de verschillende disciplines binnen Full of Life Bedrijfszorg voor u kunnen betekenen.

## **Bedrijfsarts**

De bedrijfsarts zorgt voor de veiligheid, gezondheid en het welzijn van zowel de werkende mens als de organisatie. Bij voorkeur werkt een bedrijfsarts preventief (gezondheidsschade voorkomen of beperken) door middel van organisatieadvies op gebied van werken aan gezondheid. Veelal is dit niet afdoende, en is het ook zaak om geleden gezondheidsschade te beperken. Een bedrijfsarts houdt zich bezig met onder andere ziekteverzuim, verricht (preventieve) keuringen, en geeft (organisatie) adviezen aan werkgevers en werknemers.

## **Fysiotherapie**

Fysiotherapie is bedoeld voor mensen met klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat. Bijvoorbeeld: te gespannen spieren, peesontstekingen, bandpijn en artrose. Ook gevolgen van functiestoornissen aan het zenuwstelsel, bloedvaten, longen, hart en huid kunnen worden behandeld. Zoals o.a. de gevolgen van: m.s., beroerte, cara, hartinfarct en verklevingen.

Met behulp van fysiotherapie kunnen de functiestoornissen worden gestabiliseerd, verminderd of verholpen. De daaraan gekoppelde beperkingen worden geoptimaliseerd, hersteld of verbeterd.

### *Full of Life fysiotherapie:*

- behandeling binnen 24 uur
- behandeling buiten werktijd
- telefonische rapportage direct na consult
- onderzoeksconsult bij opkomende klachten
- goede samenwerking met bedrijfsarts
- versnelde verwijzing naar specialist (d.m.v. samenwerking met EmCare)
- wetenschappelijk getoetste behandelprotocollen

## **Ergonomie**

Ergonomie in arbeidssituaties is erop gericht om een goede werksfeer te creëren die zorgt voor tevreden en productieve mensen. Een werkplekonderzoek kan hier onderdeel van uitmaken. Dit is een uitgebreide analyse van de werksituatie in relatie tot het al of niet hebben van klacht(en). Hierin komen onder meer aan de orde: meubilair, beeldscherm, omgevingsfactoren, werkmethode en houdings- en bewegingsgedrag.

### *Full of Life ergonomie*

- preventieve diverse cursussen (tillen , computerwerk, scheppen enz.)
- werkplekonderzoek
- risico inventarisatie en evaluatie
- arbocommissie

## **Diëtetiek**

Gezonde voeding verkleint het risico op onder andere overgewicht, hart- en vaatziekten, kanker, diabetes mellitus (suikerziekte).

Uit onderzoek blijkt dat mensen met een te hoog gewicht bijna tweemaal vaker verzuimen dan mensen met een normaal lichaamsgewicht. Bovendien blijkt dat deze mensen vaker arbeidsongeschikt raken door rugklachten en hart- en vaatziekten.

Dieetadvies en begeleiding is mogelijk bij o.a. overgewicht, ondergewicht, diabetes mellitus, verhoogd cholesterolgehalte, obstipatie (verstopping), hoge bloeddruk, jicht, osteoporose (botontkalking).

Dieetadvisering is opgenomen in de basisverzekering. Om voor vergoeding in aanmerking te komen is altijd een schriftelijke verwijzing nodig van de bedrijfsarts, huisarts, tandarts of medisch specialist.

U kunt de diëtist ook projectmatig inzetten op de werkvloer. Zo behoort een eenmalige analyse van het voedingspatroon ("hoe gezond eet ik") met een schriftelijke rapportage tot de mogelijkheden. Ook kunt u denken aan de organisatie van een gezondheidsdag met een bepaald thema, zoals "let op vet".

Een voordeel van een snelle, preventieve aanpak is dat problemen als overgewicht kunnen worden voorkomen, óf sneller worden gesignaleerd en aangepakt.

### *Full of Life diëtetiek*

- Individuele consulten (vergoeding uit basisverzekering)
- Organisatie van diverse activiteiten op de werkvloer: gezondheidsdag, inloopspreekuur of voedingstest

## **Gezondheidstest**

Een gezondheidstest is bedoeld voor werknemers die graag meer te weten willen komen over hun eigen gezondheid. De persoonlijke testen confronteren de werknemer direct met de eigen gezondheid: heb ik overgewicht, hoe goed is mijn conditie en hoe hoog is mijn bloeddruk nu eigenlijk?

Deze kennis motiveert om de leefstijl waar nodig te veranderen. Ook is een vervolgtraject (behandeling door fysiotherapeut of diëtist) mogelijk.

### *Onderdelen gezondheidstest*

- Vragenlijst; persoonsgegevens, leefstijl, gezondheid, werk gerelateerde problemen
- Lengte, gewicht, BMI, middelomtrek, vetpercentage
- Bloeddruk
- Lenigheid; romp, schouders en heupen
- Conditietest; sub.max vo2 test op de lopende band
- Lokale belastingstest; benen, legpress; armen; lichaamsgewicht gerelateerd
- Voeding: analyse voedingspatroon (energie, eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen) en advies.

## **Fitness (individueel en groepslessen)**

Bij Full of Life Wellness Center kunt u op een prettige manier aan uw gezondheid werken. U en uw medewerkers kunnen tegen een laag tarief onbeperkt fitnessen. Door de prettige openingstijden kunt u bij ons 7 dagen per week terecht. Zo kan iedereen zelf inplannen wanneer hij/zij bij ons komt sporten. Individueel en/of in een van de vele groepslessen.

### **Groepslessen:**

*Spinning en Virtuele Spinning*

*Circuittraining (ook voor senioren)*

*Buikspierkwartier*

*BBBB (buik, billen, benen en borst)*

*Aerobics*

*Streetdance*

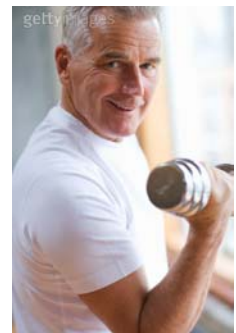
*Yoga*



### *Full of Life bedrijfsfitness*

- Hoogwaardige fitness- en cardio apparatuur
- Ruime openingstijden
- Prettige sfeer, toegankelijke sportschool voor jong en oud
- Gratis privé parkeergelegenheid
- Voldoende apparatuur (dus niet wachten op een toestel)
- Schone en ruime kleedkamers
- Na het sporten kan men rustig zitten in onze lounge

Tevens zijn er **voetreflexologen** binnen het centrum, waar men op afspraak terecht kan voor een ontspannende of vitaliserende behandeling.



### **Personal trainer**

Voor wie wat extra steun kan gebruiken om te sporten is er binnen Full of Life een personal trainer. De personal trainer zorgt ervoor dat je niet alleen begint met sporten, maar ook blijft sporten. Aan de hand van de doelstellingen (afvallen, kracht of conditie verbeteren) wordt een persoonlijk programma opgesteld. De personal trainer zorgt ervoor dat je plezier krijgt en behoudt in de training. Omdat de Personal Trainer de vorderingen in de gaten houdt en de training bijstuurt, wordt er veel sneller resultaat geboekt.

De personal trainer werkt één op één of met kleine groepjes. Voor uw bedrijf kan desgewenst ook een clinic op maat worden verzorgd.

### **Voor meer informatie:**

Full of Life Bedrijfszorg

Dhr. E. van Bree

Telefoon: 070 50 55 7770

E-mail: [info@fulloflife.nl](mailto:info@fulloflife.nl)

Website: [www.fulloflife.nl](http://www.fulloflife.nl)