

Livvit gids 2016



Gezond ondernemen

Doe je samen!

Wat staat er in deze gids?

Hoofstuk 1: Algemene informatie

3

Wat u kunt lezen in de Livvit Gids

4

Zilveren Kruis zorgpartner

5

Eigen zorgpartner

6

Bedrijfsgezondheidsbudget

7

Eigen risico van zorgverzekering

7

Ondersteuning adviseur Gezond Ondernemen

8

Zilveren Kruis Beoordelingsrichtlijn (ZBR)

8

Hoofstuk 2: Psychische gezondheidsoplossingen

9

Training voor HR-management (1 dag)

10

Training voor leidinggevend (1 dag)

11

Training voor medewerkers (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

WERKEN AAN VEERKRACHT door hartcoherentie (individueel)

23

The Resilience Advantage (groep)

24

Workshops (groep)

25

Hoofstuk 3: Fysieke gezondheidsoplossingen

32

Arbeidsdeskundig advies

33

Coaching

34

Fysiotherapie op de werkplek

35

Health Check

36

Preventieve fysieke training

37

Workshops, trainingen en clinics

38

Hoofstuk 4: Multidisciplinaire gezondheidsoplossingen

40

Re-integratieprogramma en begeleidingstraject Samen Werkt Duurzaam

41

Hoofstuk 5: Overige zorg

43

Taxivervoer

44

Spoedeisende thuishulp

45

Zorgbemiddeling

46

Hoofstuk 6: Vergoedingenoverzicht Livvit 2016

47



Hoofdstuk 1

Algemene informatie

Wat leest u in de Livvit Gids

De hogescholen kiezen voor de ondersteuning van hun gezondheidsmanagement voor Livvit. Op deze manier is het vertrouwen uitgesproken in Zilveren Kruis. Een uitstekende keuze in het kader van Gezond Ondernemen.

In deze gids staat alle zorg omschreven die wij u bieden binnen Livvit

Met behulp van deze programma's werken we samen aan een gezondere werkvloer. Het doel is om te zorgen voor gezonde en vitale medewerkers die betrokken, flexibeler en creatiever zijn. De arbeidsproductiviteit stijgt, de verzuimkosten dalen en het bedrijfsresultaat verbetert. Zo dragen gezonde medewerkers rechtstreeks bij aan het succes van uw hogeschool.

In de gids vindt u de kosten terug en de vergoedingen of kortingen

Als werkgever kunt u hiervoor in aanmerking komen. Voor de volledige voorwaarden verwijzen we u naar de Algemene voorwaarden en vergoedingen.

Gezondheidsmanagement via een uniek cyclisch proces van inzicht, oplossing en aan de slag

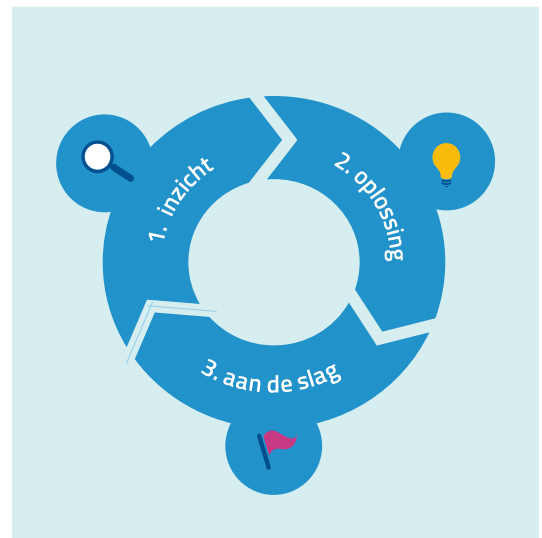
Uw adviseur Gezond Ondernemen geeft u inzicht in zorggebruik (o.a. via de kwartaalrapportage en Zorgplus analyse). Maar ook door het aanbieden van de Health Check.

Door dit inzicht krijgt u van onze adviseur advies over het verder versterken van uw gezondheidsbeleid via een uniek cyclisch proces. Denk bijvoorbeeld aan:

- Strategisch beleidsadvies;
- Advies over hoe u uw gezondheidsprogramma inricht of;
- Advies over de inzet van de in deze gids genoemde oplossingen.

Waar bestaat Livvit uit?

Een gezonde balans tussen preventieve diensten om verzuim te voorkomen en uw medewerkers fit en vitaal te houden. En diensten om uw zieke medewerkers snel weer te kunnen re-integreren.



Hierbij is gekozen voor de volgende opbouw:

- Psychische gezondheidsoplossingen.
- Fysieke gezondheidsoplossingen.
- Multidisciplinaire gezondheidsoplossingen.
- Overige zorg.

Deze Livvit gids geeft indicatieve informatie over de inhoud, prijzen en vergoedingen. Uit de informatie van deze gids kunt u geen rechten ontlenen. In de polisvoorwaarden Livvit staat de gedetailleerde omschrijving van de voorwaarden en vergoedingen die voor u gelden. De polisvoorwaarden vraagt u op via: helpdesk.livvit@zilverenkruis.nl

Zilveren Kruis zorgpartner

Zorgpartner

Een zorgpartner is een zorgverlener met wie Zilveren Kruis afspraken heeft gemaakt. En die ook voldoet aan de Zilveren Kruis Beoordelingsrichtlijn (ZBR). Dit is de nieuwe naam voor de Achmea Beoordelingsrichtlijn (ABR). Zorgpartners zijn voor het afsluiten van een contract getoetst op prijs, kwaliteit en effectiviteit.

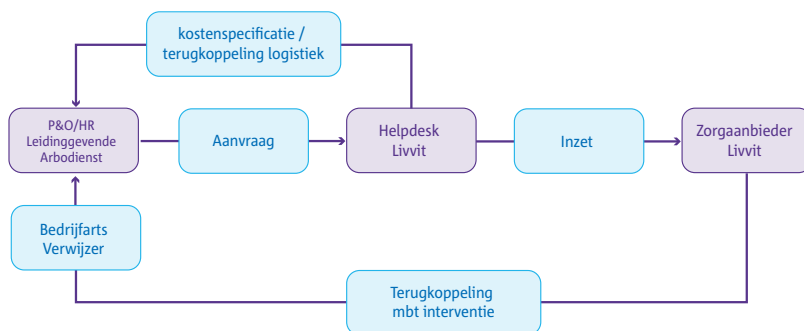
De zorgpartners dienen de rekeningen in bij de Helpdesk

De rekeningen worden volgens de Livvit voorwaarden vergoed. In de Livvit-gids staan de prijzen die met onze zorgpartners zijn afgesproken. Deze prijzen wijken af van de marktprijzen van de zorgpartners. Alle genoemde prijzen zijn exclusief BTW.

Procedure aanvragen en inzetten gezondheidsoplossingen

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

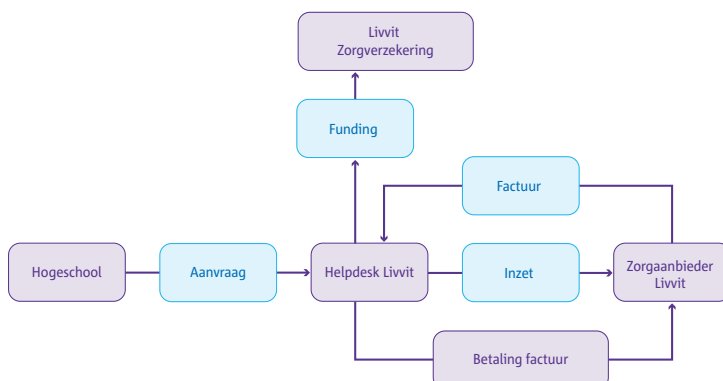
- E-mail het aanvraagformulier naar Dienstverlening Livvit: helpdesk.livvit@zilverenkruis.nl
- U ontvangt een (kosten)specificatie van de gevraagde interventie.
Deze ontvangen wij graag ondertekend retour.
- Tegelijkertijd vraagt de Helpdesk Livvit de interventie aan bij een van de (door Zilveren Kruis gecontracteerde) zorgpartners.
- Vervolgens informeert de Helpdesk Livvit 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 Helpdesk Livvit betaalt de op uw naam gestelde factuur.



Het facturatie proces

Maakt u gebruik van een zorgpartner van Zilveren Kruis? De zorgpartner stuurt de op uw naam gestelde factuur direct naar de Helpdesk Livvit. Deze factuur wordt vergoed door de Helpdesk Livvit *). Voor u dus administratief gemak.

*) Wanneer de maximale vergoeding bereikt is, betaalt u een deel van de kosten zelf.



Eigen zorgpartner

Niet-gecontracteerde zorgpartners

Dit zijn zorgpartners met wie Zilveren Kruis geen afspraken heeft gemaakt. In een aantal gevallen is het mogelijk uw eigen zorgpartner in te zetten. U krijgt een vergoeding als de zorg identiek is aan die van de gecontracteerde zorgpartner(s). En de niet-gecontracteerde zorgpartner voldoet aan de ZBR online.

Welke prijs geldt bij niet-gecontracteerde zorgpartners?

De interventie van de eigen zorgpartner kan duurder zijn dan de ingekochte zorg van Zilveren Kruis. In dat geval wordt het maximale bedrag van de door Zilveren Kruis ingekochte zorg door Livvit vergoed. Uitzonderingen hierop zijn de 1-daagse trainingen van Leefstijl Training & Coaching en de workshops. Deze gezondheidsoplossingen worden exclusief door de zorgpartners van Zilveren Kruis, of Zilveren Kruis zelf, uitgevoerd.

Kwaliteitscriteria eigen zorgpartners

Eigen zorgpartners, ingezet voor psychologische zorg, arbeidsdeskundig advies, fysiotherapie op werk of mediation, moeten gecertificeerd of geregistreerd 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 zorgpartner mag niet optreden als 'onderaannemer'

Dat wil zeggen: een organisatie die in opdracht van uw eigen zorgpartner, zonder voor hem in dienst te zijn, de interventie geheel of gedeeltelijk uitvoert. Daarom geldt: de zorgpartner die getoetst wordt op de ZBR, is ook de zorgpartner die de zorg levert. Alle zorgpartners van Zilveren Kruis voldoen aan de ZBR.

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 ZBR (online) toets.

Procedure aanvragen van gezondheidsoplossingen

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

- De zorgpartner meldt zich aan bij QSN. QSN is het onafhankelijk auditbureau die voor ons de ZBR (online) toets uitvoert. Aanmelden kan via: www.zilverenkruis.nl/zakelijk/productenendiensten/gezondheidsmanagement
- QSN stuurt de zorgpartner een vragenformulier over de te leveren dienst.
- Aan de hand van het ingevulde formulier wordt beoordeeld of de dienst vergelijkbaar is met bestaande Livvit diensten.
- Na de goedkeuring vindt de ZBR (online) toets van de zorgpartner plaats.
- Is de ZBR (online) toets positief dan dient de hogeschool de factuur in bij de Helpdesk Livvit. Het totaalbedrag wordt tot het maximale tarief van de gecontracteerde zorgpartner betaald aan de hogeschool.

Hoe werkt de facturatie?

Bij het inzetten van een eigen zorgpartner, betaalt de hogeschool de factuur eerst zelf. Daarna stuurt de hogeschool de originele factuur met het ingevulde declaratieformulier naar de Helpdesk Livvit. De Helpdesk vergoedt de factuur volledig tot het maximale inkoopbedrag. Voldoet de eigen zorgpartner niet aan alle criteria voor vergoeding (eigen zorgpartner), dan kunt u hiervoor wel het Bedrijfsgezondheidsbudget inzetten.

Bedrijfsgezondheidsbudget

Het Bedrijfsgezondheidsbudget bedraagt 20% van uw jaarpremie. Dit bedrag kunt u besteden aan gezondheidsoplossingen voor individuele medewerkers. Of voor het totale personeelsbestand of voor een specifieke groep.

Vergoedingen voor projecten

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

De mogelijkheid tot aanvulling op gezondheidsoplossingen

Het is mogelijk om het Bedrijfsgezondheidsbudget in te zetten als aanvulling op gezondheidsoplossingen vanuit Livvit die al een vergoeding kennen. Zoals gezondheidsoplossingen op het gebied van Arbeidsgerelateerde zorg die op het gehele personeelsbestand van toepassing (kunnen) zijn.

Diensten die niet voor vergoeding in aanmerking komen

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 medewerkers.
- Aanschaf cadeaubonnen of andere vormen van presentjes.
- Kosten die indirect aan het zorgproject gerelateerd zijn, zoals gemaakte kosten voor vergaderingen en vervoerskosten.

Dien uw aanvraag in bij uw adviseur Gezond Ondernemen

Maakt u gebruik van een eigen zorgpartner en voldoet deze zorgpartner niet aan alle criteria voor vergoeding? U kunt dan hiervoor het Bedrijfsgezondheidsbudget inzetten. U kunt het Bedrijfsgezondheidsbudget per kalenderjaar besteden. Na dit kalenderjaar komt het nog te besteden bedrag te vervallen.

Eigen risico van zorgverzekering

Voor sommige gezondheidsoplossingen is er vergoeding vanuit de zorgverzekering van de medewerker mogelijk. Dit betekent dat de medewerker zijn/haar verplicht en/of vrijwillig eigen risico betaalt in dat jaar. Bij welke gezondheidsoplossingen dit gebeurt staat in deze gids.

Ondersteuning adviseur Gezond Ondernemen

Schakel de adviseur Gezond Ondernemen in voor hulp en advies bij het gebruiken van Livvit. Samen met de adviseur bepaalt u bij welke activiteiten de hogeschool het meeste baat heeft.

U krijgt een managementrapportage

De managementrapportage bespreekt u met uw adviseur. Dit overzicht geeft u inzicht in kosten en opbrengsten. Het is mogelijk om dit overzicht meerdere keren per jaar te ontvangen.

De Zilveren Kruis beoordelingsrichtlijn (ZBR)

Zilveren Kruis heeft sinds een aantal jaren de ZBR voor arbeidsgerelateerde zorg. De ZBR beoordeelt de (kwaliteits)aspecten van de zorgpartner en product/dienst met een focus op zowel in- als output. Met deze kwaliteitstoets beoogt Zilveren Kruis de kwaliteit van de ingekochte zorgproducten te beheersen en verder te verbeteren.

De zorgpartners van Livvit zijn getoetst aan de ZBR en voldoen hieraan

De beoordelingsrichtlijn bestaat uit 3 onderdelen:

- betrouwbaarheid van de organisatie;
De 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 van het 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 van het product of 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.

Zilveren Kruis Beoordelingsrichtlijn Online (ZBR online)

De niet-gecontracteerde zorgpartners moeten ZBR online getoetst zijn. Bij de ZBR online versie wordt geen praktijkbezoek uitgevoerd. De doorlooptijd van de ZBR online versie is circa 2 tot 8 weken. Meer informatie over de kosten en inhoud van deze toets vindt u op:

www.zilverenkruis.nl/zakelijk/productenendiensten/gezondheidsmanagement.



Hoofdstuk 2

Psychische gezondheidsoplossingen

In dit hoofdstuk vindt u alle psychische gezondheidsoplossingen om uw medewerkers zo gezond mogelijk te houden.

Training voor HR-management (1 dag)

Voor wie?

De training duurt één dag voor drie verschillende doelgroepen: HR-management, leidinggevend en medewerkers.

De training voor HR-management

HR-managers bij hogescholen hebben veel te maken met het toepassen 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 medewerkers 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).

Waar vinden de trainingen plaats?

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

Investing en vergoeding

De training kost € 2.691,- 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 (LTC).

Hoe verloopt de aanvraagprocedure?

De training kan aangevraagd worden bij de Helpdesk Livvit.

Zorgpartner

Leefstijl Training & Coaching (LTC)

Training voor leidinggevenden (1 dag)

Voor wie?

De training duurt één dag voor drie verschillende doelgroepen: HR-management, leidinggevenden en medewerkers.

De training voor leidinggevenden

Leidinggevenden kunnen te maken krijgen met medewerkers 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.

De leidinggevende leert risico's te herkennen

Bijvoorbeeld wanneer medewerkers 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 medewerkers.
- Omgaan met medewerkers die moeite hebben met veranderingen.
- De verantwoordelijkheid bij de medewerkers zelf laten.
- Op een stimulerende manier leiding geven aan aanwezigheid.
- Het voeren van 'het moedige gesprek'.

Waar vinden de trainingen plaats?

De trainingen vinden plaats in of rond uw eigen hbo-instelling. Om in te spelen op de situatie wordt de training per hbo-instelling georganiseerd.

Investing en vergoeding

De training kost € 2.691,- 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.

Hoe verloopt de aanvraagprocedure?

De training kan aangevraagd worden bij de Helpdesk. Deze training wordt exclusief gegeven door Leefstijl Training & Coaching (LTC).

Zorgpartner

Leefstijl Training & Coaching (LTC)

Training voor medewerkers (1 dag)

Voor wie?

De training duurt één dag voor drie verschillende doelgroepen: HR-management, leidinggevend en medewerkers.

De training voor medewerkers

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 een rol, zoals:

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

Hoe kunnen medewerkers met plezier blijven werken?

En wat kunnen ze daar zelf aan doen? Medewerkers worden zich bewuster van hun huidige gedrag. Zo ervaren ze hoe om te gaan met veranderingen en 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.

Waar vinden de trainingen plaats?

De trainingen vinden plaats in of rond uw eigen hbo-instelling. Om in te spelen op de situatie wordt de training per hbo-instelling georganiseerd.

Investing en vergoeding

De training kost € 2.691,- 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 (LTC).

Hoe verloopt de aanvraagprocedure?

De training kan aangevraagd worden bij de Helpdesk.

Zorgpartner

Leefstijl Training & Coaching (LTC)

Meerdaagse leefstijltraining BOOST

Voor wie?

Iedere medewerker die uit balans dreigt te raken door stress. Bijvoorbeeld door hoge werkdruk, verstoorde werk-privé balans, oververmoeidheid, re-organisatie, 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 bevlogenheid. Er wordt gewerkt in een groep van circa 12 mensen, onder leiding van twee ervaren trainers.

Voor de start van de training vult de medewerker 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 medewerker een plan van aanpak.

Na de training volgt een traject van e-coaching en e-consult

Tijdens het traject krijgt uw medewerker hulp om het geleerde naar de praktijk te vertalen. Leefstijl Training & Coaching (LTC) neemt na twee weken contact op met de medewerker om te informeren hoe het gaat. LTC vraagt drie maanden later hoe het op dat moment gaat. Zo wordt ingespeeld op situaties die zich tussentijds voordoen. Hierdoor neemt het effect en de duurzaamheid van de training toe.

De Leefstijltraining BOOST bestaat uit zeven (meerderdaagse) dagdelen

De training vindt plaats op locatie Papendal (Arnhem).

Investing en vergoeding

De training kost € 1.544,- 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.

Hoe verloopt de aanvraagprocedure?

De training kan via de Helpdesk door de leidinggevende of bedrijfsarts van de medewerker worden aangevraagd. Er is een verwijzing van de bedrijfsarts nodig. Deze training wordt exclusief gegeven door Leefstijl Training & Coaching (LTC)

Let op!

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

Zorgpartner

Leefstijl Training & Coaching (LTC)

Bedrijfsmaatschappelijk werk (kortdurend)

Bedrijfsmaatschappelijk werk begeleid uw medewerker doel- en oplossingsgericht. Dit door een bewezen methodische gespreksvoering. Uw medewerker wordt individueel en kortdurend ondersteund voor een langdurig effect.

Hoe verloopt bedrijfsmaatschappelijk werk?

Het doel van bedrijfsmaatschappelijk werk is verzuim te voorkomen en/of de medewerker zo snel mogelijk terug te laten keren op de werkvloer. In het eerste gesprek(intake) wordt gekeken of de vraag thuishoort bij de aanbieder. En of de problematiek past binnen het kader van het werk. Daarna volgen de individuele gesprekken. Deze vinden meestal plaats bij de aanbieder van bedrijfsmaatschappelijk werk.

Voor wie?

Medewerkers die door werk en/of privé gerelateerde problemen/ontwikkelingen verminderd functioneren. Of dreigen uit te vallen of verzuimen.

Wanneer kan bedrijfsmaatschappelijk werk ingezet worden?

Bedrijfsmaatschappelijk werk en ondersteuning en advies voor werk bij Hulpvragen

- Verstoring werk – privé balans;
- Dreigende stress, burn-out en verzuim;
- Omgaan met (organisatie)veranderingen.

Bedrijfsmaatschappelijk werk, coachen bij Ontwikkelvragen

- Verandering van functie inhoud & functie eisen.
- Leren prioriteiten te stellen, hoe plan ik?
- Effectief leren communiceren, hoe kom ik over?

Bedrijfsmaatschappelijk werk, begeleiding bij Financiële hulpvragen

- Ordenen van de financiën: Samen structuur aanbrengen van financiën
- Balans in inkomsten en uitgaven: Oorzaak disbalans achterhalen en financieel evenwicht bereiken.

Wat levert bedrijfsmaatschappelijk werk op?

- Medewerker tevredenheid stijgt.
- Medewerkers blijven of worden duurzaam inzetbaar.
- Leidinggevend worden ontlast en ondersteund in hun rol als casemanager inzetbaarheid.
- 33% van de verzuimende medewerkers hervatten (deels) hun werkzaamheden tijdens of na afloop van het traject. Verzuimkosten dalen.
- In 80% van alle gezondheidsoplossingen worden de doelstellingen bereikt.

Investing en vergoeding

De kosten voor bedrijfsmaatschappelijk werk zijn maximaal € 507,45 per traject. Livvit vergoedt 100% van maximaal 1 traject per persoon per jaar.

Hoe verloopt de aanvraagprocedure?

De leidinggevende vraagt bedrijfsmaatschappelijk werk aan via de Helpdesk.

Zorgpartner

GIMD

Coaching

Livvit biedt twee soorten coaching programma's aan: coaching voor psychische gezondheidsoplossingen en fysieke gezondheidsoplossingen. Over fysieke coaching kunt u meer lezen in hoofdstuk 3.

Wat zijn psychische gezondheidsoplossingen?

De gezondheidsoplossingen zijn alleen gericht op coaching van psychische klachten.

Voorkomen of verkorten van verzuim bij medewerkers

Door verstoring van het persoonlijk evenwicht bij de medewerker bestaat de kans van uitval. Het inzetten van coaching begeleidt de medewerker naar persoonlijk en emotioneel herstel. Tijdens het intakegesprek wordt gekeken of het probleem van dreigend verzuim kan worden voorkomen of verkort.

Hoe ziet de behandeling eruit?

Coaching NL helpt medewerkers zichzelf zodanig te ontwikkelen dat persoonlijke doelen en organisatiedoelen eerder worden bereikt. Eigen verantwoordelijkheid en zelfsturing van de medewerkers staan bij deze aanpak centraal. Het proces verloopt al volgt:

- Na overleg tussen de werkgever en de Helpdesk vindt binnen 5 werkdagen een intakegesprek plaats. Voorafgaand aan het intakegesprek vult de medewerker een digitaal intakeformulier in en de 'mentale thermometer'.
- Op basis van dit ingevulde formulier wordt met de medewerker een gesprek van 60 tot 90 minuten gehouden.
- Naar aanleiding van dit gesprek stelt de coach een plan van aanpak op.
- De coaching bestaat uit maximaal 5 sessies. Na elke sessie dient de medewerker 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 medewerker 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 coaching traject van Coaching NL kost € 1.076,- inclusief intakegesprek. Livvit vergoedt 100% van maximaal 1 coaching traject per persoon per jaar, maximaal € 1.076,-.

Hoe verloopt de aanvraagprocedure

De Helpdesk Livvit neemt binnen 24 uur de aanvraag in behandeling en stuurt de aanmelding door naar de zorgpartner. De zorgpartner neemt na ontvangst van de aanmelding binnen 5 werkdagen contact op met de medewerker om een intakeafspraken te plannen.

Let op! U krijgt één coaching traject per jaar vergoed

Wij vergoeden maximaal 1 traject per medewerker per kalenderjaar voor alle vormen van coaching samen. Er is geen onderscheid tussen het stressreductieprogramma, Stress 2.0, Online coaching op het gebied van BRAVO en het coaching traject dat onder psychische gezondheidsoplossingen of onder fysieke gezondheidsoplossingen valt.

Zorgpartner

Coaching NL

Online coaching op het gebied van BRAVO

BRAVO staat voor Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning. Heeft een medewerker problemen op één of meerdere punten? Dan helpt de digitale gezondheidscoach 'i change' met maatwerk. Alles online, dus instappen kan op elk gewenst moment.

Elk traject start met een Gezondheidsmeting

De Gezondheidsmeting is een vragenlijst om het risicoprofiel in kaart te brengen. Uw medewerkers kunnen op elk gewenst moment instappen en zelf bepalen op welk tempo het traject wordt doorlopen. Uw medewerkers kunnen alle programma's volgen. En deze ook langdurig of herhaaldelijk gebruiken.

Investing en vergoeding

De vergoeding vanuit Livvit is maximaal € 48,- per deelnemende medewerker per jaar (minimaal 15 deelnemers). De kosten zijn maximaal € 60,- per medewerker. € 12,- hiervan zijn licentie- en implementatiekosten. Deze worden niet vergoed. Er zijn staffel afspraken, afhankelijk van aantallen. Het traject duurt minimaal 12 maanden.

Let op! U krijgt één coaching traject per jaar vergoed

Wij vergoeden maximaal 1 traject per medewerker per kalenderjaar voor alle vormen van coaching samen. U krijgt één coaching traject per jaar vergoed. Er is geen onderscheid tussen het stressreductieprogramma, Stress 2.0, Online coaching op het gebied van BRAVO en het coaching traject dat onder psychische gezondheidsoplossingen of onder fysieke gezondheidsoplossingen valt.

Zorgpartner

BrandNewHealth

Stress 2.0

Stress en hieraan gerelateerd psychisch verzuim vormen een belangrijke kosten-/schadepost voor de hogescholen.

Waarom investeren in stressbestendigheid?

Investeren in stressbestendigheid van medewerkers, betaalt zich terug. De verzuimkosten nemen af. En de productiviteit en tevredenheid van medewerkers neemt toe.

Het coachprogramma “Stress 2.0” helpt uw medewerkers

De aanpak van stress gebeurt door middel van coachgesprekken en uitgebreide online ondersteuning. Alle relevante stappen worden online ondersteund en opgeslagen in een persoonlijk dossier. Er vindt eerst een online check en een persoonlijk gesprek van ongeveer 1 uur plaats. Daarna wordt er een inventarisatie gemaakt van het stressniveau en de leefstijl. De mogelijkheden om te veranderen vindt plaats in stappen.

Voor wie?

Voor medewerkers 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 medewerker per kalenderjaar.

Hoe verloopt de 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 coaching traject per jaar vergoed

Wij vergoeden maximaal 1 traject per medewerker per kalenderjaar voor alle vormen van coaching samen.. Er is geen onderscheid tussen het stressreductieprogramma, Stress 2.0, Online coaching op het gebied van BRAVO en het coaching traject dat onder psychische gezondheidsoplossingen of onder fysieke gezondheidsoplossingen valt.

Zorgpartner

Operis

Loopbaanonderzoek

Voor wie?

Het loopbaanonderzoek wordt ingezet voor medewerkers die inzicht willen in hun loopbaanperspectief. Medewerkers die door een fysieke of psychische beperking hun functie niet meer kunnen of mogen vervullen, komen ook in aanmerking.

Wat is de inhoud van het onderzoek

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

- Capaciteiten en leervermogen.
- Specifieke beroepsvaardigheden en belangstelling voor bepaalde beroepsrichtingen of functies.
- Persoonkenmerken 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.

De investering en vergoeding

Livvit vergoedt 100% van maximaal 1 onderzoek per persoon per jaar, tot maximaal €1.157,-

Hoe verloopt de aanvraagprocedure?

De medewerker moet zijn doorverwezen door een bedrijfsarts. U kunt het loopbaanonderzoek aanvragen via de Helpdesk.

Zorgpartners

SpecialistenNet
Shared Ambition

Mediation

Voor wie?

Medewerkers of leidinggevenden in een arbeidsconflict.

Waarom mediation?

Het omgaan met een slepend arbeidsconflict is vaak zo moeilijk dat de medewerker 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 niet om 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.

Investing en vergoeding

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

Hoe verloopt de aanvraagprocedure

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

Let op bij eigen zorgpartners

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

Zorgpartner

Van Opstal & Partners

Psychologische zorg

Voor wie?

Medewerkers die vanwege problemen uit balans raken en hulp nodig hebben van een psycholoog. Psychologische zorg levert een bijdrage in spoedig herstel en snellere terugkeer naar de werkvloer.

Hoe verloopt de aanvraagprocedure?

Er is een verwijzing van de (bedrijfs)arts nodig om psychologische zorg in te zetten. De werkgever of de bedrijfsarts meldt de betrokken medewerker aan bij de Helpdesk Livvit. De geselecteerde zorgpartners werken allemaal met een werkgeversmodule. De factor arbeid is een belangrijk onderdeel van de behandeling. Het gemiddeld aantal benodigde sessies ligt tussen de 4 en 8.

Investing en vergoeding

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

Er is geen vergoeding vanuit de zorgverzekering mogelijk

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.

Is er vergoeding mogelijk vanuit de zorgverzekering?

Bij een niet-arbidsgerelateerde psychische interventie is er wel vergoeding uit de zorgverzekering mogelijk. De betrokken medewerker dient dan wel toestemming te geven voor betaling vanuit zijn eigen zorgverzekering. Het eigen risico van de medewerker 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 medewerker. Deze zorgpartners zijn gemarkeerd met een *.

Vraag een offerte op

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 *

Skils *

SpecialistenNet *

Vragenlijst Your Vitality Score

Voor wie?

Voor al uw medewerkers. Met Your Vitality Score kunt u verzuimrisico's detecteren door stress én het welzijn van de medewerker in kaart te brengen. Your Vitality Score is een online vragenlijst die door de medewerkers 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.

Wat gebeurt er na het invullen van de vragenlijst?

Na het invullen van de vragenlijst krijgt de medewerker een persoonlijke rapportage. In deze rapportage staat of de medewerker wel of geen actie moet ondernemen om de algemene gezondheid en vitaliteit te verbeteren. Dit wordt gedaan met behulp van kleuren:

- groen geeft aan dat de medewerker niks hoeft te doen,
- oranje geeft aan dat het wenselijk is actie te ondernemen,
- 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 medewerkers anoniem verwerkt.

Investering en vergoeding

Livvit vergoedt € 11,39 per medewerker per onderzoek per kalenderjaar.

Hoe verloopt de aanvraagprocedure

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

Zorgpartner

Shared Ambition

WERKEN AAN VEERKRACHT door hartcoherentie (individueel)

Het veerkrachtprogramma is een individueel coachingstraject gericht op het ontwikkelen van stressmanagementvaardigheden. Deze individuele training is geschikt voor medewerkers die last hebben van stress en meer grip willen krijgen op hun emotionele reacties. Er wordt gewerkt met het emWave2 computerprogramma.

Met dit programma leert de deelnemer zien wat het effect is van emoties

Emoties hebben effect op hartritme, gedachten en gedrag. De medewerker wordt zich bewust van gedrags- en emotionele reacties die leiden tot energieverlies. En de medewerker leert technieken waarmee hij of zij veerkracht kan vergroten.

Voorafgaand aan de sessies vult de medewerker een online-vragenlijst in

De ingevulde vragenlijst geeft een beeld van de dagelijkse stemming, houding en stressgerelateerde klachten van de medewerker. Na de training vult de medewerker de vragenlijst nogmaals in, zodat het resultaat van de training inzichtelijk wordt.

In de laatste sessie wordt een persoonlijk actieplan geschreven

Met dit actieplan zorgt men dat borging van het geleerde is gewaarborgd. De WERKEN AAN VEERKRACHT methode is uitgebreid wetenschappelijk onderzocht en in de praktijk effectief gebleken.

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 veerkracht-profiel ontwikkeld;
- heeft de deelnemer een helder beeld van de effecten van stress op diens dagelijks werk en privéleven;
- is er bij de deelnemer sprake van een verbeterd prestatievermogen, door sterk verminderde stress beleving;
- heeft de deelnemer méér energie en vitaliteit, kortom: meer veerkracht;
- heeft de deelnemer meer mentale en emotionele flexibiliteit;
- is het concentratie- en focusniveau van de deelnemer verhoogd;
- zijn de communicatieve vaardigheden van de deelnemer verbeterd;
- 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 € 1.065,84 per medewerker per kalenderjaar.

Hoe verloopt de aanvraagprocedure?

De leidinggevende kan het coaching traject aanvragen bij de Helpdesk. Er is een verwijzing van de bedrijfsarts nodig.

Let op! U krijgt één coaching traject per jaar vergoed

Wij vergoeden maximaal 1 traject per medewerker per kalenderjaar voor alle vormen van coaching samen. Er is geen onderscheid tussen het stressreductieprogramma, Stress 2.0, Online coaching op het gebied van BRAVO en het coaching traject dat onder psychische gezondheidsoplossingen of onder fysieke gezondheidsoplossingen valt.

Zorgpartner

Hearthmath Benelux

THE RESILIENCE ADVANTAGE Het programma voor veerkracht en vitaliteit (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.

Voor wie is deze groepstraining geschikt?

Voor medewerkers en teams die onder moeilijke omstandigheden (bijvoorbeeld organisatieverandering, toenemende regelgeving en prestatiedruk) het beste uit zichzelf willen blijven halen.

De deelnemers leren 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.

Voorafgaand aan de sessies vult de medewerker een online-vragenlijst in

Zo krijgt de deelnemer zicht 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 wordt een persoonlijk actieplan geschreven

Met dit actieplan zorgt men dat wat ze geleerd hebben goed geborgd wordt. THE RESILIENCE ADVANTAGE methode is uitgebreid wetenschappelijk onderzocht en in de praktijk effectief gebleken.

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 groeps training € 506,59 per medewerker per kalenderjaar.

Hoe verloopt de aanvraagprocedure

De leidinggevende kan het coaching traject aanvragen bij de Helpdesk. Er is een verwijzing van de bedrijfsarts nodig.

Let op! U krijgt één coaching traject per jaar vergoed

Wij vergoeden maximaal 1 traject per medewerker per kalenderjaar voor alle vormen van coaching samen. Er is geen onderscheid tussen het stressreductieprogramma, Stress 2.0, Online coaching op het gebied van BRAVO en het coaching traject dat onder psychische gezondheidsoplossingen of onder fysieke gezondheidsoplossingen valt.

Zorgpartner

Hearthmath Benelux

Workshops (groep)

Voor wie?

Voor al uw medewerkers

De workshops

Livvit biedt een groot aantal leefstijl workshops. Variërend van bewegen tot en met voeding en mentale fitheid. Deze workshops bieden uw medewerkers 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 medewerker verschillende mogelijkheden om actief met zijn of haar leefstijl aan de gang te gaan. De fysieke workshops kunt u vinden in hoofdstuk 3 Fysieke gezondheidsoplossingen.

Investing en vergoeding

Kosten per workshop:

- Actief ontspannen € 921,-
- Energy Food €762,-
- Gezond Slapen €621,- of € 450,- bij meerdere workshops per dag op één locatie
- Voeding in de hoofdrol (One size fits all?) € 450,-
- Grip op vitaliteit € 762,-
- Healthy lunchbreak € 680,-
- Het nieuwe gezonde werken € 762,-
- Het Nieuwe Werken voor leidinggevenden € 921,-
- Het Nieuwe Werken voor medewerkers € 921,-
- Hoe start ik met verantwoord, effectief en plezierig bewegen? € 762,-
- Meditatie als ontspanningsvorm € 921,-
- Mindfulness €921,-
- Omgaan met onzekerheid € 921,-
- Voeding en onregelmatig werk; gezond de klok Rond €450,-
- Voeding en Energie Superfoods & Brainshakes €450,-
- Werk en gezin €1.295,-
- Werk en ouderschap €1.295,-
- Werk je op kracht of vanuit veerkracht? € 921,-
- Werk-privé balans € 921,-
- Uw eetpatroon en ploegendienst €413,-
- Leef ik gezond? €575,-

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

- Tot 500 medewerkers = € 1.250,- per jaar per Livvit polis
- Van 500 tot 1.000 medewerkers = € 2.500,- per jaar per Livvit polis
- Van 1.000 tot 2.000 medewerkers = € 5.000,- per jaar per Livvit polis
- Bij meer dan 2.000 medewerkers is de maximale vergoeding € 2,50 per medewerker 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.
- Er kunnen geen andere zorgpartners voor de workshops worden aangedragen.
- De in dit artikel genoemde kosten zijn per groep.

Zorgpartners

Santrion/ LTC

MyDailyLifeStyle

SanAvis

Somnio

De Opvoeddesk, Workingparents Program

De workshops

Actief ontspannen (duur 2 uur)

Zowel in het privéleven als op het werk komt men geregeld situaties tegen waarin men 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 u '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 kunnen uw medewerkers zelf de signalen herkennen?

En hoe kunnen zij 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.

Tijdens deze interactieve workshop krijg men handvatten aangereikt

Zoals 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.

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

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

Gezond Slapen (duur 1,5 uur)

Dit 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 wordt incompany gegeven.

Voeding in de hoofdrol (One size fits all?) (duur 2 uur)

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.

Voeding staat centraal

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)

Zowel fysiek als praktisch is het een uitdaging om een gezonde leef- en werkstijl te hebben of te houden. Tijdens de workshop leren de medewerkers praktische tips en tools aan de hand van onderwerpen als bewegen, voeding, herstel en slaap.

Er 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, wordt duidelijk dat een gezond voedingspatroon niet voldoende is om duurzaam inzetbaar en vitaal te zijn.

Healthy lunchbreak (duur 2 uur)

Een goede lunch helpt uw medewerker ook 's middags goed te presenteren. De deelnemers gaan met elkaar aan de slag om een heerlijke gezonde power lunch te bereiden.

Een diëtist/voedingskundige neemt 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 medewerker ervaart dat gezond en lekker goed te combineren is. De medewerker krijgt de recepten mee.

Geen lunchtijd?

Dan zetten we deze workshop met hetzelfde gemak om naar 'borrelhapjes met lef' of 'fingerfoods om uw vingers bij op te eten'.

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?

Medewerkers krijgen antwoord op de volgende vragen:

- hoe gebruik ik een hartslagmeter,
- welke beweegvorm past bij mijn doelstellingen
- hoe vaak moet ik bewegen

Aan het einde van de workshop maken medewerkers verantwoorde keuzes in hoe te starten met bewegen en trainen.

Het Nieuwe Gezonde Werken (duur 1,5 uur)

Het Nieuwe Werken (HNW) is voor veel medewerkers een uitdaging. Hierbij hoort een goede balans tussen werken, concentreren, ontspannen, eten/drinken en bewegen. Een werkdag vergt veel energie en de batterij loopt leeg. De kunst is om je werk zo te organiseren, dat je tussentijds energie oplaadt en je werkdag energiek afsluit.

Hoe ziet de workshop eruit?

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. Er ontstaat reflectie en kunnen bestaande routines en gewoontes vervangen worden door nieuwe slimmere en gezondere routines.

Een trigger om te veranderen

Medewerkers 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 2 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 ondervindt daarna problemen. Deze ervaringsgerichte workshop maakt je bewust van de problemen en uitdagingen die ontstaan.

Er passeren verschillende vragen de revue:

- 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 leiderschapsstijl bij Het Nieuwe Werken

Het Nieuwe Werken medewerkers (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 ondervindt je daarna problemen. Deze ervaringsgerichte workshop maakt je bewust van de problemen en uitdagingen die kunnen ontstaan.

Er passeren verschillende vragen de revue:

- 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 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.

Een andere manier van denken voor uw medewerkers

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 en Energie Superfoods & Brainshakes (duur 2 uur)

Zowel op het werk als thuis wordt er veel gevraagd van uw medewerkers. Het energieniveau wordt hierdoor beïnvloed. Belangrijk hierbij is dat uw medewerkers 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 wordt een positief evenwicht bereikt. Thema's van de workshop zijn onder andere 'Invloed van voeding op het energieniveau', 'Voeding en de invloed op prestatie' of 'Voeding en het leveren van een sportieve prestatie'.

Voeding en onregelmatig werk: Gezond de klok rond (duur 2 uur)

Voor medewerkers die onregelmatig werken is het belangrijk extra aandacht aan voeding te besteden. Goede voeding voorkomt allerlei vervelende gezondheids- en vermoeidheidsklachten.

Thema's van de workshop zijn:

- Energiek door de nacht, op maat gemaakt voor de doelgroep;
- Bioritme in beweging, speciaal voor reizende medewerkers;
- Voeding en weerstand.

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

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.

Inzicht in oude denkpatronen

Deze workshop is gericht op het opschonen van belemmerende overtuigingen die een succesvolle combinatie van werk en gezin in de weg staan. Inzicht in de persoonlijkheid, de belemmerende overtuigingen/mythen en beelden ontmaskerd/ feiten in beeld/ praktische tips en tools voor meer hersteltijd thuis. Door inzicht in je valkuilen en optimaal monitoren van de balans vergroten medewerkers hun veerkracht en zorgen zij zelf voor minder uitval.

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 medewerkers 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 de eigen grenzen heengaan stopt

We functioneren uiteindelijk vooral op kracht. Dat kost energie 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 zoeken we naar een antwoord in omgaan met.

De oefeningen worden gedaan onder de noemers:

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

Werken op kracht kost zeer 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, wordt veel van je gevraagd. En voor je gevoel 'moet' er vaak ook zoveel, waardoor je leven lijkt op overleven. Veel medewerkers worstelen met het vinden van de, voor hun goede, balans in hun leven.

Deze ervaringsgerichte workshop geeft in korte tijd antwoorden

Maar ook praktische handvatten hoe men een betere werk-privé balans kan 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.

Workshop Leef ik gezond? (duur 2 uur)

Wilt u uw medewerkers bewust maken van een gezond gewicht? En van het belang van bewegen en een gezonde voeding? Wilt u uw medewerkers steun bieden bij het bereiken van een gezondere leefstijl? Dan is de interactieve workshop 'Leef ik gezond?' een geschikte manier om dit te bereiken.

Workshop Eetpatroon en ploegendienst (duur 2 uur)

Uw medewerkers in wisseldienst ploegendienst hebben hoger risico op het ontwikkelen van overgewicht. De wisselende diensten hebben een sterke invloed op het voedingspatroon van uw medewerkers.

Het bioritme is in de war

Soms hebben zij helemaal geen trek. En op andere tijden krijgen zij onverwacht een hongergevoel. Hierdoor maken ze gemakkelijk verkeerde keuzes. Zowel fysiek als praktisch is het voor hen een uitdaging om een gezond voedingspatroon te hebben of te houden. Ook kunnen de veranderingen in het bioritme voor maag-darmklachten en andere ongemakken zorgen.



Hoofdstuk 3

Fysieke gezondheidso oplossingen

In dit hoofdstuk vindt u alle gezondheidso oplossingen om uw medewerkers 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 medewerker arbeidsongeschikt raakt. Livvit biedt u arbeidsdeskundig advies op maat.

Arbeidsdeskundig advies kan worden ingezet nadat de medewerker 26 weken heeft verzuimd. In dit advies is de begeleiding van werkgever en medewerker bij langdurig verzuim opgenomen.

Wanneer wordt arbeidsdeskundig advies ingeschakeld?

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

- Schadelast-reductie.
- Advisering op maat aan de werkgever (en medewerker) over oplossingen bij langdurig verzuim.
- Re-integratie advies eigen werk/ander werk bij de eigen werkgever.
- Mogelijke aanpassingen in de werksituatie voor individuele medewerkers met een beperking of handicap.

Binnen één week na aanmelding wordt er een gesprek ingepland door de arbeidsdeskundige

Het gesprek vindt plaats op de vestiging van de werkgever. Om zoveel mogelijk informatie te verzamelen vindt een gesprek plaats met de leidinggevende en met de medewerker. Na één week wordt het rapport opgesteld en binnen één week na de afspraak verstuurd naar de leidinggevende en medewerker.

Investing en vergoeding

De maximale vergoeding is € 840,- per advies per persoon per kalenderjaar.

Hoe verloopt de aanvraagprocedure

De leidinggevende vraagt dit advies aan via de Helpdesk.

Let op bij eigen zorgpartners

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

Zorgpartners

Expereans

Margolin

Wibbens

Coaching op fysiek gebied

Binnen Livvit bieden we twee soorten coachingsprogramma's aan: psychische en fysieke gezondheidsoplossingen. Over psychologische coaching leest u meer in hoofdstuk 2. De onderstaande coaching richt zich op de fysieke klachten.

Voor wie?

Medewerkers die dreigen uit te vallen door verstoring van het persoonlijk evenwicht. Livvit biedt uw medewerkers het coachingsprogramma van Pim Mulier aan. Dit coachingsprogramma is geschikt voor medewerkers met een verhoogd gezondheidsrisicoprofiel.

Hoe verloopt de behandeling

Het traject start met een intakegesprek met de medewerker. Tijdens dit intakegesprek wordt gekeken naar:

- het huidige gezondheidsprofiel
- de persoonlijke balans in belasting en belastbaarheid
- de werk- en leefstijl
- de individuele wensen, verwachtingen en mogelijkheden

Het coachingstraject wordt op maat gemaakt.

Het traject bestaat uit:

- individuele coachingsgesprekken (maximaal 4 coachingsgesprekken per medewerker)
- volgen en evalueren van vorderingen en resultaten
- bijsturing van het traject
- één contactmoment per twee weken
- rapportage voor bedrijfsarts

Investing en vergoeding

Het coachingstraject van Pim Mulier kost € 841,- per medewerker per jaar.

Hoe verloopt de aanvraagprocedure

Coachingstraject aanvragen door leidinggevende of bedrijfsarts bij de Helpdesk.

Let op! U krijgt één coaching traject per jaar vergoed

Wij vergoeden maximaal 1 traject per medewerker per kalenderjaar voor alle vormen van coaching samen. Er is geen onderscheid tussen het stressreductieprogramma, Stress 2.0, Online coaching op het gebied van BRAVO en het coaching traject dat onder psychische gezondheidsoplossingen of onder fysieke gezondheidsoplossingen valt.

Zorgpartner

Pim Mulier

Fysiotherapie op de werkplek

Voor wie?

Medewerkers die fysiotherapie nodig hebben.

Arbeidsgerelateerde en relevante fysieke klachten snel herkennen beperkt de schade

Het snel herkennen voorkomt verergering van de klachten. Maar ook meer consumptie van zorg en langdurig verzuim. Met een fysiotherapeut binnen uw organisatie gaan uw medewerkers een traject bewandelen. Dat maakt vroegtijdige signalering mogelijk. Niet alleen de snelheid, maar ook de werkmethode is van belang voor effectieve doelen. De ervaring leert dat een gedragsmatige benadering een buitengewoon positief effect heeft op de resultaten. De medewerkers wordt geleerd hoe ze hun klachten kunnen aanpakken en kunnen voorkomen.

Hoe verloopt de behandeling

De fysiotherapeut houdt 1 dagdeel per week een inschrijffuur 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 medewerker vergoedt per jaar. Er geldt tevens één dagdeelvergoeding van € 104,- ten behoeve van rapportages, overleggen en evaluaties met de klant.

Hoe verloopt de aanvraagprocedure

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

Let op deze extra voorwaarden

- 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 en overige zorgverzekeraars voor fysiotherapie.
- De basisverzekering en/of aanvullende verzekering van de medewerker kan worden aangesproken.
- Het verplicht en/of vrijwillig eigen risico kan worden aangesproken.

Zorgpartners

TIGRA

Ergo Optima

Pim Mulier

Plus Praktijken Fysiotherapie

Health Check

Voor wie?

Voor al uw medewerkers.

De Basis Health Check geeft inzicht in hoe gezond uw medewerkers zijn

De medewerkers krijgen direct resultaat in de vorm van een persoonlijke score. De Basis Health Check duurt 30 minuten. De medewerker geeft toestemming aan de bedrijfsarts om de uitkomsten van de Health Check te gebruiken. De totale gegevens worden anoniem beschikbaar gesteld aan de werkgever. De Health Check is eenvoudige manier om meer aan gezondheidsmanagement te doen.

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 € 59,95 per persoon per kalenderjaar.

Er zijn staffel afspraken, afhankelijk van aantallen.

Zorgpartners

Oude Vrielink Gezondheidsmanagement

Pim Mulier

TIGRA

Premeo

Preventieve fysieke training

Voor wie?

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

Klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat

Deze preventieve trainingen hebben tot doel de medewerkers inzicht te geven in de risicofactoren. Ook krijgen ze handvatten om hun houding en gedrag te veranderen. Hierdoor kunnen zij ook op tijd klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat herkennen.

Hoe verloopt de training

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

Investering en vergoeding

Maximaal 1 training per medewerker 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. Er zijn staffel afspraken, afhankelijk van aantallen. De vergoeding verandert dan.

Hoe verloopt de 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 (Bootcampspilot). 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

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

Werken aan vitaliteit

Voor bedrijven met een vitaliteits- of gezondheidsprogramma, organiseert Sport & Zaken het onderdeel sport en bewegen. De sportprogramma's zijn erop gericht medewerkers 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 hebben 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 zijn uitstekend in te zetten voor relatiemarketing. Vooral de challenges. 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, 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 leidt. 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 maken uw medewerkers 20 weken lang kennis met één of meerdere vormen van Bootcamp.

Investing en vergoeding

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

- Tot 500 medewerkers tot maximaal € 1.250,- per polis per jaar.
- 500 - 1.000 medewerkers tot maximaal € 2.500,- per polis per jaar.
- 1.000 - 2.000 medewerkers tot maximaal € 5.000,- per polis per jaar.
- Bij meer dan 2.000 medewerkers is de maximale vergoeding € 2,50 per medewerker per polis per jaar.
Offerte en mogelijkheden bij de Helpdesk.

Zorgpartners

Stichting Sport & Zaken
The Bootcamp Club



Hoofdstuk 4

Multidisciplinaire gezondheidsoplossingen

Dit hoofdstuk bestaat uit multidisciplinaire zorg en biedt uw medewerkers het re-integratieprogramma en begeleidingstraject Samen werkt Duurzaam.

Reintegratieprogramma multidisciplinair Inclusief begeleidingstraject Samen Werkt Duurzaam

Samen Werkt Duurzaam is een gezondheidsoplossing aanvullend en parallel aan Winnock Zorg uit de basisverzekering. De medewerker kan na klachten op een duurzame manier weer aan de slag via Samen Werkt Duurzaam. De nadruk ligt op efficiënte communicatie en begeleiding tussen werkgever en medewerker. Dat voorkomt vertraging in de re-integratie en beperkt de verzuimkosten.

Winnock Zorg biedt hulp met een multidisciplinair team

Het team bestaat uit een medisch specialist/revalidatiearts, psycholoog, re-integratiedeskundige en een bewegingsdeskundige.

Na een kennismakingsgesprek volgt een multidisciplinair onderzoek

De visie op verzuim en verwachtingen van werkgever/leidinggevende, maar ook de mogelijkheden voor de re-integratie worden in deze intake geïnventariseerd. Het resultaat hiervan bepaalt welk programma wordt geadviseerd. De uitkomst wordt bepaald door de ernst van de klachten, de duur van de klachten en de mogelijkheden van de betrokkene. Hierna volgt een multidisciplinair programma.

De werkgever wordt vanaf de start betrokken

De werkgever is vanaf de start betrokken door middel van een eerste gesprek voorafgaand aan het zorgtraject van zijn medewerker. Hierin wordt de werkgever gehoord en geadviseerd over het vervolg.

Samen met een Winnock professional wordt een werkhervattingsplan opgesteld

Het werkhervattingsplan wordt opgesteld, zodra de werkhervatting kan gaan starten. Hierna volgt een gezamenlijke bespreking/werkbezoek waarin het plan voor de werkhervatting wordt afgestemd en samen vastgesteld. De medewerker heeft daarvoor, met begeleiding van een Winnock-professional een conceptplan gemaakt.

Aan het einde van de werkhervatting vindt een afrondende bespreking plaats

In de afrondende bespreking, ook wel werkbespreking genaamd, worden eventuele aandachtspunten voor het duurzaam houden van de werkhervatting besproken. Ook ontvangen werkgever en medewerker een rapportage over deze bespreking. Hierin worden ook de eventuele mogelijke aandachtspunten benoemd.

Nazorg tot een jaar na de behandeling

Zowel de werkgever als de medewerker kunnen gedurende de periode van een jaar terugvallen op de professionals van Winnock.

Investering en vergoeding

Het korte, middellange en lange programma wordt in de meeste gevallen volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Ook als de medewerker elders voor zorg is verzekerd. Het begeleidingstraject Samen Werkt Duurzaam kost €1.919,- per traject. Het traject is integraal onderdeel van het korte, middellange of lange re-integratieprogramma. Livvit vergoedt € 975,- per medewerker per kalenderjaar.

Hoe verloopt de aanvraagprocedure

Aanvragen via de Helpdesk. Er is een verwijzing van een bedrijfsarts, huisarts of medisch specialist nodig. Binnen één werkdag na ontvangst van de aanvraag, krijgt u een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. De afspraak vindt binnen 5 werkdagen plaats.

Het eigen risico kan worden aangesproken

Let op, dit geldt voor het deel wat uit de zorgverzekering wordt vergoed. Er is niet altijd 100% vergoeding voor het deel wat uit de zorgverzekering wordt aangesproken. Dit hangt van de indicatie af.

Zorgpartner

Winnock



Hoofdstuk 5

Overige zorg

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

Taxivervoer

Voor wie?

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

Bijvoorbeeld bij:

Soms wordt het voor een medewerker 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 medewerker minder moet doen. Tenzij u de medewerker gebruik laat maken van taxivervoer.

Investering en vergoeding

De kosten zijn € 2,24 per km. Livvit vergoedt 100% van de taxikosten voor maximaal 6 weken per medische aandoening. Na 6 weken kan voor eigen rekening het taxivervoer worden voortgezet bij dezelfde zorgpartner tegen hetzelfde gereduceerde tarief.

Hoe verloopt de aanvraagprocedure

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

Zorgpartner

Connexxion

Spoeðeisende thuishulp

Voor wie?

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

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 medewerker, die verzuimt maar niet ziek is, zo snel mogelijk weer op de werkvloer te krijgen. Daarom wordt de hulp geboden bij de betreffende medewerker thuis.

Livvit biedt binnen 48 uur thuishulp

Zo kan de zorg voor de partner, eventuele kinderen of andere huishoudelijke taken overgenomen worden.

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 medewerker zelf worden geregeld.

Investering 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 € 79,71 dossierkosten per gebeurtenis.

- Vergoeding voor huishoudelijke ondersteuning € 31,28 per uur.
- Vergoeding voor kinderopvang voor 0 tot 4 jarigen € 39,86 per uur.
- Vergoeding voor kinderopvang voor 4 tot 12 jarigen € 35,57 per uur.

Uw medewerker kan de 20 uur thuishulp of kinderopvang verspreiden over verschillende dagen of weken.

Hoe verloopt de 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 medewerker die een medische behandeling nodig heeft en met een wachttijd te maken krijgt.

Wachtlijsten in de gezondheidszorg

Vervelend voor uw medewerker, maar ook voor u als werkgever. Door zorgbemiddeling in te schakelen via de Helpdesk zorgt u ervoor dat uw medewerker goed en snel wordt geholpen.

Investering en vergoeding

Livvit biedt de service om Zorgbemiddeling zorgcoaches van Zilveren Kruis in te zetten voor uw medewerkers.

Aanvraagprocedure

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

Zorgpartner

Zilveren Kruis

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



Hoofdstuk 6

Vergoedingenoverzicht Livvit 2016

Vergoedingenoverzicht Livvit 2016

Gezondheidsoplossing	Zorgpartners	Kosten indicatie	Vergoeding Livvit en BV/AV
Psychische gezondheidsoplossingen			
Training voor HR-management (1 dag)	Leefstijl Training & Coaching	€ 2.691,- per groep van max. 8-12 personen	100% max. 1 training per persoon per jaar
Training voor leidinggevend (1 dag)	Leefstijl Training & Coaching	€ 2.691,- per groep van max. 8-12 personen	100% max. 1 training per persoon per jaar
Training voor medewerkers (1 dag)	Leefstijl Training & Coaching	€ 2.691,- per groep van max. 8-12 personen	100% max. 1 training per persoon per jaar
Meerdaagse leefstijltraining BOOST	Leefstijl Training & Coaching	€ 1.544,- per persoon	Livvit vergoedt resterende kosten per persoon per jaar voor verzekerden bij Zilveren Kruis 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	€ 507,45 per traject	Livvit vergoedt maximaal € 507,45 van de kosten van gesprekken door een bedrijfs-maatschappelijk werker van GIMD voor maximaal 1 traject per medewerker 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	Maximaal € 48,00 per deelnemende medewerker per jaar. De licentie- en implementatiekosten zijn € 12,- per medewerker. Het 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 + Specialisten-Net + Skils + Psion + Shared Ambition + Mind At Work	Op te vragen bij de Helpdesk	Livvit vergoedt maximaal € 500,- per indicatie per medewerker per kalenderjaar voor de totale kosten van: - de mentale begeleiding gericht op werkgeschiktheid of terugkeer naar werk; - een werkgeversmodule bedrijfs-psychologische 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 medewerker	100% van max. 1 coachingstraject per persoon per jaar
Workshops (groep)	Santrion+ MyDailyLifeStyle + SanAvis + Somnio	Tussen € 413,- en € 1.295,-	Livvit vergoedt per polis de kosten van de leefstijlworkshops tot maximaal: € 1.250,- per kalenderjaar bij minder dan 500 medewerkers; € 2.500,- per kalenderjaar bij 500 tot 1.000 medewerkers; € 5.000,- per kalenderjaar bij 1.000 tot 2.000 medewerkers; € 2,50 per medewerker bij meer dan 2.000 medewerkers.

Vergoedingenoverzicht Livvit 2016

Gezondheidsoplossing	Zorgpartners	Kosten indicatie	Vergoeding Livvit en BV/AV
Fysieke gezondheidsoplossingen			
Arbeidsdeskundig advies	Margolin + Wibbens + Expe-reans	€ 840,-	Livvit vergoedt de kosten van maximaal 1 arbeidsdeskundig advies per medewerker per kalenderjaar. De maximale vergoeding is € 840,- per advies.
Coaching op fysiek gebied	Pim Mulier	€ 841,- per traject	100% van max. 1 coachingstraject per persoon per jaar
Fysiotherapie op de werk-plek	Pim Mulier + 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 medewerker aanvullend op de vergoeding uit de zorgverzekering maximaal 6 behandelingen fysiotherapie per indicatie per medewerker per kalenderjaar. De vergoeding per behandeling is maximaal € 28,-.
Health Check	Oude Vrielink Gezondheids-management + Pim Mulier + TIGRA + Premeo	€ 59,95	Wij vergoeden maximaal € 46,- per medewerker per kalenderjaar.
Preventieve fysieke training	Ergo Optima + TIGRA + Pim Mulier + WSN	€ 890,- per groep	Livvit vergoedt maximaal 1 training per medewerker per kalenderjaar. De vergoeding voor een training is maximaal 890,- 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: ▪ € 1.250,- per kalenderjaar bij minder dan 500 medewerkers; ▪ € 2.500,- per kalenderjaar bij 500 tot 1.000 medewerkers; ▪ € 5.000,- per kalenderjaar bij 1.000 tot 2.000 medewerkers; ▪ € 2,50 per medewerker bij meer dan 2.000 medewerkers.
Re-integratie-programma en begeleidingstraject Samen Werkt Duurzaam	Winnock	€ 975,-	Livvit vergoedt aanvullend op het programma niet-klinische arbeidsrevalidatie uit de basisverzekering de kosten van het begeleidingsprogramma 'Samen Werkt Duurzaam'. De maximale vergoeding is € 975,- per medewerker per kalenderjaar.
Taxivervoer	Connexxion	€ 2,24 per km	Livvit vergoedt voor de taxikosten maximaal € 2,21 per km, voor maximaal 6 weken per medische aandoening per kalenderjaar.
Spoedeisende thuishulp	Zorg voor U	€ 79,71 per dossier	Huishoudelijke ondersteuning € 31,28 per uur Kinderopvang 0-4 jarigen, € 39,86 per uur Kinderopvang 4-12 jarigen € 35,57 per uur

Notities

Notities

Service & contact

**Bel naar**

T (038) 456 28 20 (lokaal tarief)

**Schrijf naar**

Helpdesk Livvit
Postbus 631
8000 AP Zwolle

**Mail naar**

Helpdesk.livvit@zilverenkruis.nl



Keurmerk Klantgericht Verzekeren

Zilveren Kruis Zorgverzekeringen N.V. statutair gevestigd te Utrecht, KvK 30208637, AFM 12001027
Zilveren Kruis Ziektekostenverzekeringen N.V. statutair gevestigd te Amersfoort, KvK 31028587, AFM 12000612
Achmea Zorgverzekeringen N.V. statutair gevestigd te Zeist, KvK 28080300, AFM 12000647
Achmea Schadeverzekeringen N.V. statutair gevestigd te Apeldoorn, KvK 08053410, AFM 12000606

Wij doen ons uiterste best om u goede en duidelijke informatie te geven. Klopt er iets niet in onze communicatie? Geef het dan aan ons door zodat wij de fout kunnen herstellen. Staan er onjuistheden in? Dan is Zilveren Kruis hiervoor niet aansprakelijk. Aan de inhoud van dit product of deze dienst kunt u geen rechten ontleen.

Wilt u geen informatie ontvangen over onze producten of diensten? Meld dit dan schriftelijk bij Zilveren Kruis, Postbus 444, 2300 AK Leiden.

Voor een volledig en gedetailleerd overzicht van de voorwaarden en vergoedingen verwijzen wij u naar de Livvit Algemene voorwaarden en vergoedingen 2016.