



Samen werken aan vitaliteit.

Sterk te Werk vitaliteitsdiensten.

1,3 miljoen

1,3 miljoen Nederlanders hebben burn-outklachten door werkstress.



€ 4.500 per jaar.

Een rokende werknemer kost een bedrijf circa € 4.500 per jaar.



75%

van de werkgevers biedt geen Preventief Medisch Onderzoek (PMO) aan, terwijl dit wettelijk verplicht is.

9 uur

Nederlanders zitten gemiddeld 9 uur per dag.



39%

39% van werkend Nederland heeft arbeidsgerelateerde fysieke klachten.

Bron: trendrapport De Friesland, 2019

Sterk te Werk: Samen werken aan vitaliteit.

Investeren in vitaliteit levert veel op. Gezonde en vitale medewerkers zijn productiever, stressbestendiger, gemotiveerder en verzuimen minder.¹ Maar hoe gaat u gericht aan de slag met vitaliteit op de werkvloer? En hoe zorgt u voor de meeste impact en het hoogste rendement?

Met Sterk te Werk helpen we u om gericht aan de slag te gaan met vitaliteit in uw organisatie. Bijvoorbeeld om inzicht te krijgen in gezondheidsrisico's en knelpunten, bewustwording te creëren bij medewerkers en hen te motiveren om zelf actief aan de slag te gaan met hun gezondheid en vitaliteit. Het aanbod bestaat uit specifieke af te nemen vitaliteitsdiensten voor werkgevers en werknemers en uitgebreide maatwerkprogramma's. Het Sterk te Werk aanbod is continu in ontwikkeling. Kijk op sterktewerk.nl voor alle mogelijkheden.

Wij helpen u in een adviesgesprek graag met het maken de juiste keuzes voor uw organisatie. Dankzij ons uitgebreide partnernetwerk kunnen wij u een passend aanbod doen tegen een aantrekkelijk tarief. Uw accountmanager beantwoordt uw vragen graag.

Heeft uw organisatie nog geen contract met De Friesland? Neem dan contact op met de ondernemersdesk via ondernemersdesk@defriesland.nl of bel 058 291 33 88.

Het maakt niet uit of u net begint of al jaren bezig bent met vitaliteit op de werkvloer. We werken samen met u aan vitaliteit, productiviteit en inzetbaarheid van uw medewerkers.

¹ Trendrapport De Friesland, 2019


De Friesland



Vitaliteitsdiensten voor werkgevers

Een effectief vitaliteitsbeleid begint met inzicht in gezondheidsrisico's en problemen. Om deze voor uw organisatie in kaart te brengen, bieden we diverse tools, scans en workshops aan. De inzichten helpen u bij het opzetten van een duurzaam en passend vitaliteitsbeleid.

- ✓ Inzicht in knelpunten en gezondheidsrisico's
- ✓ Inzicht in het rendement van investeringen
- ✓ Benchmark duurzame inzetbaarheid
- ✓ Advies en begeleiding



Duurzame Inzetbaarheid index (DIX)

De DIX is een uitgebreide vragenlijst die op individueel of groepsniveau inzicht geeft in de huidige inzetbaarheid en de verwachte uitdagingen in de toekomst. Medewerkers krijgen direct na het invullen persoonlijke feedback en een rapport van hun resultaat.

► [Lees meer over de Duurzame Inzetbaarheid index \(DIX\)](#)

KOBADI-tool

De Kosten Baten Duurzame Inzetbaarheid tool geeft direct inzicht in het rendement op uw investeringen in duurzame inzetbaarheid (in Euro's). De KOBA-Di tool is de enige wetenschappelijk onderbouwde tool in Nederland, ontwikkeld door TNO en het NPDI.

► [Lees meer over de Kosten Baten-tool](#)

Masterclass series

Ieder jaar organiseren we masterclass series over thema's zoals duurzame inzetbaarheid. U krijgt inzicht in kosten en baten binnen uw organisatie en handvatten om zelf aan de slag te gaan met een vitaliteitsbeleid. Tijdens de masterclass behandelen we in drie dagen diverse DI-thema's, die naadloos op elkaar aansluiten.

► [Lees meer over de Masterclass series](#)

Vitaliteitsconsultant

De Vitaliteitsconsultant van De Friesland is de expert op het gebied van vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. Samen met uw organisatie geeft hij vorm en inhoud aan uw vitaliteitsbeleid. De vitaliteitsconsultant brengt huidige inzetbaarheid, risico's, ambitie en visie in kaart. Op basis van de analyses werkt de vitaliteitsconsultant samen met uw organisatie en vitaliteitspartners, om het beste aanbod van interventies op te stellen.

► [Lees meer over de Vitaliteitsconsultant](#)

► **Vitaliteitsdiensten voor uw medewerkers**

Vitaliteitsdiensten voor uw medewerkers

De vitaliteitsdiensten voor medewerkers bestaan uit tools, trainingen en coaching, verdeeld over 3 thema's: fysiek, mentaal en leefstijl. Het aanbod is constant in ontwikkeling en bestaat uit een mix van interventies en kortdurende trajecten met als doel om uw medewerkers vitaal en inzetbaar te houden. Bekijk het volledige [Sterk te Werk aanbod voor medewerkers online](#).



Mental check up

Virtual Reality mindset training

Mental Coaching

Psychosociale arbeidsbelasting

Persoonlijke voedingscoach

Arbeidsgeneeskundig Diagnose Consult

Hey Coach

Stoppen met Roken

Mentaal

Rug Vitaal programma

@Work preventief

Leefstijl

Gedragmatige fysieke training

Fysiek

Werkplek onderzoek

Budgetcoaching

LCT Boost

Persoonlijke Gezondheidscheck

Instappakket dynamisch werken

Grieprik



Klik op de vitaliteitsdienst voor meer informatie. Op de volgende pagina's lichten we per thema een aantal diensten toe. Zo krijgt u een idee van de mogelijkheden. U kunt bij uw accountmanager terecht voor factsheets van de vitaliteitsdiensten en antwoord op al uw vragen.

Fysiek



39% van werkend Nederland heeft arbeidsgerelateerde fysieke klachten.² Hebben uw medewerkers fysiek zwaar werk? Of zitten ze juist veel achter hun bureau? In beide gevallen zijn fysieke klachten een aandachtspunt voor u als werkgever. De Friesland biedt een aantal programma's en trainingen om arbeids-gerelateerde fysieke klachten te voorkomen of te verminderen. Hier vindt u een greep uit het aanbod.

► [Kijk voor het volledige aanbod op onze website.](#)



Werkplekonderzoek

Als uw medewerkers langdurig achter een beeldscherm zitten of te maken hebben met een andere fysieke belasting, is er een verhoogde kans op klachten aan arm, nek, schouders of rug. Een ergonomisch adviseur analyseert de werkplek én de werkhouding. De medewerker krijgt een persoonlijke rapportage. Eventuele productadviezen worden naar u als werkgever gestuurd.

► [Lees meer over Werkplekonderzoek](#)



8

Rug Vitaal Programma

65% van de arbeidsgerelateerde fysieke klachten onder medewerkers wordt gevormd door rugklachten. Behandeling van deze klachten is belangrijk om pijn te verminderen en zo uitval te voorkomen. Het Rug Vitaal programma bestaat uit een bewegingsanalyse, rugscan en leefstijlonderzoek, gevolgd door een effectief en persoonlijk behandelplan.

► [Lees meer over het Rug Vitaal Programma](#)



Grieprik

Jaarlijks krijgt gemiddeld 1 op de 10 mensen de griep. Medewerkers met griep blijven gemiddeld 5 tot 10 werkdagen thuis. Niet alleen vervelend voor de medewerker, maar ook voor de continuïteit van uw bedrijf. Een grieprik verkleint de kans op griep met 40% en is daarmee een effectief middel om de kans op verzuim te verkleinen.

► [Lees meer over de Grieprik](#)

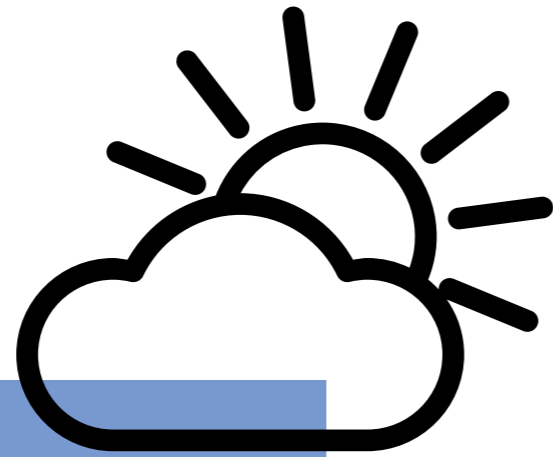


“Een grieprik verkleint de kans op griep met 40% en is daarmee een effectief middel om de kans op verzuim te verkleinen.

²Trendrapport De Friesland, 2019

9

Mentaal



Stress op het werk is inmiddels beroepsziekte nummer 1 en kost het bedrijfsleven bijna twee miljard euro per jaar. Hogere eisen op de werkvloer zorgen ervoor dat veel mensen tegenwoordig meer werkdruk ervaren. Langdurige hoge werkdruk kan uiteindelijk leiden tot stress. Met ons aanbod in (online) trainingen, cursussen en coaching kunt u als werkgever preventieve maatregelen treffen om mentale klachten te voorkomen of te verhelpen.



Psychosociale Arbeidsbelasting

De Arbowet verplicht u als werkgever om uw medewerkers te beschermen tegen te hoge psychosociale arbeidsbelasting, zoals stress en een te hoge werkdruk. In welke mate psychische belasting wordt ervaren, verschilt echter per persoon. Met PSA onderzoek wordt de groep medewerkers die dreigt uit te vallen door psychische klachten beter in beeld gebracht. Dit gebeurt met behulp van zeer sensitieve wetenschappelijk onderbouwde digitale vragenlijsten, zodat u als organisatie preventieve maatregelen kan nemen.

► [Lees meer over PSA onderzoek](#)



Mental Check up

Voordat medewerkers uitvallen zijn in een eerder stadium vaak al signalen te zien van verminderde mentale veerkracht. Om (langdurig) verzuim te voorkomen is het belangrijk deze signalen vroegtijdig op te pikken. Een Mental Check Up kan hierbij helpen. Dit is een kort, laagdrempelig en inventariserend gesprek van 1 uur om inzicht te krijgen in de mentale status van uw medewerker.

► [Lees meer over de Mental Check Up](#)



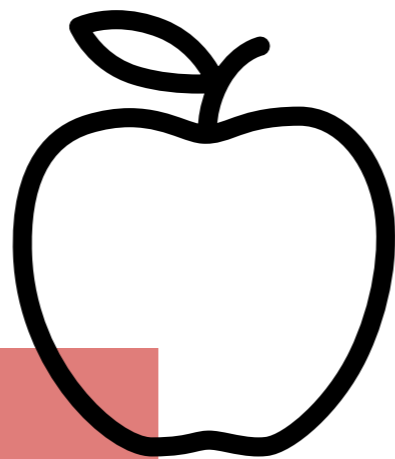
Hey Coach

Het kan voorkomen dat één van uw medewerkers ergens mee zit, maar dit liever niet op het werk wil bespreken. Met een buitenstaander praten kan helpen om alles op een rijtje te zetten. Via HeyCoach kunnen medewerkers op een laagdrempelige manier via een beveiligde verbinding in gesprek met een vertrouwenspersoon buiten de organisatie.

► [Lees meer over Hey Coach](#)



Leefstijl



Een gezonde leefstijl heeft een positieve invloed op de vitaliteit en de productiviteit van uw medewerkers. Ook leiden gezonde keuzes tot meer werkgeluk en minder verzuim. Ook al is en blijft de leefstijl een keuze van uw werknemers, als werkgever kunt u hen hierbij wel ondersteunen. Bekijk alle [Sterk te Werk leefstijlinterventies](#).

Persoonlijke gezondheidscheck

Wist u dat u als werkgever wettelijk verplicht bent om een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) aan uw medewerkers aan te bieden? De persoonlijke gezondheidscheck bestaat uit een online vragenlijst en fysieke thuistests (bv. Bloed of urine). Medewerkers krijgen een persoonlijk gezondheidsrapport met advies en kunnen zelfstandig of begeleid aan de slag met eventuele gezondheidsrisico's. Als werkgever krijgt u op organisatieniveau in beeld wat de aandachtspunten zijn binnen uw organisatie om verzuim te verminderen en productiviteit te verhogen.

► [Lees meer over de Persoonlijke gezondheidscheck](#)

12



Stoppen met roken

Medewerkers die niet roken verzuimen minder, hebben meer energie en presteren beter. Roken is één van de leefstijlfactoren met de grootste invloed op de vitaliteit en inzetbaarheid van medewerkers. Ondersteuning bieden bij het stoppen met roken levert niet alleen voordeel op voor de medewerker, maar ook voor u als werkgever. Wilt u uw organisatie rookvrij maken? Kies dan voor een stoppen met roken training.

► [Lees meer over de Stoppen met roken programma's](#)



Persoonlijke voedingscoach

Steeds meer Nederlanders hebben overgewicht en/of moeite met een gezond eetpatroon. De persoonlijke voedingscoach is bedoeld als steuntje in de rug voor mensen die aan de slag willen met gezonde voeding. De persoonlijke voedingscoach en voedingsapp motiveren en inspireren met gezonde recepten, weekmenu's, blogs en tips.

► [Lees meer over de Persoonlijke voedingscoach](#)



13

De Friesland