

# Fysio

Zorg op maat



Bedrijfsfysiotherapie

## Wie zijn wij?

Bij Fysiotherapie Zorg op Maat bent u aan het juiste adres voor een uitgebreid scala aan expertise en hoogwaardige zorg. Sinds 2013 heeft Fysio Zorg op Maat zich ontwikkeld tot een ware autoriteit op het gebied van advisering omtrent arbeidsbelastbaarheid en duurzame inzetbaarheid. Onze diensten richten zich op alle organisaties waar fysieke arbeid wordt verricht en waar het risico op verzuim aanwezig is.

Met onze diepgaande kennis en ervaring dragen wij actief bij aan het voorkomen en verminderen van ziekteverzuim. We onderhouden nauw contact met ARBO-diensten en organisaties, waarbij we samenwerken met casemanagers en verzuimspecialisten. Daarnaast werken we intensief samen met verschillende specialisten in de gezondheidszorg, met als gezamenlijk doel om de arbeidsbelastbaarheid zo snel mogelijk te vergroten en duurzame inzetbaarheid te bevorderen.

Bij Fysio Zorg op Maat stemmen we onze zorg volledig af op uw specifieke behoeften. We inventariseren wat praktisch en financieel haalbaar is voor uw bedrijf, zodat we een op maat gemaakt plan kunnen opstellen.

## Onze diensten in het kort

- Bedrijfsfysiotherapie Spreekuren
- Intake Bedrijfsfysiotherapie
- Werkplekonderzoek (incl. rapportage)
- Functie-Taak-Handelingen Analyse
- Stoelmassage op de werkplek
- Trainingen en Workshops

Onze uitgebreide dienstverlening omvat curatie, preventie en amplitie. We streven ernaar om verzuim om te buigen naar volledige inzetbaarheid, waarbij we actieve revalidatie en herstel bevorderen. Bij Fysio Zorg op Maat staan we garant voor hoogwaardige kwaliteit, open communicatie en eerlijke prijzen.

We geloven in de kracht van onze expertise en zijn toegewijd aan het bieden van de best mogelijke zorg, zodat uw medewerkers weer snel en gezond aan het werk kunnen.

## Bedrijfsfysiotherapie

Onze dienstverlening is volledig gericht op de behoeften van bedrijven, en we zijn enthousiast om op locatie spreekuren aan te bieden die perfect aansluiten bij hun specifieke vereisten. Tijdens deze spreekuren krijgen medewerkers, managers, mentoren, leidinggevendenden en casemanagers de gelegenheid om vragen te stellen aan onze deskundige bedrijfsfysiotherapeut met betrekking tot hun klachten of werkplek.



Deze spreekuren behandelen diverse onderdelen. Onze bedrijfsfysiotherapeut staat klaar om inzicht te bieden in de oorzaken van de klachten die medewerkers ervaren, evenals mogelijke oplossingen. Medewerkers kunnen hun zorgen uiten over fysieke ongemakken of problemen met de ergonomie van hun werkplek, zoals oncomfortabele stoelen, onjuiste bureauhoogte of gebrek aan de benodigde materialen.

Bovendien dienen deze spreekuren als gelegenheid om de noodzaak voor verdere onderzoeken te beoordelen. In gevallen van complexe klachten of situaties waar diepgaandere analyse vereist is, kan onze bedrijfsfysiotherapeut het spreekuur gebruiken om een voorlopige beoordeling te geven. Dit kan leiden tot aanvullende onderzoeken, zoals intakegesprekken of uitgebreide werkplekonderzoeken, om de situatie grondig te analyseren en geschikte oplossingen voor te stellen.

Bij het bepalen van de frequentie van deze spreekuren hechten we veel waarde aan een nauwe samenwerking met onze klanten. We begrijpen dat elk bedrijf uniek is en verschillende behoeften heeft. Daarom stemmen we graag af met elk bedrijf om de optimale frequentie van de spreekuren in onderling overleg te bepalen.

Dankzij onze flexibele aanpak en klantgerichte benadering stellen we bedrijven in staat om op maat gemaakte oplossingen te vinden voor hun medewerkers en werkplekken. Onze spreekuren bieden niet alleen een waardevolle gelegenheid voor vragen en advies, maar vormen tevens een cruciale stap in het waarborgen van het welzijn en de gezondheid van alle betrokkenen binnen het bedrijf.

## Intake Bedrijfsfysiotherapie

Onze intake voor bedrijfsfysiotherapie wordt zowel in onze praktijk als op de locatie van het bedrijf uitgevoerd. Voor deze intake is een afgesloten ruimte vereist om de privacy van de medewerker te waarborgen. Het doel van de intake is om klachten grondig te inventariseren door middel van een gesprek en een uitgebreid lichamelijk onderzoek. Deze intake is aanbevolen voor medewerkers met zowel acute als langdurige klachten.



We houden rekening met alle factoren die van invloed kunnen zijn op de klacht, waaronder fysieke en mentale belasting in de thuissituatie, sportactiviteiten en hobby's. Een belangrijk aspect van de intake is een gedetailleerde analyse van de werkbelasting en de uitvoering van het werk.

Na de intake stellen we een rapport op dat wordt gedeeld met de betrokken bedrijfsarts(en) en de werkgever. In dit rapport vindt u adviezen met betrekking tot mogelijke aanpassingen in het werk of een voorstel voor een plan om het werk te hervatten, indien van toepassing. De medische gegevens worden om privacy redenen niet opgenomen in het rapport dat naar de werkgever wordt gestuurd.

Tijdens re-integratie kunnen we met de bedrijfsarts meedenken welke vervangende werkzaamheden wel mogelijk zijn zodat medewerkers weer eerder actief en betrokken zijn op de werkvloer. Als er een Functie Taak Handelingen Analyse is gedaan dan kunnen wij hier nog beter in adviseren welke vervangende werkzaamheden er mogelijk zijn.

## Werkplekonderzoek

Ons werkplekonderzoek kan worden toegepast voor zowel beeldschermwerk als dynamisch werk. Voordat het werkplekonderzoek plaatsvindt, voeren we een intakegesprek om eventuele klachten van de medewerker te bespreken.

Tijdens het werkplekonderzoek beoordelen we uitgebreid de werkplek, de werkomstandigheden en het werkgedrag, en indien nodig worden er ter plekke aanpassingen gedaan. Aanbevelingen die op het moment van het werkplekonderzoek niet direct uitvoerbaar zijn, worden mondeling aan de werkgever teruggekoppeld.



Op verzoek van de werkgever kan er ook een rapportage worden opgesteld. Tijdens het werkplekonderzoek stellen we de werkplek zo optimaal mogelijk in en voorzien we de medewerker van uitgebreid advies. De duur van het werkplekonderzoek varieert afhankelijk van de functie en de werkzaamheden van de medewerker.

Wij bevelen aan om van ieder werkplek onderzoek een rapportage achter te laten voor de administratie van het bedrijf. Er kan door het bedrijf dan altijd terug gekeken worden wat er aangepast is, wanneer en met welke hulpvraag. Als er medewerker in verzuim raakt kan dit belangrijke informatie zijn.

## Trainingen en workshops

### 1. Gezonde Beeldschermwerkplek:

Tijdens deze sessie, die geschikt is voor zowel thuiswerkers als medewerkers op locatie, leggen we in groepsverband aan de hand van een presentatie uit waarop men moet letten bij beeldschermwerk. We bespreken de juiste werkhouding en de risico's van een verkeerde werkhouding aan de hand van de richtlijnen voor gezond beeldschermwerk.

We behandelen ook aspecten zoals hygiëne, verlichting en benodigde materialen volgens de arbo-wetgeving. Alle deelnemers ontvangen een 'beeldscherm paspoort' en leren hoe ze zelf een goede werkhouding kunnen instellen en op de juiste wijze in beweging kunnen blijven tijdens het werken achter een beeldscherm.



### 2. Tiltraining:

Deze training richt zich op het juist tillen en het voorkomen van klachten en verzuim als gevolg van verkeerd tillen. In groepsverband leggen we uit waarop gelet moet worden tijdens het tillen en bespreken we de risico's van onjuist tillen. De training richt zich vooral op het hanteren van de juiste tiltechnieken om overbelasting en klachten te voorkomen. De inhoud van de tiltraining kan worden afgestemd op de specifieke werkzaamheden van de medewerkers binnen het bedrijf.

Indien gewenst kan de NIOSH-methode worden gebruikt om het maximale tilgewicht per medewerker te berekenen op basis van de individuele capaciteiten en de aard van de werkzaamheden. Deze methode wordt ook door de Arbeidsinspectie gebruikt om gezondheidsnormen te beoordelen.

## Trainingen en workshops

### 3. Workshop Bewust Werken:

De nadruk van deze workshop ligt op bewustwording van de gezondheid, vooral voor medewerkers die repetitieve, statische, of dynamische werkzaamheden verrichten die lichamelijke klachten kunnen veroorzaken. De workshop behandelt bewustwording van de eigen gezondheid, het bewaken van persoonlijke grenzen en gedragsverandering.

Onderwerpen die aan bod komen, zijn onder andere het afwisselen van links-rechts gebruik, mobiliserende oefeningen tijdens het werk, het belang van micropauzes, het juiste gebruik van hulpmiddelen en de optimale inzet van boven- en onderrug bij werkzaamheden. We richten ons op het creëren van duurzaam inzetbare medewerkers door vier 'batterijen' in balans te brengen:

- **Fysieke batterij:** Gezonde lichamelijke beweging, ontspanning, voeding en slaap.
- **Mentale batterij:** Het vinden van rust en overzicht, het beheersen van negatieve gedachten, en het bevorderen van efficiëntie en focus.
- **Emotionele batterij:** Het bespreekbaar maken van onuitgesproken emoties en irritaties om mentale en fysieke klachten te voorkomen.
- **Zingeving batterij:** Het benutten van talenten, persoonlijke ontwikkeling, zinvol werk en bijdragen aan een gevoel van toegevoegde waarde en plezier in het werk.

### 4. Workshop Communicatie en Gezondheid voor Leidinggevenden:

In deze workshop leren leidinggevenden hoe ze de eerste tekenen van fysieke en emotionele/mentale klachten bij medewerkers kunnen herkennen, anticiperen en indien nodig adequaat kunnen handelen om verdere verergering van de klachten te voorkomen en ziekteverzuim te verminderen. Het hoofddoel is om de productiviteit te verbeteren en duurzame inzetbaarheid te bevorderen. Hierbij gaat de aandacht niet alleen uit naar operationele kwesties, maar ook naar de fysieke en mentale belasting van medewerkers.

Een ander doel is het vergroten van de vitaliteit van werknemers. Leidinggevenden worden getraind in het verwerven van kennis over gezondheid en vitaliteit, evenals in de benadering om deze doelen te bereiken. Ze leren waar ze op moeten letten en hoe ze deze inzichten op een effectieve manier kunnen communiceren naar hun teamleden.

Leidinggevenden fungeren als aanspreekpunt, stimulator en motivator. Ze zijn als het ware de ogen en oren op de werkvloer en spelen een cruciale rol in het signaleren van zaken die ziekteverzuim kunnen veroorzaken. Het voorkomen van problemen is immers altijd beter dan ze te moeten oplossen.

Naast de genoemde trainingen en workshops bieden we ook op maat gemaakte programma's aan voor diverse beroepen en werkzaamheden. Denk hierbij aan specifieke trainingen die zijn afgestemd op de behoeften van bepaalde groepen, zoals grondwerkers.

## Functie-taak-handelingen analyse

Functie-Taak-Handelingen Analyse omvat het proces waarbij een bedrijfsfysiotherapeut door de verschillende afdelingen van een bedrijf gaat om de taken en handelingen van medewerkers in kaart te brengen. Tijdens dit onderzoek wordt specifiek gekeken naar de volgende aspecten in relatie tot de uitgevoerde werkzaamheden:

1. Werkgedrag
2. Werkorganisatie
3. Werkinhoud
4. Werkplek (ergonomie)



Voor elke functie worden bedrijfsfysiotherapeutische conclusies getrokken op basis van alle bevindingen, en er worden aanbevelingen geformuleerd. Alle informatie wordt vervolgens gedocumenteerd in een rapport.

Gedurende het uitvoeren van de analyse worden foto's gemaakt, die eveneens worden opgenomen in de rapportage. Indien gewenst en met toestemming van de medewerkers, bestaat de mogelijkheid om korte video's van de werkzaamheden te maken. Deze video's kunnen op een later tijdstip worden gebruikt tijdens bijvoorbeeld op maat gemaakte trainingen over gezond werken of tilinstructies.

Op deze manier kunnen de bevindingen van de analyse, de foto's en het videomateriaal per afdeling worden benut, waardoor trainingen kunnen worden gegeven met concrete voorbeelden uit de eigen werkomgeving.



## Stoelmassages

Door te investeren in de gezondheid en het welzijn van medewerkers kan het personeel van een bedrijf profiteren van vele voordelen:

**1. Gemak en toegankelijkheid:** Onze stoelmassages worden op de werklocatie gegeven, waardoor medewerkers geen tijd verliezen aan reizen naar een externe masseur. Dit gemak zorgt ervoor dat je werknemers volledig kunnen genieten van de voordelen, zonder dat het hun werktijd beïnvloedt.

**2. Positief effect op het team:** Stoelmassages bevorderen niet alleen de individuele gezondheid, maar versterken ook de teamgeest. Een ontspannende massages tussen het werk door creëert een teamspirit. Dit draagt bij aan een positieve verbinding en werkomgeving die samenwerking en motivatie stimuleert.



**3. Verhoogde productiviteit en ontspanning:** Wetenschappelijk bewezen is dat regelmatige massages de productiviteit verhogen. Stressvermindering en ontspanning van spieren maken medewerkers veerkrachtiger en energiever. De ontspanning bevordert bovendien focus en concentratie, wat leidt tot efficiënter werken en betere prestaties.

**4. Directe verlichting van spierspanning:** Onze deskundige masseurs onderzoeken en verlichten spierspanningen tijdens de stoelmassage. Dit zorgt voor onmiddellijke spierontspanning, waardoor medewerkers zich comfortabel en ontspannen voelen, wat hun algemeen welzijn en tevredenheid verbetert.

**5. Professioneel advies:** Onze masseurs evalueren niet alleen de spieren maar ook de werkhouding van medewerkers. Ze bieden waardevolle tips over de houding, het nemen van rustpauzes en tussentijdse oefeningen. Door gezonde gewoonten te bevorderen en een goede lichaamshouding aan te moedigen, helpen ze medewerkers om toekomstige klachten te voorkomen en hun algehele gezondheid te verbeteren.

**6. Fiscale voordelen voor bedrijven:** Het investeren in stoelmassages als onderdeel van het Arbo-plan biedt aantrekkelijke fiscale voordelen voor bedrijven. Deze dienst is fiscaal aftrekbaar, wat betekent dat het bedrijf kan profiteren van belastingvoordelen. Daarnaast kan de BTW voor de massages worden verrekend met de omzetbelasting, waardoor de bedrijfskosten verder worden verlaagd.

Kies voor stoelmassages op de werkvloer en laat het personeel genieten van een welverdiende ontspanning terwijl ze tegelijkertijd investeren in hun gezondheid en welzijn. Het is een win-win situatie voor zowel de medewerkers als het bedrijf!