

## Coaching on the Job, Individuele begeleiding

Overbelasting is de meest voorkomende oorzaak voor klachten. Het kan onder andere ontstaan door een verkeerde houding bij het bukken, tillen en/of zitten, door repeterende handelingen, door te lang in eenzelfde houding staan of zitten of doordat uw medewerker iets heeft gedaan wat lichamelijk erg zwaar was. Dit kan gebeuren op het werk, thuis of tijdens het beoefenen van een sport of hobby. Overbelasting kan in feite bij iedereen en overal ontstaan. Overbelasting klachten zijn meestal geen ernstige aandoeningen.

### Wat kunnen wij voor u en uw medewerker betekenen?

Ons doel is: Het natuurlijk herstel zo optimaal mogelijk laten verlopen en de medewerker leren om zo snel mogelijk zélf de klacht zo onder te krijgen. Daarnaast bieden wij kennis en vaardigheden om de kans op herhaling te minimaliseren. Onze begeleiding is gericht op bewustwording en gedragsverandering bij de medewerkers, we bieden in feite een persoonlijke 'gebruiksaanwijzing'.

### Coach Triple Dynamix

De begeleider is een gediplomeerd fysiotherapeut, die opgeleid is tot Coach van Triple Dynamix Preventie & Coaching. Deze Coach is gespecialiseerd op het gebied van lichamelijke klachten, die ontstaan zijn door overbelasting. Wij werken met een wetenschappelijk onderbouwd hands-off zelfmanagementbeleid.

### Wat kan uw medewerker na de begeleiding?

Uw medewerker is zich meer bewust van zijn eigen rol & verantwoordelijkheid en heeft meer kennis en inzicht over het ontstaan en het voorkomen van klachten. De medewerker is in staat het Dynamisch & Gezond Lichaamsgebruik toe te passen in de werk- en thuissituatie en dreigende klachten tijdig te (h)erkennen. De medewerker heeft kennis en vaardigheden om snel & adequaat te handelen bij het opnieuw optreden van klachten.

### Waar vindt de begeleiding plaats?

De begeleiding vindt plaats op de werkplek van de medewerker. De Intake, de laatste les en de gesprekken van overige lessen vinden plaats in een afgesloten ruimte, **waardoor de privacy van de medewerker is gewaarborgd**. Er is tijdens de lessen ruim aandacht voor uw werkactiviteiten. Het Dynamisch & Gezond Lichaamsgebruik wordt in overleg met de medewerker op uw eigen werkplek getraind.

### 24 uurservice

Uw medewerker wordt, na het moment van aanmelden, binnen 24 uur door ons gebeld voor het maken van een afspraak.

### Duur van het traject

De duur van de begeleiding is in principe 3,5 uur: Intake en 7 lessen van ieder 25 minuten. De eerste keer zien wij uw medewerker 2 x 25 minuten voor een Intake en een aansluitende eerste les. Tijdens de Intake wordt beoordeeld in hoeverre de klacht belastingafhankelijk is en welke begeleidingstijd voor de medewerker het meest succesvol zal zijn. Na ca. 2 maanden zien we uw medewerker graag terug voor een opfrisles. Mocht een begeleiding na de Intake niet ingezet worden, dan stellen wij u daarvan op de hoogte brengen wij een advies uit over een mogelijk vervolgetraject elders.

### Ergonomische omstandigheden

De coach inventariseert, daar waar van toepassing, de ergonomische omstandigheden van de werkplek, autostoel of beeldschermwerkplek. Indien mogelijk, zal hij deze ter plekke optimaliseren. De adviezen aangaande optimalisatie van de van de ergonomische omstandigheden worden verwerkt in een Verslag

Werkplek Inventarisatie & Training. Ook zal de coach de (ergonomische) hulpmiddelen en het gebruik ervan inventariseren. Tijdens het werkplekbezoek wordt het correct gebruik van de ergonomische omstandigheden en/of (ergonomische) hulpmiddelen getraind. De coach hanteert hierbij de laatste richtlijnen van Arbo wetgeving en Arbonormering.

### **Verslaglegging**

Na de Intake en de laatste les ontvangt de HR of P&O van de opdrachtgever Triple Dynamixs Preventie & Coaching binnen 3 werkdagen respectievelijk een Intake- en Eindverslag met daarin onze bevindingen. Na iedere les wordt, in overleg met de medewerker, het trainingsprogramma aangepast en als Werkactiviteitenformulier aan het bedrijf toegezonden. Het bedrijf ontvangt, indien van toepassing, een Verslag Werkplektraining. Een eventueel Verslag Thuisactiviteiten ontvangt de medewerker zelf en wordt niet aan de opdrachtgever verzonden. In de verslagen staan geen medische gegevens of medisch gerelateerde informatie, het gaat over welke aanpassingen nodig zijn voor een veilige & verantwoorde re-integratie. In de communicatie naar uw bedrijf handelen wij telkens op basis van de nieuwste beleidsregels Wet Privacy. De inhoud van de verslagen wordt in overleg met de medewerker besproken en uitsluitend met zijn/haar goedkeuring ontvangt het bedrijf de verslaglegging.

Ons privacy reglement kunt u vinden op: [http://www.tripledynamixs.nl/Kwaliteit\\_waarborgen.php](http://www.tripledynamixs.nl/Kwaliteit_waarborgen.php)

### **Eenvoudig en snel online aanmelden**

U kunt gebruik van de Online Aanmeldservice van Triple Dynamixs Preventie & Coaching om de medewerker aan te melden voor onze dienstverlening. De Online Aanmeldservice is een beveiligde en versleutelde web omgeving, waarin u een account kunt aanmaken, Na verificatie van de bedrijfsgegevens wordt de account geactiveerd en kunt u op ieder gewenst moment eenvoudig uw medewerker aanmelden.

***Onderscheidend in helderheid, functionele toepasbaarheid en borging***

[www.tripledynamixs.nl](http://www.tripledynamixs.nl)