

Dienstenoverzicht

belife arbo unie

Inhoud

1 **OVER BELIFE** **Pagina 3**

2 **BEDRIJFSFYSIOTHERAPIE** **Pagina 5**

Trajecten Pagina 6

Op locatie Pagina 7

Trainingen en workshops Pagina 8

3 **PSYCHOLOGIE** **Pagina 10**

Begeleiding bij verzuim Pagina 11

Preventieve begeleiding Pagina 12



Over belife

Bij belife geloven we dat gezonde en veerkrachtige medewerkers de sleutel zijn tot succesvolle organisaties. Daarom ondersteunen wij bedrijven met effectieve en praktijkgerichte oplossingen die bijdragen aan het welzijn en de duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Door een integrale aanpak helpen we niet alleen individuele medewerkers, maar zorgen we ook voor gezonde en productieve werkomgevingen.

Onze missie

Belife draagt bij aan een gezonder en veerkrachtiger werkend Nederland. Wij geloven dat werk een essentiële rol speelt in het welzijn van mensen. Daarom zetten wij ons in voor vitale medewerkers en gezonde organisaties. Met onze interventies versterken we de veerkracht, productiviteit en duurzame inzetbaarheid van mensen en organisaties in een continu veranderende samenleving en arbeidsmarkt.

Arbo Unie concern

Belife is onderdeel van het Arbo Unie concern. Dit betekent dat we alle expertise op het gebied van arbeid en gezondheid in huis hebben. Hierdoor kunnen we werkgevers en medewerkers optimaal ondersteunen, met focus op preventie, duurzame inzetbaarheid en een bestendige re-integratie.



Korte wachtijden
vaak al binnen 2 weken al starten



Heldere focus
op preventie, duurzame inzetbaarheid en bestendige re-integratie



Gekwalificeerde professionals
BIG-geregistreerd, NIP en diverse vakgroep registraties



Landelijke dekking
met in elke provincie een expert



Bewezen interventies
en praktische oplossingen



AVG proof
ISO 27001 en ISO 9001 certificaat voor informatiebeveiliging



Partner
voor individu en organisatie



Specialist
in voorkomen, begeleiden, behandelen en herstellen



Alle expertise in huis
als onderdeel van het Arbo Unie concern



Bedrijfsfysiotherapie

Bedrijfsfysiotherapie

Fysiek werk, langdurig zitten of een ongunstige werkhouding kunnen leiden tot klachten, minder productiviteit en verzuim. Bedrijfsfysiotherapie helpt om dat te voorkomen of op te lossen door middel van praktische begeleiding en gericht advies. Zo blijven medewerkers fit, productief en duurzaam inzetbaar.

Onze bedrijfsfysiotherapeuten kijken verder dan alleen de werkplek. Door taken, houding en werkwijze te analyseren worden knelpunten aangepakt en kunnen medewerkers gezonder werken. Praktische oplossingen zorgen direct voor resultaat bij medewerkers, teams en de organisatie.



Onze experts

Al onze bedrijfsfysiotherapeuten zijn BIG-geregistreerd en werken volgens de hoogste kwaliteitsnormen.

Als onderdeel van Arbo Unie biedt belife altijd passende hulp. Alles onder één dak, afgestemd op jouw organisatie.



Onze diensten

- Trajecten →
- Op locatie →
- Trainingen en workshops →

Trajecten

Coaching on the job



Tijdens het traject werkt de bedrijfsfysiotherapeut samen met de medewerker, de werkgever en indien van toepassing, de bedrijfsarts. De begeleiding tijdens dit traject vindt plaats op de werkvloer. Dit maakt het mogelijk om direct mee te kijken in de dagelijkse werkzaamheden en praktische, gerichte adviezen te geven die meteen toepasbaar zijn.

Meer informatie →

Fysiek belastingonderzoek



Met een fysiek belastingonderzoek brengt de bedrijfsfysiotherapeut de fysieke belasting binnen jouw organisatie of afdeling in kaart. Daarbij wordt duidelijk waar de gezondheidsrisico's liggen en hoe deze kunnen worden gereduceerd. Je ontvangt praktische verbetermogelijkheden voor een veiligere en gezondere werkomgeving.

Meer informatie →

Inzetbaarheidsgesprek



De bedrijfsfysiotherapeut onderzoekt samen met de medewerker tijdens een intake welke werk- en privéfactoren het functioneren beïnvloeden. We bespreken wat helpt bij herstel en preventie, met aandacht voor werkzaamheden, belemmeringen en persoonlijke omstandigheden. Dit leidt tot een advies over herstel, inzetbaarheid en waar nodig een behandelplan.

Meer informatie →

Werkplekonderzoek



De bedrijfsfysiotherapeut onderzoekt de werkplek, uitvoering en organisatie van het werk, met een specialistische focus op houding, beweging en menselijk functioneren. Werkgewoonten, fysieke belasting en belastbaarheid staan centraal. De medewerker krijgt direct persoonlijke instructies
voor een gezonde werkhouding en werkwijze.

Meer informatie →

Op locatie

Met bedrijfsfysiotherapie op locatie brengen we preventie, begeleiding en herstel direct naar de werkvloer. Een **gezonde balans tussen belasting en belastbaarheid** is essentieel om medewerkers duurzaam inzetbaar te houden. Wanneer fysieke of mentale belasting te hoog wordt, kunnen klachten, lagere prestaties en verzuim ontstaan. Door de bedrijfsfysiotherapeut op vaste momenten aanwezig te laten zijn binnen de organisatie, krijgen medewerkers **snel en laagdrempelig** toegang tot advies, behandeling en begeleiding.

Deze aanpak helpt om klachten vroeg te signaleren en sneller op te pakken, waardoor **verzuim kan worden voorkomen en re-integratie beter wordt ondersteund**. Omdat de begeleiding aansluit bij de dagelijkse praktijk, cultuur en werkprocessen van de organisatie, ontstaat een integrale aanpak die ook gecombineerd kan worden met werkplekonderzoeken, trainingen en andere vormen van ondersteuning.

Het resultaat is een gezondere en productievere werkvloer, met meer vitaliteit, werkplezier en inzetbaarheid. Daarnaast draagt bedrijfsfysiotherapie op locatie bij aan efficiëntere werkprocessen, **minder verzuim en snellere terugkeer naar werk**. Bij belife zijn de bedrijfsfysiotherapeuten BIG-geregistreerd en we werken volgens actuele kwaliteitseisen.
Zo vergroten we het werkvermogen van medewerkers. Het vermogen om **gezond, energiek en met de juiste belastbaarheid** hun werk te kunnen uitvoeren, nu én in de toekomst.

Download onze brochure voor meer informatie →

Podcast

Ontmoet Lisette:
bedrijfsfysiotherapeute bij belife

Video

Belife bij
Royal FloraHolland



Trainingen en workshops

Over onderstaande thema's hebben we verschillende trainingen en workshops beschikbaar

Beweging

Energiek en functioneel bewegen tijdens het werk.



Meer informatie →

Energie en slaap

Energiemanagement, herstel en vitaal werken.



Meer informatie →

Beeldschermwerk

Sterk en verantwoord werken achter het scherm.



Meer informatie →

Individuele trainingen

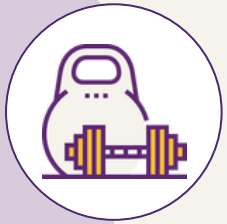
Kort fysiek trainingstraject en Intensief fysiek trainingstraject.



Meer informatie →

Fysieke belasting

Slim omgaan met fysieke belasting en belastbaarheid.



Meer informatie →

Voeding

Voeding als basis voor energie en herstel.



Meer informatie →



Psychologie



Psychologie

Stress, mentale overbelasting en psychische klachten kunnen het functioneren van medewerkers flink beïnvloeden. Met werkgerichte psychologische begeleiding helpt belife om klachten vroegtijdig aan te pakken, verzuim te voorkomen en duurzaam herstel te bevorderen.

Onze psychologen kijken verder dan de klachten alleen. Ze betrekken ook de werksituatie en persoonlijke omstandigheden bij de begeleiding. Zo bieden we praktische ondersteuning die aansluit bij de medewerker én het werk.

Onze diensten

- Begeleiding bij verzuim →
- Preventieve begeleiding →

Beluister ook

Podcast
Ontmoet Serge en Annechien: GZ psychologen

Voordelen van psychologie bij belife

- BIG- en NIP geregistreerde psychologen
- Verschillende vakgroep registraties
- Snelle inzetbaarheid: start binnen 2 à 3 weken
- Sterk in preventie én herstelbegeleiding
- Maatwerk in plaats van vaste zorgprotocollen
- Korte, overzichtelijke trajecten
- Focus op mens én werkomgeving
- Deskundige professionals
- Landelijke dekking
- Herstel dat blijft - duurzaam resultaat

Psychologische begeleiding bij verzuim

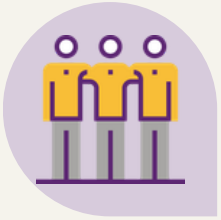
Wanneer mentale klachten leiden tot verzuim, is tijdige en passende ondersteuning belangrijk. De psychologen van belife helpen medewerkers om weer grip te krijgen op hun klachten, hun belastbaarheid op te bouwen en stap voor stap duurzaam terug te keren naar werk. Daarbij kijken we niet alleen naar de klachten zelf, maar ook naar de werksituatie en factoren die invloed hebben op herstel en functioneren.
De begeleiding wordt afgestemd op de hulpvraag en situatie van de medewerker. We werken niet met vaste zorgpaden, maar met evidence-based methodieken en een aanpak op maat. Zo krijgt iedere medewerker de ondersteuning die nodig is om duurzaam inzetbaar te worden of te blijven.

Hoe ziet een traject eruit?

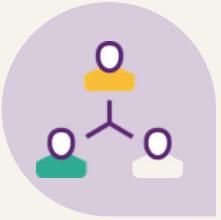
Het traject begint met een uitgebreide intake. Vooraf vult de medewerker vragenlijsten in, zodat de psycholoog tijdens het gesprek gericht kan ingaan op de klachten, het functioneren en de situatie op het werk. Samen bepalen zij de doelen en stellen zij een passend behandelplan op.
Binnen twee tot drie weken na de intake start de begeleiding. Afhankelijk van de situatie kan het traject kort, middellang of intensief zijn. Tijdens het traject wordt de voortgang regelmatig besproken en waar nodig wordt de aanpak bijgesteld.
Aan het einde van het traject is er structureel aandacht voor terugvalpreventie. De medewerker leert signalen en situaties herkennen die opnieuw tot klachten kunnen leiden en krijgt praktische strategieën om hier op een gezonde manier mee om te gaan. Zo werken we niet alleen aan herstel, maar ook aan het behouden ervan.



Medewerkers die veerkrachtig blijven en grip houden op hun werk



Ondersteuning die aansluit op de dagelijkse praktijk van teams en medewerkers



Meer rust, helderheid en betere samenwerking op de werkvloer



Minder risico op uitval en langdurig mentaal verzuim

Preventieve begeleiding

Een medewerker is nog aan het werk, maar je merkt dat stress, spanning of mentale overbelasting toeneemt. Juist op dat moment kan tijdige ondersteuning het verschil maken. Met preventieve begeleiding helpen de psychologen van belife medewerkers om signalen vroeg te herkennen, beter om te gaan met belasting en weer grip te krijgen op hun werk en energie. Zo kunnen klachten worden aangepakt voordat ze verergeren of tot uitval leiden.

Voorkomen is beter dan herstellen

Mentale klachten ontstaan vaak geleidelijk. Een medewerker ervaart bijvoorbeeld steeds meer stress, piekert vaker, heeft moeite met herstellen of merkt dat de balans tussen werk en privé onder druk staat. Wanneer deze signalen tijdig worden herkend, kan gerichte begeleiding helpen om verdere overbelasting te voorkomen.

Tijdens een preventief traject krijgt de medewerker praktische ondersteuning die aansluit bij de dagelijkse werk- en privésituatie. De begeleiding helpt om meer inzicht te krijgen in wat energie kost en geeft, beter om te gaan met spanning en bewuster keuzes te maken rondom belasting en herstel. Het doel is dat medewerkers met meer rust, vertrouwen en veerkracht kunnen blijven werken.



Handvatten die direct toepasbaar zijn in het dagelijkse werk



Een grotere kans op stabiel herstel zonder terugval



Heldere afstemming tussen medewerker, psycholoog en organisatie



Snellere en stabielere terugkeer naar werk



Max Euwelaan 72-74
3062 MA Rotterdam

info@belife.nl

088-2727186

Op werkdagen bereikbaar van 08.00 uur tot 17.00 uur.

www.belife.nl

belife
arbo unie