



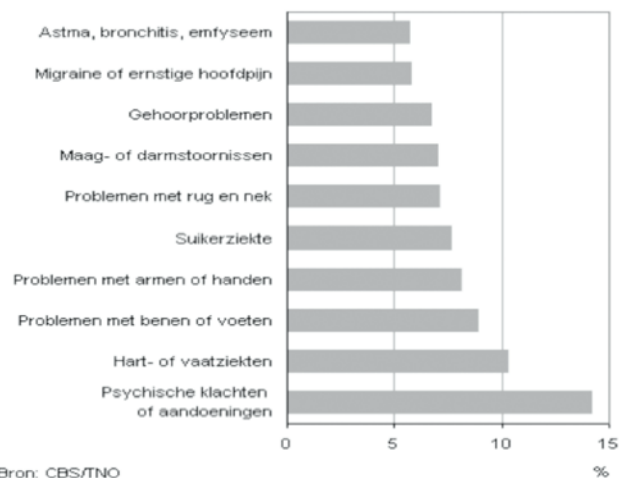
## Vooruitgang door zelfregie

Praktische informatie van ons online educatieprogramma

### Voor werknemers met arbeidbeperkende klachten

In onderstaande grafiek is het effect van diverse aandoeningen op verzuim weergegeven. Ons online programma is geschikt voor medewerkers met deze en soortgelijke klachten die hun belastbaarheid stapsgewijs willen verhogen door actiegericht de aanwezige mogelijkheden meer te benutten.

Ziekteverzuim van werknemers naar type langdurige aandoening, 2013



mecademy b.v.  
Villa Dotterbloem 1  
5146 AA Waalwijk

+31 41 685 97 89  
+31 6 203 679 11  
www.mecademy.nu



**mecademy**  
Vooruitgang door zelfregie

## **Wat is verder van belang?**

- kennis van de Nederlandse taal
- basis computer vaardigheden
- bereidheid om gedurende zeven weken 2 tot 3 uur actief deel te nemen
- een zekere mate van speelruimte op de werkplek
- geen psychiatrische indicatie of andere zware psychische klachten
- de medewerker heeft (nog) werk dan wel weer zicht op een baan
- heeft nog geen (multidisciplinaire) trainingen gevolgd
- bereidheid om niet alleen medische oplossingen te onderzoeken

## **De aanpak van ons E-health programma**

### **Preventieve Screening**

Met onze samenwerkingspartner Evalua (spinoff van het VU-Medisch Centrum) bieden we de Sante Q vragenlijst aan. Deze vragenlijst meet leefstijl, vitaliteit en gezondheid. De uitkomst is voorspellend voor ziekteverzuim- en arbeidsongeschiktheids-risico. Met de resultaten kunnen gerichte preventieve interventies worden ingezet.

### **Intake**

Elke deelnemer krijgt eerst een online intake voordat het online programma start. In circa een uur wordt de vraagstelling doorlopen en het te realiseren doel geformuleerd. Ook wordt getoetst of het online programma geschikt is.

## **Ons online programma**

- Kennis en vaardigheden staan centraal zoals coping strategieën, probleemoplossende vaardigheidstechnieken, ontspanningsoefeningen en actieve besluitvorming.
- Elke week wordt een doel geformuleerd inclusief SMART-acties.
- De investering qua tijd is gemiddeld twee tot drie uur per week.
- In de praktijk blijkt dat partners vaak ook meedoen hetgeen een positief effect heeft.
- Deelnemers hebben de vrijheid om in eigen tempo en tijd de stof te oefenen en te herhalen.
- De ervaringsdeskundige begeleiding is positief en stimulerend volgens de principes van zelfregie.
- Er is de mogelijkheid om in een groep van lotgenoten ervaringen te delen en te leren van elkaar.
- Conform de wet op de privacy

## Evaluatie

Na zeven weken wordt in de eindrapportage vastgelegd welke vooruitgang is geboekt inclusief leerervaringen en adviezen. Deze rapportage is voor de werkgever en wordt vooraf opgesteld en goedgekeurd door de medewerker. Ook beoordeeld de medewerker het programma en ontvangt een certificaat.

### **Praktische online ondersteuning inclusief professionele begeleiding gericht op het versterken van de weerbaarheid**

Onze ervaringsdeskundige begeleiders weten zelf uit eerste hand hoe het is om de draad weer op te pakken. Ook hebben zij ervaring met werk gerelateerde issues. Gebaseerd op de principes van zelfregie ondersteunen zij online de deelnemers, beantwoorden ze vragen en geven feedback op de actieplannen.

Medewerkers met diverse achtergronden vormen gedurende deze weken samen een online community en hebben de optie om ervaringen met elkaar te delen. In de praktijk blijkt het in contact zijn met diegene die zelf ook klachten hebben een belangrijke toegevoegde waarde.

### **Geeft inhoud aan wettelijke verplichtingen zoals Wet Verbetering Poortwachter, het Arbeidsomstandighedenbesluit en de arbeidsquotumregeling**

Wet Verbetering Poortwachter: het inzetten van deze laagdrempelige interventie is voor de werkgever onderdeel van een actief re-integratiebeleid. Voor de werknemer geldt een re-integratie-inspanning. De mate waarin de medewerker participeert in ons online educatieprogramma en vooruitgang boekt is een indicator van de duur van toekomstig verzuim.

**Het Arbeidsomstandighedenbesluit:** werkgevers zijn verplicht om een plan van aanpak te formuleren op welke wijze psycho-sociale arbeidsbelasting voorkomen dan wel beperkt wordt. Veelal zijn psychische klachten een gevolg van pesten, agressie en werkdruk. Door het anders leren om gaan met dergelijke situaties zorgt ons educatieprogramma voor de praktische uitvoering van het beleid.

**Arbeidsquotumregeling:** werkgevers hebben aangegeven meer medewerkers met een arbeidsbeperking aan te nemen. Het leren omgaan met de aanwezige arbeid beperkende klachten op het werk is een belangrijke stap voor een succesvolle functievervulling. Ons programma maakt deze medewerkers duurzaam meer weerbaar.



## Samenwerkingspartners

Om te zorgen dat de kwaliteit op het allerhoogste niveau blijft, werken we samen met een aantal gerenommeerde partners. Zo behartigd **leder(in)** de belangen van meer dan drie miljoen mensen met een beperking of chronische ziekte, verzorgt **NIVEL** (Nederlands instituut voor de gezondheidszorg) de wetenschappelijke onderbouwing van onze resultaten, werken we samen met **Evalua**, een spin-off van het VU-Medisch Centrum op het gebied van evidence-based vragenlijsten en voorziet onze zusterorganisatie en marktleider in Engeland, **SelfmanagementUK**, ons van de laatste updates op het terrein van E-Health.

**mecademy b.v.**  
Villa Dotterbloem 1  
5146 AA Waalwijk

+31 41 685 97 89  
+31 6 203 679 11  
[www.mecademy.nu](http://www.mecademy.nu)

