

WerkWijzer werkt beter!

WerkWijzer

Fysiotherapie Praktijk Zwanenzijde

Mussenplaats 1 • 2317 WB Leiden

Telefoon: 071-5282792

E-mail : werkwijzer@fysiozwanenzijde.nl

Internet : www.fysiozwanenzijde.nl

WerkWijzer is een onderdeel van Fysiotherapie Praktijk Zwanenzijde en wordt uitgevoerd door bedrijfsfysiotherapeut Ida Tuinhof en reïntegratiepsycholoog Denise Zigterman. Samen werken zij aan een gezonder werkproces.



Hebben
uw klachten
te maken
met
uw werk?

WerkWijzer is een onderdeel van Fysiotherapie Praktijk Zwanenzijde en wordt uitgevoerd door bedrijfsfysiotherapeut Ida Tuinhof en reïntegratiepsycholoog Denise Zigterman. Samen werken zij aan een gezonder werkproces. "We staan voor een persoonlijke benadering waarin erkenning, bewustwording, balans, functionaliteit en samenwerking centraal staan".



Ida Tuinhof is oefentherapeut Cesar en bedrijfsfysiotherapeut. De afgelopen vijf jaar werkte ze bij een interventiecentrum gericht op werkhervatting en gezondheidsbevordering.

Ze heeft ruime ervaring in het geven van houdingstherapie en ontspanningstraining. "Ik vind de samenwerking tussen fysiotherapeut en psycholoog heel waardevol. Als iemand lichamelijk ziek is, is hij psychisch ook uit balans. En andersom. De relatie tussen lichaam en geest is een belangrijk uitgangspunt in ons werk."



Denise Zigterman is tien jaar psycholoog en geschoold in de Cognitieve Gedragstherapie. Sinds vijf jaar is zij werkzaam als reïntegratiepsycholoog bij verschillende reïntegratiebureaus.

Zij is gewend om te werken vanuit een multidisciplinaire aanpak. "Samen met de cliënt werk ik doelbewust aan het hier en nu. Daardoor vergroten mensen de effectiviteit in hun leven en werk en creëren ze bovendien meer gelegenheid om ervan te genieten!"

WerkWijzer werkt beter!

Hebben uw klachten te maken met uw werk? Veroorzaakt uw werk uw klachten of beïnvloeden uw klachten uw werk? Dan is het belangrijk de werkomgeving bij de behandeling te betrekken. WerkWijzer doet dat.

Samen met u en uw werkgever of bedrijfsarts proberen we ziekteverzuim te voorkomen of werken we aan een snelle en duurzame werkhervatting. Dat is belangrijk want werk geeft mensen naast inkomen ook sociale contacten en een gevoel van zingeving. Werk is een belangrijk onderdeel van het leven.

WerkWijzer gaat ervan uit dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Bedrijfsfysiotherapeut Ida Tuinhof en psycholoog Denise Zigterman werken intensief samen en dat maakt de behandeling extra effectief. **WerkWijzer werkt beter!**

Voor wie is WerkWijzer?

WerkWijzer is voor iedereen met klachten die te maken hebben met het werk. U kunt bijvoorbeeld denken aan rug-, nek- en schouderklachten (RSI/CANS), chronische pijn, vermoeidheidsklachten, angst en depressie, overspannenheid of burn-out.

Hoe werkt WerkWijzer?

Als uw klachten te maken hebben met uw werk, kan het nodig zijn de werksituatie aan te passen. Maar wij kunnen u ook leren 'wijzer te werken'. WerkWijzer is maatwerk. Voor iedere cliënt wordt een persoonlijk programma samengesteld. Dat kan bestaan uit meerdere onderdelen, zoals:

- **Werkplekonderzoek:** we gaan na of er aanpassingen nodig zijn van uw werkplek, werkhouding of werkorganisatie.
- **Individuele begeleiding** door de bedrijfsfysiotherapeut en/of de reïntegratiepsycholoog.
- **Fysieke training:** de praktijk beschikt over een trainingszaal voor cardio-, kracht- en arbeidsvaardigheidstraining.
- **Een informatieve groepsbijeenkomst,** bijvoorbeeld over omgaan met stress of RSI/CANS.
- **Vaardigheidstrainingen,** bijvoorbeeld op het gebied van assertiviteit, ontspanning of tijd- en taakmanagement.
- **Coaching:** als u weer aan het werk bent, kan WerkWijzer u de eerste tijd begeleiden.
- **Aanvullende therapie:** indien nodig maakt WerkWijzer gebruik van aanvullende expertise van het team van Fysiotherapie Praktijk Zwanenzijde. Bijvoorbeeld voor manuele therapie, sportfysiotherapie, bekkentherapie of handtherapie.

Doe de Quickscan!

Bent u geïnteresseerd in een behandeling bij WerkWijzer? Doe dan gratis de Quickscan. De Quickscan bestaat uit een gesprek waarin we samen met u nagaan of de klacht met uw werk te maken heeft en of WerkWijzer iets voor u kan betekenen. Als blijkt dat dit zo is, nemen wij contact op met uw bedrijfsarts. In de meeste gevallen betaalt de werkgever de behandeling.

Hoe meldt u zich aan?

Wilt u een Quickscan doen? Meldt u dan aan. Dat kan telefonisch of per e-mail. Heeft u nog vragen of wilt u eerst meer informatie ontvangen? Neem dan contact op met Ida Tuinhof of Denise Zigterman. Op de achterkant van deze folder vindt u alle adresgegevens.

Preventie
WerkWijzer verzorgt ook preventieve trajecten voor individuen of bedrijven. Het doel hiervan is een gezonde werkhouding of -situatie creëren vóór er klachten ontstaan. Voorbeelden zijn een tilcursus of trainingen over het herkennen van stress of het voorkomen van nek- en schouderklachten.