

# PREVENTIE

## (Gezonde leefstijl)

Werknemers met een gezonde leefstijl zijn productiever, hebben minder stress en meer plezier in hun werk en verzuimen minder. Met de op maat gemaakte preventiemodule 'Gezonde leefstijl' van MiCare Werkt maakt u uw werknemers bewust van (het effect van) hun leefstijl en bevordert u een gezonde leefstijl.



Het doel van preventie is om de fysieke en mentale disbalans bij werknemers te herstellen en daarmee het ziekteverzuim terug te dringen. Met onze preventiemodule 'Gezonde leefstijl' helpen wij u om gezonde werknemers zo lang mogelijk gezond te houden en werknemers met een beperking of een chronische aandoening gezonder en vitaler te maken.

### Doel van deze module

Het doel van deze preventiemodule is om de gezondheid van uw werknemers te bevorderen en om verzuim en arbeidsongeschiktheid te beperken of te voorkomen.

### Werkwijze

Deze module wordt volledig op maat gemaakt en wordt in groepsverband gegeven. Afhankelijk van uw behoeften en wensen wordt tijdens deze module ingegaan op verschillende thema's, waaronder beweging, ontspanning, gezonde voeding, roken en alcoholgebruik. Niet alleen maken we uw werknemers bewust van hun leefstijl en de effecten hiervan, ook stimuleren wij hen naar een gezonde leefstijl.

Daarnaast helpen we u als werkgever bij het stimuleren en faciliteren van een balans tussen (gezond) eten en bewegen.

Afhankelijk van uw hulpvraag wordt een diëtist, arbeidstherapeut, reconditioneringstherapeut en/of een arbeidspsycholoog ingezet. Wij geven groepsgerichte voorlichting en trainingen op iedere gewenste locatie.

### Voordelen

De preventiemodules bieden voordelen voor werknemer en werkgever. Als werkgever geniet u van de volgende voordelen:

- Een lager ziekteverzuim
- Een besparing op de verzuimkosten
- Duurzaam inzetbare werknemers

Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen of wenst u een persoonlijk advies? Kijk voor meer informatie op [www.micarewerkt.nl](http://www.micarewerkt.nl) of neem contact op via [info@micarewerkt.nl](mailto:info@micarewerkt.nl) of bel 045 - 720 08 10.

