

Stappenplan eHealth

Voor werknemers in de Bouw & Infra

DATUM
30 augustus 2022

ONZE REFERENTIE
BD/SaS/eHealth

BETREFT
Stappenplan eHealth

PAGINA
1 van 2

Ervaar je lichte stressklachten en ben je werknemer in de Bouw & Infra? Dan biedt Vollandis samen met partner Gezondeboel je een programma aan om hiermee zelf online aan de slag te gaan. Er zijn 20 eHealth-programma's waar je uit kunt kiezen. Je gaat zelf aan de slag, waar en wanneer je maar wilt!

Ontdek of eHealth passend is

Hieronder volgt een stappenplan dat je verder helpt om te achterhalen in welke mate je stress ervaart en of eHealth een geschikt instrument voor je is.

Jouw persoonlijke gegevens worden niet bewaard of gedeeld met anderen, ook niet met je werkgever. De Gezondeboel vraagt alleen je naam en e-mailadres om je account te activeren.

Om je eigen inzetbaarheid te verbeteren is ons advies om met je leidinggevende dit onderwerp te bespreken als de stressklachten werkgerelateerd zijn. Samen kun je dan onderzoeken of de werksituatie verbeterd kan worden. Daarnaast leert je werkgever van jouw ervaring en kan het mogelijk stress voorkomen bij andere collega's.

Stappenplan met route A/B

Met onderstaand stappenplan ontdek je of eHealth passend is. Je kunt kiezen uit route A of B. Route A is om je te helpen te achterhalen in welke mate je stress ervaart; licht, gemiddeld of in ernstige mate. Weet je al of je lichte stressklachten hebt? Dan neem je route B.

Route A

1. Je vult één van de vragenlijsten in om te achterhalen in welke mate jouw stressbeleving is:
 - A. De verkorte vragenlijst is voor de algemene UTA-medewerker; www.vollandis.nl/stresstest
 - B. De uitgebreide vragenlijst voor de uitvoerder/projectleider; www.vollandis.nl/stresstest-uitvoerder
2. Na het invullen van de vragenlijst krijg je een toelichting op de score.
3. Bij een oranje score (lichte stressklachten) is de eHealth-module van de Gezondeboel de juiste interventie (zelfhulp). Scoor je rood? Ga naar 'Traject rode score' op pag. 2.
4. Maak kosteloos een account aan via de url of scan de QR-code:
<https://app.gezondeboel.nl/register/vollandis>
5. In een introductievideo krijg je uitleg hoe het platform werkt, hoe je een programma kiest en welke acties nog gedaan moeten worden.

Route B

1. Je weet zelf al dat er stressklachten aanwezig zijn en wil er graag mee aan de slag en hoeft daarvoor geen stressvragenlijst voor in te vullen. Dan herken je vast één of meerdere symptomen die in de top 10 van stressklachten aanwezig zijn:

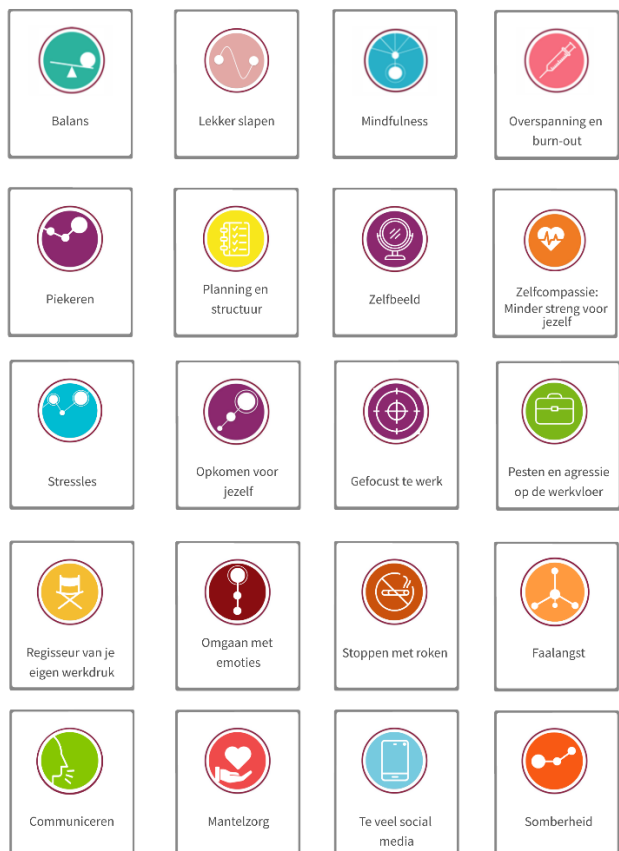


Top 10 Stress-signalen	
1. Geen zin	6. Futloos
2. Gespannen	7. Niet kunnen stoppen
3. Kort lontje	8. Concentratieproblemen
4. Piekeren	9. Slaapproblemen
5. Spanningsklachten	10. Sneller ziek

2. Ga aan de slag met eHealth van Gezondeboel: maak kosteloos een account aan via de url of scan de QR-code: mijn.gezondeboel.nl/register/volandis
3. In een introductievideo krijg je uitleg hoe het platform werkt, hoe je een programma kiest en welke acties nog gedaan moeten worden.

20 programma's eHealth

Je kunt kiezen uit het volgen van één van de volgende eHealth-programma's:



Traject rode score

Scoor je rood bij één van de vragenlijsten, dan zijn er andere programma's die beter bij jouw situatie passen. Om hiermee aan de slag te gaan, kun je kiezen:

1. Je maakt een afspraak met een bouwarts (raadpleeg voor de contactgegevens arbodienst; www.volandis.nl/stappenkompas en kies jouw arbodienst) of;
2. Je vraagt een spontaan DIA-gesprek aan bij Volandis.

Vragen?

Vragen tijdens je programma? Klik op de knop 'Oplossingen en contact'. Of heb je het gevoel dat eHealth toch niet bij je past? Klik dan op de knop 'Coach' om een coach te spreken. Dan helpt Vitalmindz je verder.

Heb je andere vragen? Bel, mail of chat dan met Volandis:

e-mail: info@volandis.nl

chat: www.volandis.nl

tel. 0341 - 499 299