



## Evidence-based online gemengd **eHealth programma** met bewezen resultaat

Voorkom en verminder de kosten van (langdurig) verzuim

Zoek je ook naar manieren om duurzame inzetbaarheid in jouw organisatie concreet te maken? En vind je het ook zo lastig om hier een écht effectieve invulling aan te geven? Probeer niet opnieuw het wiel uit te vinden en maak kennis met de beproefde en succesvolle aanpak uit Engeland.

Wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van online zelfregieprogramma's heeft aangetoond dat ruim 71% van de deelnemers aantoonbaar profijt heeft gehad: de zelfeffectiviteit (self-efficacy) gaat omhoog. Zelfeffectiviteit is het vertrouwen van een persoon in de eigen bekwaamheid om met succes invloed uit te oefenen op zijn of haar omgeving, bijvoorbeeld door een bepaalde taak te volbrengen of een probleem op te lossen. En laat dit criterium nu net cruciaal zijn voor duurzame inzetbaarheid op het werk.



### Voor wie is ons praktische **educatieprogramma** geschikt?

- Medewerkers met fysieke en/of psychische klachten, zowel voor wie preventief aan de slag wil als voor wie al verzuimt.
- Medewerkers met alle vormen van chronische klachten zoals migraine, diabetes, reuma of klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat.
- Medewerkers die tijdens of na het zoeken naar een medische oplossing anders willen omgaan met de ervaren beperkingen.



**mecademy**  
Vooruitgang door zelfregie



## Voordelen **werkgevers**

- Bewezen duurzame resultaten tegen lagere kosten en een korte terugverdientijd.
- Direct beschikbaar voor werknemers met arbeidsbeperkende klachten.
- Eenvoudig aan te melden.
- Geeft inhoud aan wettelijke verplichtingen, zoals de Wet Verbetering Poortwachter, het Arbeidsomstandighedenbesluit en de arbeidsquotumregeling.



## Voordelen **werknemers**

- Verhoogt de kwaliteit van leven, waaronder de band met het werk.
- Flexibel in eigen tijd te plannen zonder te moeten reizen.
- De optie om online in contact te komen met andere deelnemers/lotgenoten.
- Ervaringsdeskundige begeleiders.



## Opzet **programma**

- Kennis en vaardigheden staan centraal, zoals het stellen van doelen, actiegericht aan de slag, copingstrategieën, probleemoplossende technieken, ontspanningsoefeningen en actieve besluitvorming.

- ① Intake.
- ② Het formuleren van de doelstelling.
- ③ Het 7 weken volgen van interactieve modules met elke week nieuwe oefeningen en inzichten.
- ④ Evaluatie en rapportage.



## Samenwerkingspartners

Om te zorgen dat de kwaliteit op het allerhoogste niveau blijft, werken we samen met een aantal gerenommeerde partners. Zo behartigt **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 eHealth.

**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)



**mecademy**  
Vooruitgang door zelfregie