



LAMPE THERAPIE
Lampe Sport
Lampe Fit
Lampe Work
Lampe Lab
BLESSURE BALIE

LAMPE



LAMPE THERAPIE



LAMPE VITAAL



LAMPE VITAAL



**WORK HARD,
HAVE FUN,
NO
DRAMA.**

Debbie Ruiter

***Directeur Lampe Therapie en Lampe vitaal
Grondlegger van Kidslife***

Lampe Therapie & Lampe Vitaal



LAMPE THERAPIE

- Algemene fysiotherapie
- Manuele therapie
- Sportfysiotherapie
- Kinderfysiotherapie
- Kaakfysiotherapie/Mime
- Lipoedeem therapie
- Oncologische revalidatie
- Herstelzorg na Covid-19
- Shockwave
- Echografie
- Dry Needling
- Rolstoel revalidatie
- Hartrevalidatie
- Rugtriathlon
- Sportmassage
- GLI
- Functioneel trainen voor ouderen
- Perifeer arterieel vaatlijden



LAMPE VITAAL

- Preventieve inzet
- Individuele trajecten (curatief)
- Vitaliteitstrajecten
- werkplekonderzoeken
- Maatschappelijke projecten
- Letselschade
- Fysieke en mentale zorg
- *De medische staf voor uw bedrijf*



LAMPE VITAAL

Ons therapie team



LAMPE THERAPIE



Berry



Jarno



Roy



Manon



Pauline



Nienke



Sandra



Rick



Wiljo



Brenda



Daniël



Marloes



Nancy



Sarah



Wanda



LAMPE THERAPIE

Ons kinderteam



Kinder- team



Lampe Vitaal
De medische staf van uw bedrijf





- ✓ We maken medewerkers en bedrijven gezonder
- ✓ Dit doen we door ze bewustheid te geven zodat medewerkers zelf in actie komen
- ✓ We doen dit preventief en curatief
- ✓ Fysiek en mentaal
- ✓ Individueel en in groepsverband
- ✓ We hebben een kort lijntje met 1e lijnszorg
(GLI/gespecialiseerde fysiotherapie /covid revalidatie / rugtriathlon en andere zorgdisciplines)



LAMPE VITAAL



Jarno



Roy



Marlou



Marieke

*Ons vaste team
bestaat uit:*

- fysiotherapeuten*
- vitaliteitscoaches*
- Sporttrainer*
- Psychologen*
- Yogadocent*
- Diëtiste*



Karen



Maartje



Debbie



Berry



Fernando



Ellen

Onze diensten



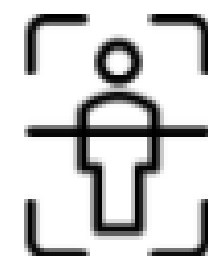
FITTESTEN



BINDWEEFSELBEHANDELING



WANDELCOACHING



BODYSKAN



SPORTEN ONDER
BEGELEIDING



FYSIOTHERAPIE



NEUROFEEDBACK



WERKPLEKONDERZOEK



VITALITEITSGESPREK



PREVENTIEF MEDISCH ONDERZOEK



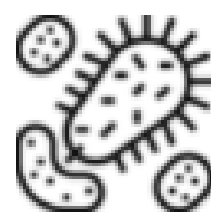
MENTALE COACHING



ADEMHALINGSTHERAPIE



SLICKBAD



DETOX



HORMOONTRAINING



SPORTMASSAGE



VOEDINGSDESKUNDIGE



ONREGELMATIGE WERKTIDJEN



CHECK JE WERKPLEK!



YOGA & MINDFULNESS



LAMPE VITAAL

Onze locaties



Ullevi 7
7825 SC Emmen



De Vos van Steenwijklaan 30
7902 NS Hoogeveen



Bislett 3
7825 SB Emmen



Waarom investeren in gezondheid, welzijn en duurzame inzetbaarheid van medewerkers?

Betekenis van vitaliteit =
Levenskracht

*Bruisen van energie, je
sterk en fit voelen*

Stimulatie hiervan komt op verschillende manieren ten goede van werknemers, werkgevers en maatschappij.

Werknemer

- + Gezondheid en welzijn
- + Werkvermogen
- + Tevredenheid

Maatschappij

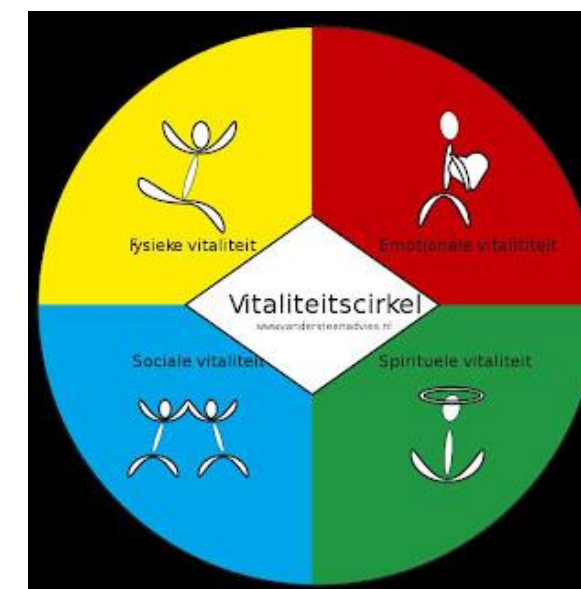
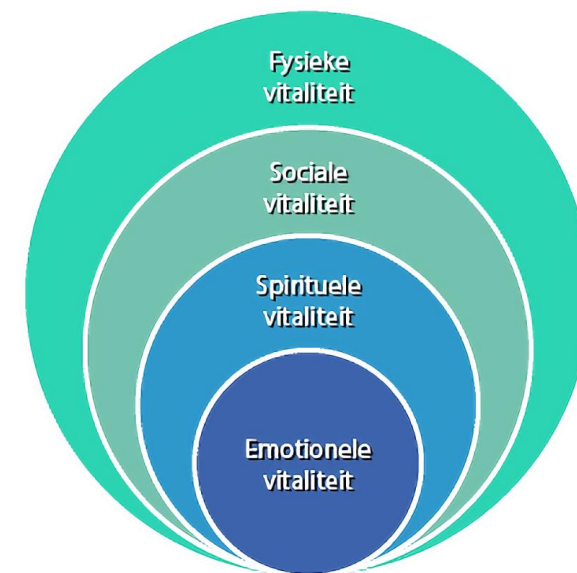
- + Duurzaamheid en gelijkheid
- + Volksgezondheid
- Zorggebruik

Werkgever

- Verzuim
- Kosten arbeid gerelateerde zorg
- + Productiviteit
- + Concurrentievoordeel
- + Imago van het bedrijf
- Personeelsverloop

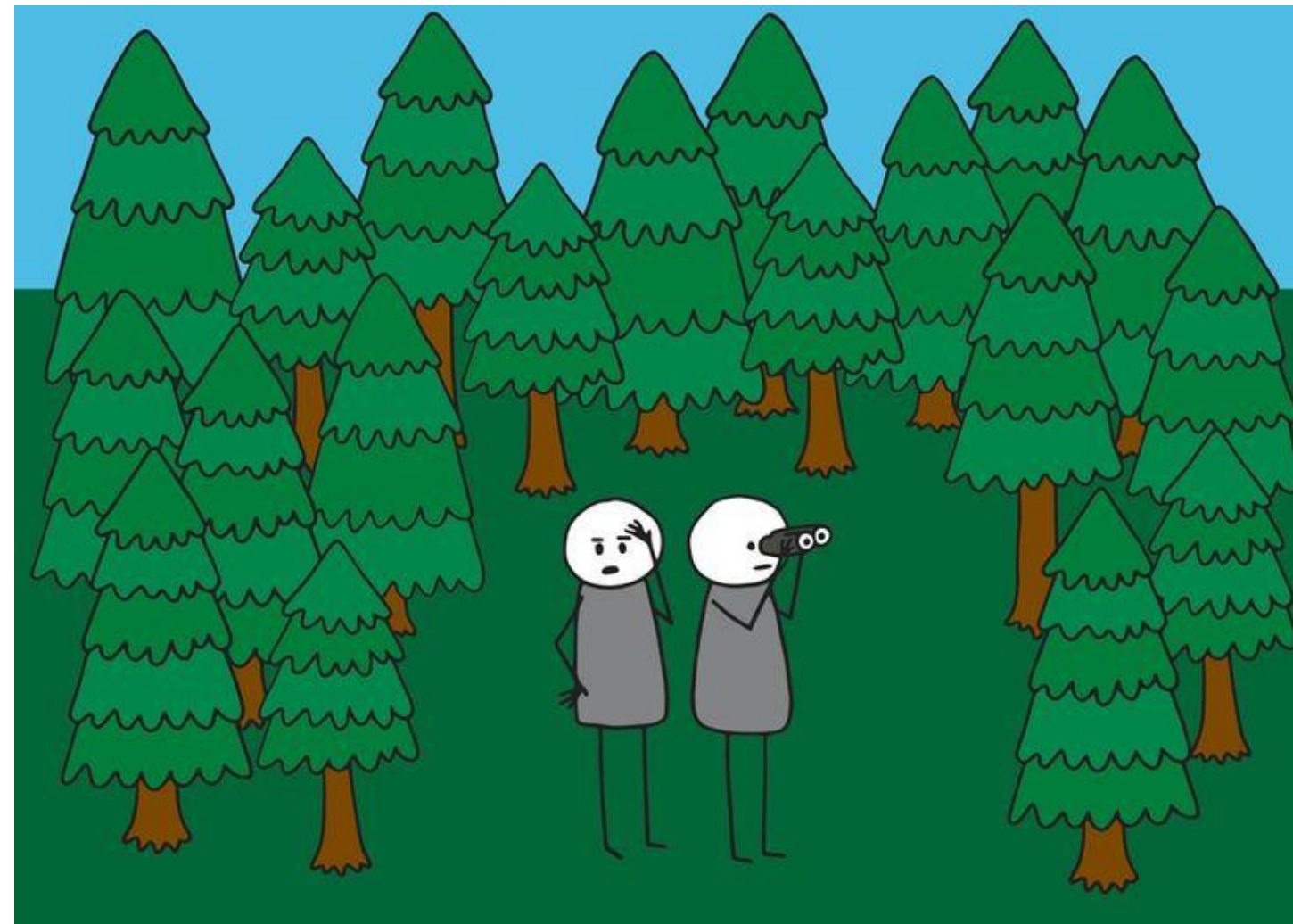


Er is veel informatie te vinden over vitaliteit, gezondheid en duurzame inzetbaarheid.





Waar te beginnen?



Formuleer eerst de vraag vanuit je bedrijf / afdeling.

Wat zou je willen bereiken?



Maar stel eerst ook de volgende vragen....



-Hoe ver wil je gaan?

-Wat past er binnen de organisatie?

Denk hierbij aan cultuur en stijl van leidinggeven

- Is er draagvlak. Wil iedereen dit ook?

Er is vaak eerst een hobbel te nemen in eenduidigheid tussen bijv. HR en directie.

- Wat is er intern al aanwezig?

CAO, arbodienst, bedrijfarts, branche organisaties, interventies, samenwerkende partijen zoals fysiotherapeuten, mentale hulpverlening, vitaliteitscoach etc.

- Is er budget?

Persoonlijke budgetten van medewerkers, is er een potje voor binnen de organisatie?
Subsidies etc.

Tips

- ✓ Met enige regelmaat zijn er verschillende subsidies beschikbaar. Dit kan een mooie start zijn om een pilot te draaien binnen je bedrijf.
OE deelt dit ook vaak met haar leden
- ✓ Meten is weten! Voordat je enthousiast aan de slag gaat, onderzoek altijd eerst de wensen van je medewerkers
- ✓ Betrek medewerkers. Mooier nog, geef ze een rol.
vb een sportieve collega die een clinic geeft aan andere collega's
- ✓ Maak eigen beleid. Het geeft je houvast en zo verslapt de aandacht niet.
Dit ontbreekt vaak in de praktijk
- ✓ Geef als directie & HR het goede voorbeeld
- ✓ Neem de tijd!

Nog meer tips

- ✓ Zorg voor een ontspannen omgeving
- ✓ Wees positief
- ✓ Nooit van bovenaf bepalen en dring het niet op
- ✓ Tijdens en na het werk stressniveau laaghouden
- ✓ Zorg voor verbondenheid. Hierdoor zijn medewerkers blijer, gelukkiger, vitaler en krachtiger
- ✓ Blijf het aandacht geven in de communiceren via nieuwsbrieven, posters, intranet, gesprekken etc.

Wat je vooral niet moet doen

- X Te snel van start
- X Plan van "buitenaf" overnemen
- X Geen opvolging geven
- X Top down
- X Veel verschillende aanbieders / aanbod-> averechts effect

Maak een vitaliteitsagenda

Samen toewerken naar een doel

Fysio op de werkvloer

Creëer "sport" aanbod

Introduceer (digi)vitaliteitsgesprekken

Gezond lunchen(schijf van vijf)

Werkplekonderzoek

Zet een competitie op

Ga lunchwandelen

Loop even naar je collega ipv mailen

Staand/wandelend vergaderen

Etc.



LAMPE VITAAL

Geeft dit inspiratie om hiermee aan de slag te gaan?

Verder praten?

Maak dan gerust een afspraak.

*Bedankt
voor jullie
aandacht!*

LAMPE THERAPIE
Lampe Sport
Lampe Fit
Lampe Work
Lampe Lab
BLESSURE
BALIE

LAMPE

7



LAMPE THERAPIE



LAMPE VITAAL