

## Kannick: Actief Vitaal

### Informatie voor cliënten

Kannick is het bedrijfszorglabel van Winnock. De afgelopen 30 jaar heeft Winnock veel expertise opgebouwd in het behandelen van patiënten met chronische pijnklachten en aanhoudende lichamelijke klachten (ALK, voorheen SOLK). We hebben veel positieve resultaten geboekt en hoge klanttevredenheidsscores van onze cliënten gekregen. Op basis van onze ervaringen zijn we Kannick gestart. Kannick begeleidt werknemers met kortdurende klachten. We willen voorkomen dat deze klachten chronisch worden.

Kannick staat voor 'kan ik'. In onze benadering sluiten we aan op wat mensen wél kunnen. Stap voor stap vergroten we wat lukt. We kijken samen met jou waar de mogelijkheden liggen en zetten je zo weer in je kracht. Heb je het gevoel uit balans te zijn? Voel je voor het weekend begint al tegenzin weer aan het werk te moeten? Krijg je steeds minder uit je handen?

Kannick helpt je vooruit. Niet alleen in je resultaat maar ook in je (zelf)vertrouwen. Wij helpen het kunnen en durven vergroten, zodat je weer de regie in eigen handen krijgt. Samen met jou en je werkgever begeleiden we jou zodat je weer lekker in je vel komt te zitten en voldoende energie overhoudt, ook na een drukke werkdag.

Kannick begeleidt werknemers vanuit multidisciplinaire teams. Onze teams bestaan uit een bewegingsdeskundige/fysiotherapeut, een re-integratiedeskundige, een (gz-)psycholoog en wanneer nodig een medisch specialist. De verschillende disciplines werken samen en ieder levert vanuit zijn eigen achtergrond een specifieke bijdrage.

Onze aanpak is kort en krachtig met een persoonlijke benadering. We kijken samen wat de beste aanpak is om weer onbelemmerd en klachtanafankelijk te kunnen functioneren. Het einddoel is om weer volledig te functioneren, zowel op het werk als privé. Kannick draagt zo bij aan snelle werkherhvatting en een duurzaam herstel.



Het programma Actief Vitaal is een preventief programma dat ontwikkeld is om je fit en vitaal te houden en verzuim te voorkomen.

We begeleiden je dusdanig dat je zult komen tot een goede balans in werk en privé. Werk is een belangrijk onderdeel van je leven, ga maar na hoeveel tijd je hier doorbrengt. Daarnaast is voldoende tijd overhouden voor thuis, maar ook bewegen van belang. Balanceren is een werkwoord en met die balans gaan we aan de slag! We brengen in beeld waar je stress zit en kijken wat je anders kunt doen.

Bij Actief Vitaal begeleiden we je zowel fysiek als mentaal. We bieden coaching en begeleiding door een (gz-)psycholoog en een bewegingsdeskundige/fysiotherapeut. In totaal neem je deel aan negen sessies, verspreid over zes weken. Daarnaast is er aandacht voor bewegen thuis en ontvang je thuiswerkopdrachten. Kortom, je gaat actief aan de slag!

## Voor wie?

Met het programma Actief Vitaal begeleiden we jou als werknemer wanneer je nog geen klachten hebt, maar wel wilt kijken naar een goede balans in werk en privé. Ga je regelmatig over je grenzen en vraag je je af: "Kan het ook anders?" Wil je een extra steuntje in de rug? Dat kan! Wij bieden die extra ondersteuning en coaching die jou weer in balans krijgt.

Het programma kan preventief en bij intermitterend of kortdurend verzuim (maximaal zes weken) ingezet worden.

## Wat houdt het in?

We starten met een kennismaking door een bewegingsdeskundige. Hierin wordt jouw situatie in kaart gebracht, kun je vragen stellen en wordt er gekeken hoe we het programma het beste kunnen laten aansluiten op jouw doelstellingen.

Het programma duurt zes weken. Samen onderzoeken we welke persoonlijke doelen je kan stellen om tijdens en ook na het programma aan te werken.

Je wordt 1 à 2 keer per week begeleid door de bewegingsdeskundige en een (gz-)psycholoog. Dit gebeurt middels groepsessies en thuisopdrachten. Iedere week wordt een ander thema behandeld, zoals 'trainen en ervaren' en 'vitaliteit'. Bewegen is ook een belangrijk onderdeel van het programma.

## Wat levert het op?

Onze aanpak is kort en krachtig met een persoonlijke benadering, zodat jij in korte tijd weer lekker in je vel zit, een goede balans hebt gevonden tussen werk en privé en waarbij bewegen een vast onderdeel is geworden van jouw week.

## Kosten

De trajecten van Kannick worden veelal ingezet door de bedrijfsarts of rechtstreeks door de werkgever. De kosten worden gefinancierd door de werkgever in het kader van de Wet verbetering poortwachter.

## Meer informatie

Neem contact op met Kannick of meld aan via onze website.

T. 088 – 94 66 605 | E. [info@kannick.nl](mailto:info@kannick.nl) | I. [kannick.nl](http://kannick.nl)