

E-book voor HR-professionals

Mentaal veerkrachtige medewerkers

Door HC Health



Alle onderdelen op een rij

10

Bewegen als oplossing

Stress als reactie op de omgeving

04

Hoe een veranderende wereld onze gezondheid beïnvloedt

05

Hoe werkstress bijdraagt aan een nieuwe epidemie

06

Een nieuwe visie op stress

07

15

Binnenkijken bij Teva

Beweging voor mentale well-being

10

Bewegen als oplossing voor mentale problemen

11

Waarom een integrale aanpak loont

12

Binnenkijken bij Teva

15

Dit kun je leren van Teva

16

De resultaten bij Teva

18

26

Gerelateerde dienstverlening

Wij zijn HC Health

19

Wij zijn HC Health

20

Voorwoord

In een wereld waarin we constant worden overspoeld door een eindeloze stroom van taken, verantwoordelijkheden en deadlines, lijkt het wel alsof we nooit kunnen ontsnappen aan de eisen van de moderne werkomgeving.

Stress is uitgegroeid tot beroepsziekte nummer één in Nederland. Verzuim wegens werkstress is daarmee veruit de duurste verzuimreden en de kosten voor de werkgever zijn afgelopen jaar opgelopen tot 3.3 miljard. Essentieel dus om voldoende aandacht te geven aan jouw belangrijkste bezit; jouw medewerkers.

Maar hoe zorg jij als werkgever voor een veerkrachtige bedrijfscultuur? En welke interventies zijn noodzakelijk om de mentale veerkracht binnen jouw organisatie te bevorderen? Dit e-book - speciaal ontwikkeld voor HR-professionals - biedt inzichten en inspiratie bij het bouwen van een gezonde, productieve en veerkrachtige werkomgeving. Zo werken we samen aan het verlagen van ziekteverzuim én het verhogen van de productiviteit van jouw organisatie.

Ik wens je veel inspiratie (en gezondheid)!



Edwin van der Scheer

Organisatiepsycholoog & bewegingswetenschapper



Deel A

Stress als reactie op de omgeving

Stress: een gezonde reactie op een
ongezonde omgeving

Plan een adviesgesprek

Neem contact op



Hoe een veranderende wereld onze gezondheid beïnvloedt

De voortdurende veranderingen in onze moderne wereld hebben geleid tot een groeiende kwetsbaarheid van onze mentale gezondheid.

De opkomst van hedendaagse kennis, economie, de constante aanwezigheid van social media, de toenemende rol van technologie zoals Artificial Intelligence, zorgen voor een leven dat sneller, veeleisender en voortdurend verbonden is. Het werk wordt complexer en autonomer en doet een steeds groter beroep op de cognitieve vermogens van medewerkers.

Fysiek gezien vindt juist een tegenovergestelde ontwikkeling plaats. We spenderen meer en meer tijd zittend achter een scherm en met de opkomst van het hybride werkmodel zijn we inmiddels wereldkampioen zitten geworden. [Recente cijfers van het RIVM](#) laten zien dat de Nederlandse medewerker gemiddeld meer dan 10 uur per dag zittend doorbrengt. Het is de combinatie van voortdurende cognitieve overbelasting en structurele fysieke onderbelasting die zorgt voor de toename van mentale problemen.



#Gevolgen voor de gezondheid

Hoe werkstress bijdraagt aan een nieuwe epidemie

De gevolgen van werkstress liegen er niet om. Vraag een willekeurige huisarts of HR-medewerker naar de meest voorkomende problemen en hij of zij zal aangeven dat 80% van werkend Nederland regelmatig kampt met concentratieproblemen, moeite met slapen, hoofdpijn en een algeheel gebrek aan energie.

De continue overbelasting van het brein, gecombineerd met een leefstijl waarin we nauwelijks tot weinig bewegen, zorgt voor een nieuwe ziekte waardoor meer dan een één miljoen mensen niet in staat zijn om optimaal te functioneren (TNO, 2022). Let wel, onder deze groep rekenen we niet de 1.2 miljoen mensen in Nederland die al gediagnosticeerd zijn met mentale problemen, zoals angststoornissen of depressie. Het gaat hier om een volledig nieuwe doelgroep die kampt met de snelst groeiende beroepsziekte die we ooit hebben gezien.



Wist je dat...

- Ruim **79%** van werkend Nederland vindt zijn of haar **werk moeilijk**;
- **17%** kampt met **stress** en **burn-out** gerelateerde klachten;
- **37%** van de medewerkers geeft aan dat **werkdruk** een **reden is voor verzuim**;
- **Kosten** voor de werkgever zijn meer dan **3.3 miljard per jaar**.

BRON: TNO 2022

#Gevolgen voor de gezondheid

Een nieuwe visie op stress

Toch moeten we voorkomen dat stress wordt gekwalificeerd als de oorsprong van al het kwaad. Werkstress wordt veelal gezien als de grootste boosdoener als het gaat om mentale gezondheid en verzuim. Vanuit deze visie leren we onze medewerkers aan dat stress iets is wat je wilt voorkomen.

Interventies richten zich daarom vaak op het tegen gaan of verminderen van stress. Ongemerkt maken we hiermee het probleem alleen maar groter. Als we ons richten op wat we proberen te vermijden, scheppen we juist de omstandigheden om er meer van te krijgen. Immers, alles wat je aandacht geeft, groeit.

Plan een adviesgesprek

Neem contact op

”

“Alles wat je aandacht geeft, groeit! Dat geldt ook voor interventies op het gebied van stress.”



Edwin van der Scheer
Vitaliteitsadviseur bij HC Health

Toch hoeft stress niet nadelig te werken en kan stress ook vanuit een andere visie bekeken worden. De stressreactie is namelijk een natuurlijke reactie van het lichaam om onszelf in leven te houden. Hebben we het te koud, dan trekken we iets aan. Wordt het te warm, dan beginnen we te zweten. Dreigt er gevaar, dan rennen we weg of gaan we het gevecht aan.

Ook voor het realiseren van dromen en doelstellingen is stress noodzakelijk. Stress zorgt ervoor dat er actie wordt ondernomen en is daarmee een noodzakelijk onderdeel van het leven.

Bewegen als oplossing



Ga naar pagina 10; ontdek hoe beweging de oplossing is voor mentale problemen



De stress paradox: hoe stress in je voordeel werkt

Onderzoek heeft aangetoond dat de perceptie van stress invloed heeft op de effecten die door stress worden ervaren (Crum, 2019). Heel simpel gesteld: als iemand een positieve overtuiging heeft over stress, zijn de gevolgen ervan ook positief.

Medewerkers die stress zien als iets nuttigs presteren beter onder druk, zijn creatiever, productiever en ervaren een hoger welbevinden. Wanneer iemand daarentegen een negatieve overtuiging heeft ten aanzien van stress, dan zijn de gevolgen vaak ook negatief. Ze zijn minder productief, creatief en blokkeren in hun werkzaamheden.

Daarnaast laat zelfs het onderzoek van Keller (Health Psychology, 2012) zien dat een negatieve kijk op stress leidt tot een verhoogd risico op vroegtijdig overlijden. Kortom: of stress positief of negatief voor medewerkers is, wordt voornamelijk bepaald door hoe ze ernaar kijken.

[Plan een adviesgesprek](#)[Neem contact op](#)

De mentaal veerkrachtige medewerker

Stress is een belangrijke voorwaarde voor optimaal presteren.

Om die reden is het gezond voor medewerkers om stress op te zoeken en aan te gaan.

Hierbij moeten ze er wel voor zorgen dat hun lichaam ook weer de kans krijgt om te herstellen. De boog kan niet continu gespannen staan. Wanneer dit wel gebeurt, lopen ze het risico om de balans in hun lichaam te verstoren, waardoor de prestaties op de werkvloer ook achterblijven. Mentaal veerkrachtig zijn is daarom een cruciale eigenschap om zowel mentaal gezond te blijven als topprestaties te blijven leveren.

Mentale veerkracht gaat verder dan alleen het vermogen om stress te beheersen. Het gaat om de capaciteit van een persoon om zich aan te passen, te herstellen en flexibel om te gaan met tegenslagen. Veerkrachtige medewerkers zijn productiever, verzuimen minder en blijven langer aan je organisatie verbonden. Daarnaast gaat een veerkrachtig persoon makkelijker een uitdaging aan en toont doorzettingsvermogen in het vinden van oplossingen, wat allemaal op z'n beurt weer bijdraagt aan het bereiken van uitmuntende resultaten op de werkvloer.

Plan een adviesgesprek

Neem contact op

Waarom mentale interventies vaak niet werken

Het is dus niet voor niets dat organisaties drastisch op zoek zijn naar oplossingen die ervoor zorgen dat medewerkers mentaal veerkrachtiger worden en blijven. Vaak worden hier mentale interventies voor ingezet, bijvoorbeeld in de vorm van psychologen of leefstijlcoaches.

In de praktijk leiden deze interventies niet altijd tot duurzame gedragsverandering. Bij overbelasting hebben de hersenen namelijk meer moeite met het uitvoeren van bewuste acties, wat leidt tot terugval in oude gewoontes en gedrag (Alex Korb, 2015).

En dat wil je nou juist voorkomen. Door te focussen op duurzame gedragsverandering en de juiste ondersteuning te bieden, kunnen werkgevers uiteindelijk profiteren van gezondere en meer tevreden medewerkers, wat de algehele productiviteit en de werkomgeving ten goede komt.

Benieuwd hoe Teva haar medewerkers mentaal veerkrachtig houdt?



Ga naar pagina 15; ontdek wat jij kunt leren van Teva omtrent mentaal veerkrachtige medewerkers



Deel B

Beweging voor mentale well-being

De positieve impact van beweging op de
mentale welzijn van medewerkers

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)



Wetenschappelijk bewijs: bewegen als oplossing voor mentale problemen

Gelukkig is er een aanpak die wel direct resultaat oplevert. Recent onderzoek laat namelijk zien dat lichamelijke activiteit 1.5 keer effectiever is dan therapie of het gebruik van medicijnen in het behandelen van mentale problemen.

Deze bevindingen bieden een nieuw perspectief op het bevorderen van mentale gezondheid. Het laat zien dat een integrale aanpak, waarbij zowel fysieke als mentale interventies, een rol spelen en de beste oplossing biedt.

[Plan een adviesgesprek](#)[Neem contact op](#)

#Bewegen als oplossing

Waarom een integrale aanpak loont

Het onderzoek van British Journal of Sports Medicine is - met de analyse van 97 onderzoeken en 128.119 deelnemers - het meest uitgebreide onderzoek dat ooit is gedaan naar de effecten van fysieke activiteiten op ziekten zoals stress- en burn-out gerelateerde klachten, depressie en angst.

De bevindingen van het onderzoek zijn duidelijk: fysieke activiteit is 1,5 keer effectiever dan therapie of het gebruik van medicijnen in het tegengaan van mentale problemen. Om die reden dienen mentale interventies altijd gecombineerd te worden met interventies die zorgen voor meer lichamelijke activiteit. Wat resulteert in medewerkers die zowel mentaal als fysiek lekkerder in hun vel zitten en meer werkplezier ervaren. Wat leidt tot een lagere personeelsverloop en bevordert de bedrijfscultuur.

Plan een adviesgesprek

Neem contact op

Ook interessant!

Meer weten over de kansen van bewegen voor jouw organisatie?



Ontdek het e-book '[Meer bewegen, minder zitten](#)', waar we de laatste nationale en internationale wetenschappelijke onderzoeken omtrent zitten en bewegen op een rij zetten.

Dit zijn de zes belangrijkste voordelen van bewegen voor de gezondheid

Lichamelijke activiteit biedt zowel fysiologische, neuropsychologische en sociale voordelen voor onze mentale gezondheid. Hieronder een overzicht van de belangrijkste en bewezen voordelen die bewegen heeft op de gezondheid.

Neutraliseren van stress

Bewegen werkt als tegengif voor de negatieve lichamelijke gevolgen van stress. Daarnaast activeert bewegen het sympathische zenuwstelsel, wat helpt bij het reguleren van de cortisolspiegels en stresshormoon in het lichaam.

Stimulatie van neurotransmitters

Fysieke activiteit stimuleert de afgifte van neurotransmitters zoals serotonine, dopamine en noradrenaline. Deze chemische boodschappers spelen een cruciale rol bij het reguleren van stemming, emoties en algemeen welzijn.

Groei van nieuwe neuronen

Onderzoek suggereert dat bewegen zorgt voor de afgifte van groeihormonen. Deze hormonen zorgen niet alleen voor het herstel van de spieren, maar ook voor het herstel en de versterking van hersengebieden zoals de hippocampus. Dit helpt bij het verbeteren van het leervermogen, het geheugen en het vermogen om met stress om te gaan.

Verbeterd de hersenplasticiteit

Regelmatige lichaamsbeweging kan de plasticiteit van de hersenen bevorderen, wat betekent dat de hersenen zich kunnen aanpassen en veranderen. Dit kan de veerkracht van de hersenen vergroten en de respons op stress verbeteren.

Verbetering van slaapkwaliteit

Bewegen kan helpen bij het reguleren van de slaapcyclus en de kwaliteit van de slaap verbeteren. Slaap speelt een essentiële rol in het herstel van de hersenen en het bevorderen van een goede mentale gezondheid.

Bevordering van endorfines

Tijdens het sporten komen endorfines (gelukshormonen) vrij. Dit heeft een positief effect op het humeur en bevordert gevoelens van welzijn en euforie.

Gezien de vele voordelen van bewegen kunnen we stellen dat lichamelijke activiteit een belangrijke rol speelt in het tegengaan van mentale problemen. Om die reden zien wij een integrale aanpak waarin zowel mentale als fysieke interventies plaatsvinden, een voorwaarde voor het realiseren van optimaal veerkrachtige medewerkers.

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)

De meest effectieve manier om te bewegen

Voor wie denkt dat je dagelijks naar de sportschool moet om deze voordelen te ervaren, heeft het mis. Lichamelijke activiteit zorgt al voor positieve resultaten bij medewerkers die dagelijks 20 tot 30 minuten matig tot intensief bewegen (Singh, 2022). Daarnaast hoeft een traject ook niet lang te duren. Korte, laagdrempelige programma's van minder dan 8 tot 12 weken blijken vaak het meest effectief.

Hoe je de drempel kunt verlagen voor het verhogen van de deelname

Toegegeven, het is niet altijd eenvoudig om medewerkers daadwerkelijk gebruik te laten maken van de aangeboden interventies. Ondanks dat er binnen bedrijven vaak een breed aanbod van interventies voorhanden is, blijft de drempel onnodig hoog. Het gevolg: medewerkers zoeken pas hulp als het al te laat is. Zo wordt de kracht van preventie niet goed benut. Daardoor ervaren medewerkers onnodig stress en fysieke ongemakken, komen niet goed tot bloei en is het verloop van gekwalificeerd (jong) personeel hoog. En dat is zonde en onnodig. Want door het laagdrempelig beschikbaar stellen van de juiste interventies, kunnen organisaties weer een bron worden van energie en plezier waarbinnen medewerkers excelleren.

Werken aan veerkracht, heel normaal!

Onderzoek laat zien dat elke vorm van lichaamsbeweging onze mentale gezondheid positief beïnvloedt. Toch brengen bepaalde trainingsmethoden specifieke voordelen met zich mee. Mensen met depressie ervaren het sterkste effect van weerstandstraining. Voor mensen met angststoornissen blijken activiteiten die zich richten op zowel geest als lichaam, zoals yoga en pilates, de beste resultaten te boeken.

Kortom; een breed aanbod van beweegmogelijkheden werkt het beste. Zo zit er altijd iets voor iemand bij en kan iedere medewerker een bewegingsvorm kiezen die bij hem of haar past.

Reactie HC Health

"We krijgen vroeg of laat in ons leven allemaal met tegenslagen te maken. Door in de sportschool zware lasten te leren tillen of jezelf regelmatig conditioneel op de proef te stellen, ben je beter in staat om de zware lasten uit het leven te dragen."



Sander de Casparis
Directeur HC Health

[Plan een adviesgesprek](#)

Deel C

Binnenkijken bij Teva

Wat zijn de best practices van Teva omtrent de mentale well-being van medewerkers?

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)



#Best practices

Dit kun je leren van Teva

Het creëren van een omgeving waarin individuele groei en welzijn centraal staat. Dat is waar Teva op inzet om de mentale en fysieke welzijn van haar medewerkers te waarborgen.

Bij Teva staat het individu centraal. En dit blijkt uiterst effectief te zijn. Om echt impact te maken, is relevantie cruciaal. Zo is een algemene training leuk, maar sluit wellicht niet volledig aan bij iemands persoonlijke situatie. Daarom laten ze bij Teva specifieke mensen kennismaken met specifieke onderwerpen. Zodat het écht aansluit bij de behoeftes van het individu.



I Feel Fit

Hoe ze dit precies aanpakken? Met het 'I Feel Fit' programma. Een integraal programma van coachingstrajecten, workshops en training. Dit vitaliteitsinitiatief is in 2018 de wereld van Teva in geroepen en is nu al een paar jaar uiterst succesvol. Individuele coaching blijkt binnen Teva een schot in de roos. Medewerkers kunnen vertrouwd terecht bij een coach met hun persoonlijke uitdagingen. En dat hoeft niet enkel over werk te gaan.

Maar ook bij Teva zijn er uitdagingen. Zo ontbreekt soms de intrinsieke motivatie. Medewerkers trekken vaak pas aan de bel wanneer zich een urgent probleem voordoet. Dat terwijl preventieve coaching zo'n situatie juist kan voorkomen.



[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)

Het goede voorbeeld doet volgen

Om meer motivatie en betrokkenheid te genereren binnen Teva, hebben de ambassadeurs een cruciale rol gespeeld. Managers en leidinggevenden die het juiste voorbeeld geven: vitaal leiderschap.

Deze managers hebben eerstehands ervaren wat coaching kan doen. Toen eenmaal de succesverhalen de ronde deden en deze doorsijpelden naar hun medewerkers, begon het te lopen. Leidinggevenden - op ieder niveau - spelen dus een grote rol. Wanneer deze sleutelpersonen de toegevoegde waarde van een hulpmiddel inzien, en hun commitment aan zo'n oplossing laten zien, is het halve werk gedaan.

Als het vertrouwen er eenmaal is...

Medewerkers die in de beginfase zijn ondersteund, komen vaak later terug met een aanvullende of verdiepende vraag. Ze hebben de situatie van het verleden inmiddels onder controle en vertrouwen erop dat ze nu weer geholpen kunnen worden.

Voor Teva is de mentale en fysieke welzijn van haar medewerkers geen trend. Het is geen eendagsvlieg, maar een langetermijnvisie. En daarom blijven zij het programma - wat nu al jaren loopt - aanbieden.

Individuele coaching

Specifieke mensen laten kennismaken met specifieke onderwerpen, die écht aansluiten bij de behoeftes

Sleutelpersonen spelen een grote rol

Leidinggevenden en managers inzetten als ambassadeurs die het juiste voorbeeld geven

Investeren in de toekomst

Inzetten op vertrouwen en vasthouden op een langetermijnvisie

Plan een adviesgesprek

Neem contact op

De resultaten bij Teva

Sinds 2019



100% van de deelnemers van de coachtrajecten heeft zijn of haar coachdoel behaald



89,6% van de deelnemers van de coachtrajecten heeft zijn of haar gedrag succesvol veranderd



86,6% van de deelnemers van de coachtrajecten ervaart - na een coachtraject - meer energie



88,5% van de deelnemers van de coachtrajecten beoordeelt het coachtraject met een 8 of hoger



Deel D

Maak kennis met HC Health

Dé full service partner voor vitaliteit
en duurzame inzetbaarheid

Plan een adviesgesprek

Neem contact op



#Maak kennis met HC Health

Wij zijn HC Health

Met onze klanten geloven wij dat vitale medewerkers de wereld in beweging brengen.

Het is dan ook onze missie om voor 2027 één miljoen medewerkers naar een hoger gezondheidsniveau te brengen.

Full service partner voor vitaliteit

Complexe vraagstukken op het gebied van duurzame inzetbaarheid zijn voor HC Health dagelijkse kost. We zijn benieuwd naar de uitdagingen van jouw organisatie en komen graag met je in contact.

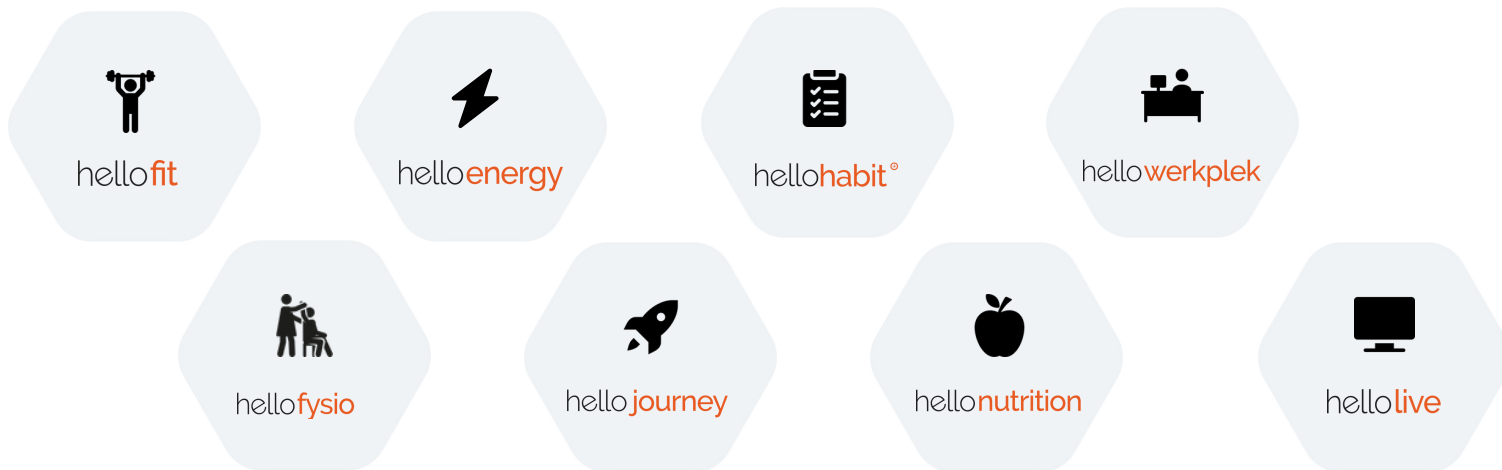
[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)



Stap 1: Preventie en amplitie door HelloYou well-being platform

In eerste instantie bieden we medewerkers een toekomstbestendig well-being platform op basis van de allerlaatste inzichten. Dit platform is opgebouwd uit 8 modules die variëren van het zelf bepalen van de energiebalans, korte on demand workouts, fysio, coaching, life hacks, voedingsadvies en (thuis)werkplekadvies tot inspiratie-webinars, challenges en online leerprogramma's.



[Home](#) > [Maak kennis met HC Health](#)

Stap 2: Well-being supportteam

Wil je dat jouw medewerkers op topniveau presteren? Dan moet je ze beschouwen als topsporters en ze alle handvatten bieden die dat doel mogelijk maakt. Het well-being supportteam is dé oplossing hiervoor.

Medewerkers krijgen toegang tot ons remote well-being supportteam dat bestaat uit coaches, (arbeids)fysiotherapeuten, personal trainers, voedingsspecialisten en werkplekadviseurs. Met wie zij binnen 24 uur een afspraak mee kunnen maken. Het doel? Medewerkers goed ondersteunen in het realiseren van daadwerkelijke en duurzame gedragsveranderingen. Hiervoor worden ze, onder andere, door onze gecertificeerde coaches ondersteund op basis van een wetenschappelijke aanpak.

In korte trajecten van maximaal 3.5 uur gaan de coaches op integrale wijze aan de slag met de medewerker. Hierdoor worden medewerkers niet alleen mentaal begeleidt, maar ook fysiek in beweging gebracht met de geboden interventies van het HelloYou platform.

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)

BJ Fogg Methodiek

Onze coaches werken allemaal volgens de bewezen B.J. Fogg methodiek die gericht is op het realiseren van gedragsverandering via een model van motivatie, vermogen en prikkels. Deze methodiek is ontwikkeld op basis van wetenschappelijk onderzoek en helpt medewerkers in het vereenvoudigen van het gedrag of het vergroten van de vaardigheden om het gewenste gedrag uit te voeren. Door het gewenste gedrag op te delen in kleine stapjes en dit stap voor stap te implementeren, wordt de kans op succes vergroot en het gedrag geleidelijk geïntegreerd in de dagelijkse routine.



**Ontdek alle voordelen van
het HelloYou platform**



[Home](#) > [Maak kennis met HC Health](#)

Stap 3: Support op locatie

Als in de praktijk blijkt dat er behoefte is aan support op locatie, dan is dat ook mogelijk. In dat geval is er altijd een persoonlijke professional die op de hoogte is van de werksituatie en omstandigheden.

De medewerkers van ons supportteam hebben op locatie een behandelruimte en zijn aanwezig op de werkvloer voor trainingen en adviezen. Op deze manier vervullen zij zowel een preventieve, als curatieve rol in het optimaliseren van de duurzame inzetbaarheid van medewerkers.

Succesvolle gedragsverandering

De focus van onze interventies ligt op het realiseren van gedragsverandering. En met succes: over het afgelopen jaar zijn we er met onze coachingstrajecten in 92,5% van de gevallen in geslaagd om gedragsverandering te realiseren.

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)



Home > Maak kennis met HC Health

Wij zijn HC Health

Met onze klanten geloven wij dat vitale medewerkers de wereld in beweging brengen.

Het is dan ook onze missie om voor 2028 één miljoen medewerkers naar een hoger gezondheidsniveau te brengen.

Full service partner voor vitaliteit

Complexe vraagstukken op het gebied van duurzame inzetbaarheid zijn voor HC Health dagelijkse kost. We zijn benieuwd naar de uitdagingen van jouw organisatie en komen graag met je in contact.

[Plan een adviesgesprek](#)

[Neem contact op](#)



Sluit je aan bij de vitaliteitsmanagers van de meest vooruitstrevende organisaties van Nederland

247.632 medewerkers maken gebruik van ons well-being-platform, vitaliteitscoaching, fysiotherapie en meer. Zo maken we impact op productiviteit, verzuim en duurzame inzetbaarheid.



Gerelateerde diensten

Met meer dan 25 jaar ervaring beschikt HC Health over een ruim assortiment aan diensten als het gaat om vitaliteit en duurzame inzetbaarheid.

Snel van start



Stoelmassage

Voor meer ontspanning & energie



Vitaliteitsworkshops

Voor duurzame gedragsverandering



Een goed begin



Strategisch vitaliteitsbeleid

Beleid afgestemd op jouw organisatie



Preventief medisch onderzoek

Gezondheid in één oogopslag

