



# PDG HEALTH SERVICES

## FEMME VITAAAL

Iedereen zit wel eens minder lekker in zijn vel. Bij vrouwen kan dit soms te maken hebben met vrouwspecifieke klachten, wat kan leiden tot verzuim. Echter wordt hier nog niet voldoende over gesproken. PDG Health Services begeleidt zowel vrouwelijke medewerkers als de werkgever bij het bespreekbaar maken van vrouwspecifieke klachten. Met begrip en de juiste begeleiding en voorlichting kunnen we de kans op verzuim verkleinen en wordt de vitaliteit van vrouwelijke medewerkers vergroot.



9  
DAGEN

per jaar zijn vrouwen gemiddeld uit de running door menstratieklachten.



36%

van de zwangere vrouwen verzuimt vanwege hun zwangerschap. Ongeveer 16% valt langdurig uit na zwangerschapsverlof.



60%

van de vrouwen in de overgang stelt dat de combinatie van werk en menopauze hen zwaar valt. Daarvan krijgt 1 op de 10 een burn-out en bijna 1 op de 3 zit tegen een burn-out aan. 8% meldt zich regelmatig kortdurend ziek.

Praten over vrouwspecifieke klachten is nog steeds een taboe. 94% geeft bij een ziekmelding niet aan dat het om menopauze gerelateerde klachten gaat. Deze klachten leiden niet alleen tot verzuim, maar helaas vaak ook tot

verstoringen in de arbeidsrelatie. Onbegrip en verkeerde begeleiding (of een gebrek eraan) is daar vaak de oorzaak van. 1 op de 5 vreest zelfs voor haar baan als ze de klachten op het werk bespreekt.

# EXPERTISELIJN EN COACHING

Het ondersteunen van uw medewerker in deze fases van haar leven voorkomt uitval, verhoogt de productiviteit en werkt positief op de loyaliteit. De Femme Vitaal expertiselijs van PDG Health Services biedt medewerkers de mogelijkheid om snel en anoniem directe coaching, praktische tips of deskundig begeleiding te ontvangen. Ook is het mogelijk om persoonlijke coaching aan te bieden. We bieden onder andere dienstverlening in de vorm van een expertiselijs en coaching voor:



## **Zwangerschap en terugkeer naar werk**

Bij zwangerschap kan de medewerker terecht voor antwoord op vragen over gezond leven voor en tijdens de zwangerschap, zwangerschapsgerelateerde klachten, maar ook praktische vragen en de mogelijkheden met betrekking tot werk. Ook is er de mogelijkheid tot coaching voor aanstaande en nieuwe moeders over veranderingen die de komst van een kindje met zich meebrengt, waardoor de medewerker de regie houdt en niet uitvalt. Voor een gezonde terugkeer na verlof en om uitval te voorkomen. We gaan in gesprek over een gezonde balans tussen werk en ouderschap, en delen kennis en praktische tips.

## **(Alleenstaande) Moeders**

Een (alleenstaande) moeder heeft veel ballen hoog te houden. Het is belangrijk om te weten dat de medewerker dan hulp kan krijgen. PDG Health Services biedt coaching voor een gezonde balans werk en ouderschap, prioriteiten stellen, kennis en praktische tips op gebied van (alleenstaand) moederschap.

## **Grip op de overgang**

Opvliegers, een kort lontje, slecht slapen, hartkloppingen, concentratieverlies, migraine, het is nog maar een deel van de klachten die een vrouw in de overgang kan ervaren. Medewerkers kunnen persoonlijke vragen stellen, klachten bespreken, krijgen advies op maat en praktische tips over werk, voeding, beweging, leefstijl etc. Hoe kan zij haar eigen leven anders inrichten, werkomstandigheden aanpassen, fit worden en fit blijven en zo meer grip krijgen op de overgang? Het is ook mogelijk om voor groepen workshops te organiseren waarin medewerkers leren persoonlijk leiderschap te ontwikkelen en grip te krijgen op het eigen leven en werk.



**PDG HEALTH**  
SERVICES

## **Aan de slag**

Wilt u meer informatie over onze dienstverlening 'Femme Vitaal' of weten wat wij voor uw organisatie kunnen betekenen? Neem dan contact op met PDG Health Services via **088 - 031 32 00** of e-mail naar [femmevitaal@pdghealthservices.nl](mailto:femmevitaal@pdghealthservices.nl)