



Zorg voor jezelf, zorg voor elkaar

Deze tijd vraagt veel van alle collega's bij Amaranant. Je bent van waarde voor Amaranant doordat je op welke manier dan ook een bijdrage levert in deze crisis. Om dit te kunnen blijven doen, ondersteunt Amaranant je graag. In dit overzicht vind je daarom tips, informatie, ondersteuning en inspiratie om topfit te blijven.

Zorg voor elkaar

Aanbod Leercentrum

Een overzicht van de producten van het Leercentrum voor cliënten, die passen in deze tijd.

Vind je: op de [coronapagina](#) in de Mediatheek | leercentrum@amarant.nl | 088- 611 16 66



Blijf in verbinding

Het is extra belangrijk om juist nu aandacht te hebben voor hoe het met jezelf en je collega's gaat. Onderstaande vragen kunnen je hier wellicht bij helpen:

- Hoe zit je erbij?
- Hoe gaat het met je fysieke en emotionele belasting?
- Kun je het thuis organiseren?
- Kan ik je ergens mee helpen?
- Waar heb jij behoefte aan?

Meer praktische tips om met collega's in verbinding te blijven vind je [hier](#).

Zorg voor jezelf

Informatie over fysieke belasting in de zorg

Vind hier informatie om te voorkomen dat je als zorgmedewerker fysiek overbelast raakt.

Vind je: op het [BGZ-portaal](#)



Gezond en fit thuiswerken

Hoe voorkom je klachten? Informatie en tips om thuiswerken in alle gezondheid te kunnen doen.

Vind je: op het [BGZ-portaal](#)

Lotgenotengroep corona

Praatgroep waarin je ervaringen met het coronavirus kunt delen met lotgenoten.

Vind je: door je in te schrijven via imelda.hollegien@amarant.nl

Werk-privébalans

Hoe balanceer je werk en privé? (IZZ)

Vind je: op [de website van IZZ](#)

Actify (app)

Actify coacht je op de door jou gekozen aandachtsgebieden.

Vind je: door in de App-/Play-store te zoeken op *Actify*.

Contact met geestelijk verzorgers

Ze bieden je een luisterend oor en kunnen met je meedenken.

Vind je: door te mailen naar geestelijkeverzorging@amarant.nl

Inspiratie

E-book 'Zorgen voor zorgprofessionals: praktische tips in moeilijke tijden'

Korte en bondig beschreven tips om werken in de zorg in deze tijd te vergemakkelijken.

Vind je: op www.zorgenvoorprofessionals.nl



Beeldbelconsult thuiswerkplek

Scan en verbeter je werkplek samen met de bedrijfsfysiotherapeut door een videoverbinding.

Vind je: door contact op te nemen met Monique van der Hooft (monique.van.der.hooft@amarant.nl | 06 10 39 69 54)

Amarant in Beweging

Oefeningen, video's en een bingo-kaart met inspiratie om in beweging te blijven.

Vind je: op het [BGZ-portaal](#)

Aanbod Amaranant Academie

Een overzicht op het Academie Portaal van de (cruciale) leerinterventies die in deze tijd zijn gedigitaliseerd.

Vind je: op de [coronapagina](#) op het Academie Portaal | academie@amarant.nl | 088- 611 16 66

Loopbaancoaching

Hoe haal je het maximale uit je functie? Een Loopbaancoach kan je adviseren en ondersteunen.

Vind je: door contact op te nemen met Thijs Hamelink (thijs.hamelink@amarant.nl | 06 51 99 91 51)

Fitzme Portal

Portaal van CZ waar klanten en niet-klanten inspiratie kunnen vinden op het gebied van vitaliteit.

Vind je: op www.fitzme.nl

Vergeetjenzelfniet.nu

Praktisch online advies op basis van hoe je je voelt.

Vind je: op www.vergeetjenzelfniet.nu

Gezond werken in de zorg (platform door IZZ)

Een platform waar kennis gedeeld wordt over uitdagingen op het gebied van o.a. slaap, mantelzorgen en werk-privébalans.

Vind je: op [de website van IZZ](#)



Waar kan ik terecht?

Waar vind ik welke informatie/waar kan ik terecht?

Belangrijke informatie/vragen

- **Intranet:** op www.ons.amarant.nl vind je de laatste info onder de knop 'Over het coronavirus'.
- **De website:** www.amarant.nl
- **Coronavirus update app:** de laatste informatie bij de hand. Meer informatie vind je op intranet.

Vragen over cliënten omtrent corona

- **Bij spoed:** neem contact op met eigen huisarts of HAP/EVA-team
- **Tijdens kantoor tijden (ma t/m vr 8.00 - 17.00):**
Medische dienst
 - **Hooge Veer:** 088- 611 28 80 of medischediens.regio1@amarant.nl
 - **Daniël de Brouwerpark:** 088- 611 53 07 of medischediens.regio2@amarant.nl
 - **Rijsbergen:** 088- 611 75 28 of medischediens.rijsbergen@amarant.nl
- **Buiten kantoor tijden: EVA-team**
 - **EVA-team Tilburg:** 088- 611 60 00 of eva@amarant.nl
 - **EVA-team Rijsbergen:** 06- 51 80 06 29 of eva@amarant.nl

Inzet, planning, verzuim en verlof

- **Neem contact op met je manager.**

Verzuim, vragen over gezondheid en opvang na ernstige incidenten

- **BGZ:** 088- 611 22 33 of bgz@amarant.nl
- **Nazorgteam:** 088- 611 22 33 of bgz@amarant.nl
- **Corona Check:** een app waarmee je je eigen gezondheid in de gaten houdt: www.coronacheck.nl

Luisterend oor voor jou

- **Helpdesk Medewerker: 088 - 611 16 66 (ma t/m vr van 8.00 - 17.00)**
Zij zorgen ervoor dat er iemand aan jou gekoppeld wordt op basis van de wens die jij uitspreekt. Buiten de openingstijden van de Helpdesk Medewerker kun je voor dringende zaken terecht bij je manager.


Ideeën/tips en suggesties

- **Ideeënbus: ideeenbuscorona@amarant.nl**
Algemene ideeën/tips die kunnen helpen, ontvangen wij graag.

Welke nazorg biedt Amarant?


1. We zien collega's in teams veel lief en leed met elkaar delen. Dit werkt vaak het best en het snelst.
2. Kun je zaken niet met je directe collega's bespreken of heb je meer hulp nodig, dan kun je je ook altijd richten tot je manager en/of de HR-adviseur van de divisie. Zij luisteren naar je en helpen je waar nodig bij eventuele vervolgstappen.
3. Biedt bovenstaande geen uitkomst, dan is het nazorgteam er voor jou. Bijvoorbeeld bij een ernstige/traumatische gebeurtenis, zoals het overlijden van een cliënt. Daarnaast kan de Helpdesk Medewerker jou een luisterend oor bieden door (net als de Bedrijfsgezondheidszorg en het Nazorgteam) jou in contact brengen met een partij binnen en/of buiten Amarant) waar jij door geholpen kunt worden, zoals een vertrouwenspersoon, geestelijk verzorger of HR-adviseur.


Helpdesk Medewerker

 088 - 611 16 66

 helpdeskmedewerker@amarant.nl

Bedrijfsgezondheidszorg (BGZ) en Nazorgteam

 088 - 611 22 33

 bgz@amarant.nl

Klik op het overzicht om deze uitvergroot te bekijken.

BGZ:

Heb jij vragen over je fysieke en/of mentale gezondheid? (Je kunt hierbij natuurlijk ook denken aan preventie van klachten.)
088 - 611 22 33 | bgz@amarant.nl

Leercentrum:

Het Leercentrum is gericht op leren en informeren van cliënten en kan je ondersteunen bij alle [leervragen](#) van de cliënt. Stuur een mail of bel om samen te kijken wat het beste leertraject is.
088- 611 63 24 | leercentrum@amarant.nl

Amarant Academie:

Heb jij een opleidingsvraag? Stel je vraag bij de Helpdesk Medewerker via 088- 611 16 66 of via het [contactformulier](#).

- Mis je nog iets in het aanbod? Heb je nog goede ideeën in het kader van 'zorg voor jezelf, zorg voor elkaar'? Mail dan naar werkplezier@amarant.nl -