



**Het leven
loopt lekkerder.**



Algemene handleiding

Voor werknemers

Juli 2025

Inhoudsopgave

Veelgestelde vragen (FAQ).....	5
1. Inleiding.....	7
1.1 Random in Bedrijf.....	7
1.2 Random in Bedrijf platform.....	7
1.3 Random in Bedrijf app.....	8
1.4 De verschillen tussen het platform en de app.....	8
2. De start.....	8
2.1 Registreren en eerste keer inloggen.....	8
2.2 Kennismakingsvragenlijst.....	9
2.3 Hoe van start?	9
3. Inloggen	9
3.1 Inloggen in de app	9
3.2 Inloggen via internet.....	9
3.3 Wachtwoord vergeten	10
4. Gezondheidsactiviteiten	10
4.2.2 Artikelen	11
4.2.3 Infographics	11
4.2.4 Podcasts	11
4.2.5 Quizzen	11
4.2.6 Zelfscans.....	11
4.3 Aanbevolen voor jou.....	11
4.4 Favorieten	12
4.5 Ga verder.....	12
4.6 Activiteitenbibliotheek.....	12
4.7 Activiteit uitvoeren.....	12
4.8 Activiteitenketens	12
4.9 Ziet mijn werkgever wat ik doe?	12
4.10 Wie maakt de content?	12
5. Challenges	13
5.1 Inschrijven voor een challenge.....	13
5.2 Uitschrijven voor een challenge.....	13
5.3 Voortgang challenges.....	13
5.4 Afronden van een challenge	13
5.5 Geschiedenis challenges.....	13
5.6 Individuele challenges	14

5.7 Teamchallenges.....	14
5.8 Streak.....	14
6. Evenementen.....	14
6.1 Webinars.....	14
6.2 Workshops.....	14
6.3 Overige events.....	14
6.4 Waar vind ik evenementen?.....	15
6.5 Inschrijven & uitschrijven voor een evenement.....	15
7. Onze thema's.....	15
7.1 Gezonde Leefstijl.....	15
7.2 Gezond Bewegen.....	15
7.3 Mentale Veerkracht.....	15
7.4 Sociaal welbevinden.....	16
7.5 Positieve werkstijl.....	16
8. Ribbies.....	16
8.1 Wat zijn Ribbies?.....	16
8.2 Ribbies verzamelen.....	16
8.3 Balans bijhouden in je Ribbie wallet.....	16
8.4 Ribbies inwisselen.....	16
9. Mijn Profiel.....	17
9.1 Profielinformatie.....	17
9.2 Profielfoto wijzigen.....	17
9.3 Gezondheidsinformatie.....	17
9.4 Koppeling met gezondheidsapps.....	17
9.5 Instellingen & uitloggen.....	17
9.6 Badges.....	17
10. Koppeling met gezondheidsapps.....	17
10.1 Koppeling maken met Apple Health (iPhone).....	17
10.2 Koppeling maken met Health Connect (Android).....	18
11. Chatten.....	18
11.1 Waarvoor dient de chat?.....	18
11.2 Hoe stel ik een vraag in de chat?.....	18
11.3 Voor welke chatoptie kies ik?.....	18
11.4 Eerdere chats teruglezen.....	19
11.5 Met wie chat ik?.....	19
11.6 Hoelang duurt het voordat ik antwoord krijg op mijn vraag?.....	19
11.7 Stel ik mijn vragen anoniem?.....	19

12. Preventief Medisch Onderzoek (PMO).....	19
12.1 Wat is een Preventief Medisch Onderzoek?	19
12.2 Voor wie is een Preventief Medisch Onderzoek?	19
12.2.1 Voor kantoormedewerkers	19
12.2.2 Voor productiemedewerkers	19
12.3 Afspraak plannen	20
12.4 Voorbereidende vragenlijst.....	20
12.5 Uitvoering	20
12.6 Resultaten en rapportage.....	20
13. Schoenwijzer.....	20
13.1 Wat is de Schoenwijzer?	20
13.2 Voor wie is de Schoenwijzer?	20
13.3 Aanmeten	21
13.4 Mijn advies	21
13.5 Veiligheidsschoenen bestellen & ontvangen	21
13.6 Wie betaald voor mijn veiligheidsschoenen?	21
13.6 Opnieuw veiligheidsschoenen bestellen.....	21
13.7 Doorgeven van een defect of andere klacht.....	21
14. Notificaties	21
14.1 Wat zijn notificaties?	21
14.2 Waarvoor ontvang ik notificaties?	22
14.3 Kan ik notificaties uitzetten?	22
15. Support & contact	22
15.1 Problemen met registratie	22
15.2 Technische problemen.....	22
15.3 Algemene en zorginhoudelijke vragen.....	22
15.4 Feedback & meldingen	22
15.5 Klacht indienen	23
15.6 Beschikbaarheid & responsetijd	23
16. Algemene voorwaarden & privacy.....	23
17. Wetenschappelijk onderzoek & bezwaar	23

Veelgestelde vragen (FAQ)

1. Hoe maak ik een account aan?

Zodra je werkgever de dienst activeert, ontvang je een e-mail met een link om je te registreren. Volg de stappen om een wachtwoord aan te maken en download de Random in Bedrijf app uit de App Store of Google Play Store.

[Bekijk hier hoe de app werkt](#)

2. Hoe log ik in?

Download de apps via:

- Playstore: <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.random.inbedrijfapp>
- Appstore: <https://apps.apple.com/us/app/random-in-bedrijf/id6535682493>

Open de app, vul je e-mailadres en wachtwoord in en gebruik de 6-cijferige code uit de Google Authenticator app voor extra beveiliging.

[Bekijk hier hoe de app werkt](#)

3. Wat als ik mijn wachtwoord ben vergeten?

Klik op de knop 'Wachtwoord vergeten?' in het inlogscherf. Je ontvangt een e-mail met instructies om je wachtwoord opnieuw in te stellen.

4. Hoe kan ik chatten met een zorgverlener?

Open de chatfunctie in de app en kies met wie je wilt chatten:

- Fysiotherapeut/podotherapeut/ergotherapeut → bij fysieke klachten.
- Leefstijlcoach/voedingsdeskundige/slaapexpert → bij vragen over gezondheid en leefstijl.
- Mental coach/psycholoog/maatschappelijk werker → bij mentale of sociale uitdagingen.
- Service medewerker → bij vragen over de app en dienstverlening.

5. Hoelang duurt het voordat ik antwoord krijg in de chat?

Wij doen ons best om zo snel mogelijk te reageren tijdens onze openingstijden op werkdagen tussen 08:00 - 17:00 uur. In drukke periodes kan het iets langer duren, maar we proberen je vraag altijd zo spoedig mogelijk te beantwoorden.

6. Zijn mijn gegevens anoniem?

Je naam is zichtbaar in de chat zodat je persoonlijk advies kunt krijgen. Je werkgever kan echter niet zien welke interventies je volgt of welke vragen je stelt. Dit blijft anoniem.

7. Wat kan ik doen in de app?

- Gezondheidsactiviteiten volgen (video's, artikelen, podcasts, quizzen, zelfscans).

- Meedoen aan challenges en punten sparen.
- Chatten met zorgverleners.
- Deelname aan webinars, workshops en evenementen.
- Een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) inplannen.

8. Wat zijn Ribbies en hoe verdien ik ze?

Dit zijn punten die je verdient door:

- Activiteiten en challenges te voltooien.
- Vragenlijsten in te vullen.
- Gezondheidsdoelen te behalen.

Je kunt je Ribbies inwisselen voor beloningen in de app.

9. Hoe meld ik me aan voor een challenge?

Ga naar de challengespagina en kies een beschikbare challenge. Klik op 'Inschrijven' om deel te nemen.

10. Hoe koppel ik mijn gezondheidsapp?

Ga naar 'Mijn Profiel' → 'Koppelingen' en schakel de koppeling in met Apple Health (iPhone) of Health Connect (Android). Dit is nodig voor het bijhouden van je stappen en andere data voor challenges.

11. Hoe kan ik mijn account verwijderen?

Ga naar 'Instellingen' in de app en kies 'Account verwijderen'. Houd er rekening mee dat hiermee al je gegevens worden gewist.

12. Kan ik de app ook via de computer gebruiken?

Ja, je kunt inloggen via het platform op www.platform.randominbedrijf.nl.

13. Wat is een Preventief Medisch Onderzoek (PMO)?

Een PMO is een gezondheidscheck die vroegtijdig signalen van stress, lichamelijke klachten of gezondheidsrisico's in kaart brengt. Je kunt dit via de app inplannen en je resultaten bekijken.

14. Hoe blijf ik op de hoogte van nieuwe activiteiten en evenementen?

Nieuwe activiteiten, challenges en evenementen verschijnen op je feed (homepagina) en in de evenementenagenda in de app.

15. Wat als ik technische problemen heb met de app?

Neem contact op via de chat in de app of stuur een e-mail naar de klantenservice van Random in Bedrijf via info@randominbedrijf.nl of bel naar: 088 1180582.

1. Inleiding

Hallo harde werker! Hoe loop 't?

Wij geloven dat als jij een gelukkige medewerker bent, je niet alleen meer voldoening uit je werk haalt, maar ook productiever en een betere teamspeler bent, en bijdraagt aan een positieve sfeer in jouw organisatie.

Jouw werkgever vindt het belangrijk dat je gezond blijft en je goed voelt. Daarom hebben ze een contract afgesloten met ons: Randon in Bedrijf. Wij ondersteunen jouw werkgever op het gebied van gezondheid en (preventieve) zorg.

1.1 Randon in Bedrijf

Bij Randon in Bedrijf weten we hoe de zorg werkt. Samen met een team van 350 zorgverleners zetten wij ons elke dag in om Nederland lekkerder te laten lopen, zowel fysiek als mentaal. Volgens ons is werkend Nederland dé motor van de maatschappij. Die motor blijft draaien als medewerkers lekker in hun vel zitten.

Je hebt het misschien al gemerkt: de zorg in Nederland staat onder druk. Lange wachttijden en stijgende kosten maken het steeds moeilijker om snel en betaalbare zorg te krijgen. De vraag naar zorg zal de komende jaren alleen maar toenemen en de problemen zullen steeds groter worden. Dit betekent dat ook jij steeds langer zal moeten wachten op zorg.

Randon in Bedrijf is opgericht om deze uitdagingen in de zorg aan te pakken. We ondersteunen werkend Nederland bij lichamelijke, psychische en sociale klachten die hen belemmeren op het werk. Wij helpen medewerkers gezond te blijven en bieden je toegang tot de juiste (preventie) zorg om uitval op werk te voorkomen.

App en platform

Randon in Bedrijf biedt je via de app en het bijbehorende platform toegang tot de juiste zorg die nodig is om je lekker aan het werk te houden, zoals fysiotherapeuten, psychologen en leefstijlcoaches. Heb je een blessure opgelopen met voetbal waar je last van hebt op het werk? Is er thuis iets gebeurd waardoor je hoofd even helemaal vol zit en je je niet goed kan concentreren? Stuur via de chat een berichtje naar een zorgverlener en ontvang direct advies. Als het fijner of nodig is, plannen we een uitgebreider online consult of een afspraak op één van de zorglocaties van Randon.

Randon in Bedrijf helpt je ook om zelf actief aan de slag te gaan met je gezondheid door toegang te bieden tot video's, workshops, webinars, blogs, challenges en meer. Bovendien spaar je punten voor gezonde activiteiten die je kunt inwisselen voor leuke beloningen!

Handleiding

In deze handleiding lees je hoe alles werkt, hoe je onze dienst optimaal benut en welke functionaliteiten het beste bij jou passen. We nemen je stap voor stap mee in het aanmeldingsproces voor Randon in Bedrijf. Je ontdekt hoe onze dienst in elkaar zit, wat je ermee kunt en hoe je de app en het platform het beste gebruikt. Ook leggen we uit hoe we met jouw gegevens omgaan en waar je terecht kunt voor hulp of vragen. Kortom, alles wat je nodig hebt op één plek!

1.2 Randon in Bedrijf platform

Met het platform van Randon in Bedrijf kun jij op een leuke, uitdagende en leerzame manier aan jouw gezondheids- en vitaliteitsdoelen werken! Behaal challenges, of focus op je eigen persoonlijke doelen met interactieve activiteiten, quizzen, workshops en webinars. Wil je stoppen met roken? Gezonder koken? Of misschien beter leren zitten tijdens werk? Er is voor iedereen iets te vinden!

Door actief mee te doen, verdien je Ribbies die je kunt inwisselen voor toffe beloningen. Ga ervoor en ontdek wat het voor jou kan betekenen!

1.3 Random in Bedrijf app

Wil je alles binnen handbereik hebben? Download dan de Random in Bedrijf app! Met de app houd je jouw activiteitschallenges bij, ontdek je activiteiten die speciaal voor jou zijn klaargezet en check je in één oogopslag hoeveel Ribbies je al hebt verzameld. Handig, toch?

Daarnaast navigeer je via de app eenvoudig naar het platform, dankzij de slimme koppeling tussen de app en de webomgeving. Alles wat je nodig hebt, zit in jouw broekzak!

1.4 De verschillen tussen het platform en de app

De Random in Bedrijf app en het platform hebben niet alleen een andere naam, maar werken aan de achterkant ook een tikkeltje anders. Waar de app draait op jouw mobiele telefoon, draait het platform op het web. Maar geen zorgen, daar merk jij aan de voorkant helemaal niets van!

We hebben de app en het platform zo ontworpen dat alles voor jou hetzelfde werkt. Alle functionaliteiten die je op het platform vindt, zijn ook via de app bereikbaar. Is er een functie die beter werkt via het platform? Geen probleem! Met een handige koppeling word je automatisch doorgestuurd, zonder dat je iets hoeft te regelen. Makkelijker kunnen we het niet maken!

2. De start

In dit hoofdstuk leggen we uit hoe we samen van start gaan. Als gebruiker van onze dienst begin je met het doorlopen van het aanmeldproces. We beschrijven de stappen die je hiervoor moet volgen!

2.1 Registreren en eerste keer inloggen

Yes! Je werkgever heeft het startschot gegeven, en dat betekent dat jij aan de slag kunt met Random in Bedrijf!

Zodra het startschot is gegeven, ontvang je een e-mail op het mailadres dat bij je werkgever bekend is. In die mail vind je een link waarmee je je eenvoudig kunt registreren en een wachtwoord kunt aanmaken via een handig stappenplan.

Na het instellen van je wachtwoord ontvang je een tweede e-mail met instructies om de Random in Bedrijf app te downloaden en in te loggen. Dit stappenplan hebben we ook hieronder voor je beschreven.

1. Download de app

Download de Random in Bedrijf app uit de Apple App Store of Google Play Store.

- Playstore: <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.random.inbedrijfapp>
- Appstore: <https://apps.apple.com/us/app/random-in-bedrijf/id6535682493>

2. Log in

Open de app, voer je e-mailadres in en gebruik het wachtwoord dat je hebt aangemaakt.

3. Telefoon nummer invullen

Voer je telefoonnummer in om inloggen extra veilig te maken met tweestapsverificatie.

4. Voer de verificatiecode in

Je ontvangt binnen 5 minuten een SMS met een 6-cijferige code. Kopieer de 6-cijferige code en vul deze in bij de Random in Bedrijf app.

5. Vul de vragenlijst in

Vul de vragenlijst over jouw gezondheid in, zodat we je beter leren kennen. Zo kunnen we je nóg beter helpen!

6. Koppel je gezondheidsapp

Koppel via Mijn profiel via het tabblad Koppelingen de gezondheidsapp op je telefoon aan de Random in Bedrijf app. Bekijk hoofdstuk 10 voor meer uitleg over de koppeling met de gezondheidsapp van jouw telefoon.

2.2 Kennismakingsvragenlijst

Zoals je in het stappenplan hierboven kunt lezen, vragen we je na je eerste inlog om een korte vragenlijst in te vullen. Zo leren we jou beter kennen en kunnen we activiteiten aanbieden die écht bij jou passen. En het leukste? Je scoort meteen je eerste Ribbies!

De vragenlijst gaat over je algemene gezondheid en is supermakkelijk en snel gedaan. En geen zorgen, na een tijdje vragen we je om 'm nog eens in te vullen. Zo kun je zelf zien hoe je vooruitgaat!

2.3 Hoe van start?

Na het doorlopen van het aanmeldingsproces en het invullen van de kennismakingsvragenlijst kunnen we écht van start! Op basis van je antwoorden hebben we alvast wat voor je klaargezet onder 'Aanbevolen voor jou'. Vanaf nu kun je verschillende activiteiten doen en uitdagingen aangaan. Leer meer over jezelf en ontdek een gezondere en vitalere leefstijl. In de rest van deze handleiding leggen we je stap voor stap uit welke functies je kunt vinden en hoe je deze kunt gebruiken!

3. Inloggen

Na het doorlopen van het aanmeldingsproces is je account officieel aangemaakt. Vanaf nu kun je inloggen in de Random in Bedrijf app en via het platform op internet!

3.1 Inloggen in de app

Voordat je kunt inloggen via de app, moet je de Random in Bedrijf app eerst op je telefoon hebben gedownload. Als je dit nog niet hebt gedaan tijdens het aanmeldingsproces, kun je de instructies hiervoor [hier](#) vinden.

Open de app op je telefoon, vul je e-mailadres en wachtwoord in die je hebt aangemaakt tijdens de registratie, en druk op 'Log in'.

Voor extra veiligheid moet je nu een 6-cijferige code invoeren. Deze code vind je in de Google Authenticator app. Tijdens het aanmeldingsproces heb je een Random in Bedrijf-code aangemaakt in Google Authenticator. Open de app, haal de code op onder Random in Bedrijf, voer deze in de app in en druk op 'Log in'. Nu ben je ingelogd!

3.2 Inloggen via internet

Je kunt ook inloggen op het platform zonder de app te gebruiken. Ga hiervoor naar www.platform.Randominbedrijf.nl.

Op de website vul je je e-mailadres en wachtwoord in die je hebt aangemaakt tijdens de registratie en klik je op 'Log in'.

Voor extra veiligheid moet je een 6-cijferige code invoeren. Deze code vind je in de Google Authenticator app. Tijdens het aanmeldingsproces heb je een Random in Bedrijf-code aangemaakt in Google Authenticator. Open de app, kopieer de code onder Random in Bedrijf en vul deze in op de website. Klik daarna op 'Log in' en je bent ingelogd!

3.3 Wachtwoord vergeten

Oeps, je bent je wachtwoord vergeten? Geen zorgen, dat kan gebeuren en het is zo opgelost! Klik gewoon op de knop 'Wachtwoord vergeten?' op het inlogscherf. We sturen je dan een e-mail met duidelijke stappen om je wachtwoord weer in te stellen.

4. Gezondheidsactiviteiten

Op basis van de gezondheids- en vitaliteitsdoelen bij jou op het werk en de inzichten die we verzamelen via vragenlijsten, kunnen we jou precies die activiteiten aanbieden die je helpen om je doelen te behalen. Alles afgestemd op wat voor jou werkt!

4.1 Wat zijn gezondheidsactiviteiten?

Je vraagt je misschien af: "Wat zijn gezondheidsactiviteiten precies?" Goede vraag! Gezondheidsactiviteiten bestaan uit lesjes, oefeningen, tips of andere leuke content, die jou helpen om je gezondheids- en vitaliteitsdoelen te bereiken. We bieden ze aan vanuit verschillende disciplines en onderwerpen, en in allerlei vormen. Zo is er altijd wel iets bij dat bij jou past!

4.2 De verschillende activiteiten

4.2.1 Video's

We bieden een breed scala aan video's aan. Deze video's zijn gegoten in allerlei verschillende vormen:

Introductie

In deze video geven we je een snelle en positieve blik op alles wat je te wachten staat binnen dit onderwerp! Herken je jezelf in de vraag "Is dit iets voor mij?" of "Heb ik hier ook last van?" Dan ben je hier aan het juiste adres. We nemen je mee door alle video's en interventies die je gaan helpen om je doelen te bereiken.

Verdieping

In deze video gaat een expert dieper in op een specifiek onderwerp uit het traject. Je krijgt helder inzicht in de belangrijkste punten, ondersteund door animaties of afbeeldingen die de uitleg verduidelijken. Zo krijg je praktische tips en waardevolle informatie die je direct kunt toepassen om verder te komen.

Ervaring

In deze video delen echte mensen hun persoonlijke ervaringen met het onderwerp. Geen ingehuurde experts, maar gewone mensen die openhartig vertellen hoe dit traject hun leven heeft beïnvloed. Hun verhalen zijn puur, inspirerend en geven een eerlijk beeld van de impact die het traject kan hebben op je welzijn en groei. Het draait om hun unieke reis en authentieke perspectief!

Animatie

In deze video leggen we complexe onderwerpen uit op een simpele en visuele manier. Met behulp van duidelijke beelden en tekeningen maken we ingewikkelde concepten makkelijk te begrijpen, zodat iedereen het kan volgen. Elk filmpje focust op een specifiek onderwerp en legt het op een heldere en toegankelijke manier uit.

Oefening

In deze video begeleidt een expert je stap voor stap bij het uitvoeren van oefeningen, passend bij het onderwerp of jouw klacht. De video is opgenomen zodat jij vanuit huis gemakkelijk mee kunt doen!

Ronde tafelgesprek

In deze video komt een podcast tot leven en gaan we in gesprek met een expert over een specifiek onderwerp. Tijdens het gesprek stelt de presentator vragen die voor een vlot en informatief gesprek zorgen. Tussendoor bellen we met een andere professional of beantwoorden we een vraag van een luisteraar, wat leidt tot interessante meningen en gesprekken.

Straatinterview

In deze video duiken we de straat op en praten we met voorbijgangers over actuele onderwerpen en persoonlijke ervaringen die gerelateerd zijn aan het onderwerp. Spontaan van straat geplukt, geven mensen hun eerlijke meningen en reacties, wat zorgt voor verrassende, soms grappige of ontroerende momenten.

Tips & tricks

In deze korte en toegankelijke video deelt een expert praktische tips over een specifiek onderwerp uit het traject. De casual stijl en het staande formaat maken de tips makkelijk te volgen en meteen toe te passen.

4.2.2 Artikelen

Een artikel gaat vooral om het delen van inhoudelijke informatie, op een leuke manier. Het doel is om je snel en duidelijk de info te geven die je nodig hebt!

4.2.3 Infographics

Een infographic is een leuke, visuele manier om je aan het denken te zetten! Het wordt vaak gebruikt om een onderwerp te promoten of je te prikkelen om meer over iets te leren. In plaats van lange teksten krijg je kort en krachtig info met plaatjes, grafieken en handige tips. Denk aan iets als "wist je dat?", checklists of snelle weetjes. Het is ontworpen om je nieuwsgierig te maken, zodat je zelf meer wilt ontdekken.

4.2.4 Podcasts

Er worden podcasts aangeboden om je luisterend over een bepaald onderwerp te laten leren! In een podcast gaan we in gesprek met een expert over een specifiek onderwerp. Tijdens het gesprek stelt de presentator vragen die voor een vlot en informatief gesprek zorgen. Tussendoor bellen we met een andere professional of beantwoorden we een vraag van een luisteraar, wat leidt tot interessante meningen en gesprekken.

4.2.5 Quizzen

Door middel van quizzen bieden we een leuke manier om je kennis te testen of om te checken of je iets goed hebt begrepen.

4.2.6 Zelfscans

Een zelfscan is een leuke en prikkelende manier om meer over jezelf te ontdekken en even stil te staan bij je eigen gedrag. Het helpt je om na te denken over waar je staat en waar je misschien nog kunt verbeteren binnen een onderwerp.

Ook gebruiken we de antwoorden uit de zelfscan om vervolgactiviteiten voor je klaar te zetten die passen bij jouw behoeften en wensen. Zo zorgen we ervoor dat de volgende stappen echt aansluiten bij waar jij aan wilt werken!

4.3 Aanbevolen voor jou

Op je feed (de homepage) én op de activiteitenpagina van de app vind je onder 'Aanbevolen voor jou' allerlei toffe interventies die speciaal voor jou zijn geselecteerd.

We kiezen deze voor jou op basis van wat je hebt ingevuld in de kennismakingsvragenlijst, je zelfscans en wat je eerder al hebt gedaan in de app. Zo krijg je precies wat je nodig hebt om je gezondheid en vitaliteit een boost te geven. Makkelijk én helemaal op maat!

4.4 Favorieten

Kom je in de app interventies tegen die je interessant vindt, maar wil je ze later (nog eens) bekijken? Geen probleem! Je kunt ze makkelijk opslaan in je favorieten. Klik op de interventie en tik rechtsboven op het hartje.

Al je favoriete interventies vind je terug op je feed (de homepage) én op de activiteitenpagina. Handig toch? Zo heb je alles wat je leuk vindt altijd binnen handbereik!

4.5 Ga verder

Soms begin je aan een interventie, zoals een video of artikel, maar komt er iets tussendoor. Geen enkel probleem! Op je feed (homepage) en de activiteitenpagina in de app vind je alle interventies waar je al aan bent begonnen, maar nog niet hebt afgerond.

Je kunt gewoon verdergaan waar je gebleven was. Zo kun je op een later moment alsnog je Ribbies verdienen, zonder helemaal opnieuw te hoeven beginnen.

4.6 Activiteitenbibliotheek

Hoewel we ons best doen om activiteiten klaar te zetten die perfect bij jou passen, kun je natuurlijk ook zelf ontdekken welke activiteiten we allemaal aanbieden! In de app, op de activiteitenpagina, vind je onderaan een knop waarmee je naar de activiteitenbibliotheek gaat. Daar kun je bladeren door alle activiteiten die beschikbaar zijn.

4.7 Activiteit uitvoeren

Heb je een activiteit gevonden in de app die je graag wilt checken of uitproberen? Dat is erg makkelijk! Klik op de activiteit en bekijk de details voor alle informatie. Klaar om te starten? Druk dan op de grote knop onderaan de pagina. Nu ga je van start!

Ben je klaar? Klik dan op de knop 'afronden'. Je wordt teruggeleid naar de app én je ontvangt meteen je welverdiende Ribbies!

4.8 Activiteitenketens

Wanneer je een activiteit hebt afgerond, kan het zomaar zijn dat er een vervolg voor je klaarstaat. Hoe dat komt? Sommige activiteiten maken deel uit van een activiteitenketen! Dat is eigenlijk een reeks activiteiten die perfect op elkaar aansluiten. Zo krijg je meer informatie over een onderwerp, kun je er dieper op induiken of testen wat je allemaal hebt geleerd. Stap voor stap ontdek je steeds meer!

4.9 Ziet mijn werkgever wat ik doe?

Wij willen samen met jouw werkgever dat jij gezond, vitaal en gelukkig door het leven loopt en hopen dat onze dienst jou daarbij kan ondersteunen. Maar wees gerust: jouw persoonlijke interventies blijven echt van jou. Wat je uitvoert of overslaat, is volledig privé – jouw werkgever heeft daar geen zicht op.

Bij ons draait het om jouw privacy, zodat je in alle vrijheid onderwerpen kunt ontdekken en de activiteiten kunt volgen die jij belangrijk vindt, zonder dat iemand daar iets over kan zeggen. Jouw groei, jouw tempo, jouw keuze (met een beetje aanmoediging van ons)!

4.10 Wie maakt de content?

Alle content die je bij ons vindt, is met zorg en aandacht gemaakt door ons eigen team van (zorg)professionals. Ons mediateam heeft de handen ineengeslagen met experts zoals podotherapeuten, fysiotherapeuten, leefstijlcoaches, psychologen en ademcoaches.

We vinden het superbelangrijk dat de inhoud eerlijk is en van topkwaliteit, zodat jij de allerbeste tools hebt om aan je gezondheids- en vitaliteitsdoelen te werken.

5. Challenges

Wil je op een leuke en actieve manier aan gezond bewegen werken? Doe dan in de app mee aan onze challenges! Daag jezelf uit of werk samen in een team om een gezamenlijk doel te behalen. Terwijl je gezond in beweging blijft, verdienen je ook nog eens Ribbies!

Een challenge heeft altijd een start- en einddatum. Het is de bedoeling dat je de activiteit op de challengekaart uitvoert vóór de einddatum. Lukt dat? Dan krijg je de beloofde Ribbies als beloning!

Let wel even op: je app moet gekoppeld zijn aan een Health app op je telefoon. Hoe je dat doet, lees je in hoofdstuk 9.4.

5.1 Inschrijven voor een challenge

In de Random in Bedrijf app vind je alle challenges op de challengespagina. Zijn er nieuwe challenges waar je aan mee kunt doen? Die zie je onder het kopje '*Beschikbaar*'.

Gevonden wat je leuk lijkt? Klik op de challenge en druk op de knop '*Inschrijven*' onderaan de pagina, en je doet mee!

5.2 Uitschrijven voor een challenge

Sta je ingeschreven voor een challenge, maar wil je je toch uitschrijven? Geen probleem!

Ga in de app naar de challengespagina en kijk onder '*Ingeschreven*' voor een overzicht van alle challenges waar je aan meedoet. Klik op de challenge waar je je van wilt afmelden en druk onderaan de pagina op de knop '*Uitschrijven*'. Nu ben je uitgeschreven!

5.3 Voortgang challenges

Wil je weten hoe je ervoor staat in een challenge? Dat kan heel makkelijk!

Alle challenges waarvoor je bent ingeschreven, vind je op de challengespagina onder '*Ingeschreven*'. Zolang de challenge actief is, kun je hier je voortgang bekijken. Op de challengekaart zie je precies wat je moet doen om het doel te behalen, bijvoorbeeld *10.000 stappen zetten*. Ook kun je zien hoever je bent, zoals *2.500/10.000 stappen*. Zo weet je precies hoeveel je nog te gaan hebt!

De achtergrond van de kaart verandert langzaam van kleur: hoe dichterbij je bij je doel komt, hoe meer de felle kleur omhoog schuift. Een handige en motiverende voortgangsbalk, zodat je in één oogopslag ziet hoe goed je bezig bent!

5.4 Afronden van een challenge

Heb je de challenge voor de einddatum gehaald? Dan heb je het doel bereikt en ontvang je direct de Ribbies die op de challengekaart staan vermeld. Deze worden automatisch bijgeschreven in je Ribbie wallet. Goed gedaan!

5.5 Geschiedenis challenges

Op de challengepagina in de app vind je onder 'Historie' een overzicht van alle challenges waaraan je hebt meegedaan. Hier zie je welke uitdagingen je hebt behaald, wat je daarvoor hebt gedaan, en hoeveel Ribbies je hebt verdiend. Ook zie je welke challenges je net niet hebt gehaald, hoeveel activiteit je daarvoor tekortkwam, en hoeveel Ribbies je bent misgelopen. Een handige terugblik om te zien hoe goed je bezig bent (en misschien een extra motivatie voor de volgende keer)!

5.6 Individuele challenges

In de Random in Bedrijf app bieden we challenges aan waarmee jij jezelf kunt uitdagen om op een leuke manier gezond actief te zijn. Binnen deze challenges werk je zelf naar het doel toe dat vermeld staat op de challenge kaart!

5.7 Teamchallenges

Werk jij graag samen met je collega's? Dan zijn onze teamchallenges echt iets voor jou! In de Random in Bedrijf app kun je samen met een team aanmelden voor leuke activiteitschallenges. Jullie bundelen jullie krachten en werken samen naar het doel dat op de challengekaart staat. Elke stap die jullie zetten, telt mee voor het gezamenlijke einddoel. Samen gezond bewegen, de challenge behalen én Ribbies verdienen!

5.8 Streak

Zodra je de Random in Bedrijf app hebt geïnstalleerd en gekoppeld aan een gezondheidsapp op je telefoon, doe je automatisch mee met de Streak Challenge!

In deze challenge is het de bedoeling dat je op opeenvolgende dagen het aantal stappen haalt dat op de streakchallengekaart staat. Hoe langer je dit volhoudt, hoe hoger je streak én hoe meer Ribbies je verdient!

Beloning:

- De eerste 7 dagen: 3 Ribbies per dag
- Dag 8 t/m 14: 4 Ribbies per dag
- Dag 15 t/m 21: 5 Ribbies per dag
- En zo verder...

6. Evenementen

Soms organiseren we samen met jouw werkgever leuke en inspirerende evenementen, speciaal gericht op gezondheid en vitaliteit. Samen met je collega's kun je aan de slag, leer je nieuwe dingen én staat plezier maken centraal. Want werken aan je gezondheid kan ook samen!

6.1 Webinars

Bij Random in Bedrijf organiseren we toffe online webinars over verschillende onderwerpen. Een webinar is een online bijeenkomst waarin je live informatie krijgt over een bepaald onderwerp, waarbij je kunt kijken, luisteren en soms ook vragen stellen! Je kunt je makkelijk inschrijven, en uiteraard verdienen je hiervoor ook weer Ribbies!

6.2 Workshops

We kunnen workshops organiseren om het leerproces extra praktisch te maken. Deze workshops kunnen zowel online als op locatie plaatsvinden en behandelen allerlei onderwerpen. Schrijf je in voor een workshop die bij jou past en leer samen met anderen op een hands-on manier hoe je je gezondheid en vitaliteit kunt verbeteren!

6.3 Overige events

Samen met je werkgever kunnen er leuke fysieke evenementen bij jou op het werk worden georganiseerd. Gezondheid en vitaliteit staan hierbij centraal. Het is dé plek om nieuwe informatie op te doen, ervaringen te delen en praktische tips direct in de praktijk te brengen! Daarnaast kunnen er sportieve events worden georganiseerd, zodat jij samen met je collega's op een leuke manier in beweging komt. Ben jij al lekker fit? Dan is het natuurlijk geweldig als jij jouw collega's kunt helpen en motiveren om mee te doen!

6.4 Waar vind ik evenementen?

Webinars, workshops en andere evenementen zijn vaak tijdgebonden, wat betekent dat ze op specifieke momenten plaatsvinden en je je van tevoren moet inschrijven. Wanneer er een evenement op de planning staat, zie je deze voorbij komen op je feed (de homepagina) in de app.

Alle geplande evenementen vind je terug op de evenementenkalender. Deze vind je in de app via de knop 'Meer' in het menu onderaan het scherm. Klik vervolgens op 'Events' om de kalender te openen.

Als het event je niet uitkomt, geen zorgen! Veel workshops en webinars worden opgenomen, zodat je ze later kunt terugkijken. Deze komen dan in de activiteitenbibliotheek, zodat je ze op een moment dat het jou uitkomt kunt volgen!

6.5 Inschrijven & uitschrijven voor een evenement

Wil je je inschrijven voor een webinar, workshop of ander evenement? Dat is super eenvoudig! Klik op het evenement in je feed of ga naar de kalenderpagina. Daar vind je direct alle details, zoals locatie, datum en tijd. Druk op de knop 'Inschrijven' onderaan de pagina en je aanmelding is geregeld!

Na je inschrijving ontvang je een bevestigingsmail. Hierin staan alle details over het evenement, inclusief de link naar de online omgeving (als het gaat om een digitaal evenement zoals een webinar).

Kun je toch niet meedoen omdat er iets tussenkomt? Geen probleem! Stuur dan een mail naar info@rondominbedrijf.nl om je af te melden.

7. Onze thema's

In de Random in Bedrijf app vind je een breed aanbod aan interventies, verdeeld over verschillende thema's. Of je nu werkt aan een fitter lichaam, een sterkere mindset of meer balans in je leven, er is altijd iets dat bij jou past! Onze thema's zijn:

- Gezonde Leefstijl
- Gezond Bewegen
- Mentale Veerkracht
- Sociaal Welbevinden
- Positieve Werkstijl.

7.1 Gezonde Leefstijl

Binnen het thema Gezonde Leefstijl ontdek je hoe je meer balans in je dagelijks leven brengt. Je leert hoe je gezonder door het leven kunt gaan, beter kunt ontspannen en slimmer met je energie omgaat. Onderwerpen zoals gezond eten, ontspanning, slapen, en nog veel meer komen terug binnen dit thema.

7.2 Gezond Bewegen

Binnen het thema Gezond Bewegen ontdek je hoe je jouw lichaam op de juiste manier gebruikt en in beweging blijft, zonder klachten. Je leert hoe je beter kunt staan en lopen, een gezonde werkhouding aanneemt en slim omgaat met fysieke belasting. Onderwerpen zoals werkhouding, rugklachten, voet- en beenklachten en nog veel meer komen binnen dit thema aan bod.

7.3 Mentale Veerkracht

Binnen het thema Mentale Veerkracht ontdek je hoe je meer rust en balans in je hoofd krijgt. Je leert beter omgaan met stress, je concentratie verbeteren en negatieve gedachten ombuigen naar

iets positiefs. Onderwerpen zoals concentratie, stress, angst, stemming, trauma en nog veel meer komen binnen dit thema aan bod.

7.4 Sociaal welbevinden

Binnen het thema Sociaal Welbevinden ontdek je hoe je omgaat met uitdagingen in je sociale leven en hoe je veerkrachtig blijft in moeilijke situaties. Je leert hoe je balans houdt in relaties, steun vindt bij anderen en beter omgaat met veranderingen. Onderwerpen zoals schulden, rouw, echtscheiding, mantelzorg, gezin en nog veel meer komen binnen dit thema aan bod.

7.5 Positieve werkstijl

Binnen het thema Positieve Werkstijl ontdek je hoe je slimmer en met meer plezier kunt werken. Je leert hoe je grip krijgt op je werkdruk, effectiever je tijd indeelt en beter je grenzen aangeeft. Onderwerpen zoals werkdruk, prioriteiten stellen, feedback geven, timemanagement, grenzen stellen en nog veel meer komen binnen dit thema aan bod.

8. Ribbies

In de Random in Bedrijf app belonen we jouw inzet voor een gezonde en vitale leefstijl! Door je gezondheids- en vitaliteitsdoelen te behalen én actief te zijn onderweg naar die doelen, verdienen je bij ons Ribbies. Hoe meer je doet, hoe meer Ribbies je verzamelt. Zo maken we gezond bezig zijn nog leuker!

8.1 Wat zijn Ribbies?

Ribbies zijn de punten die je verdient in de Random in Bedrijf app. Elke Ribbie staat gelijk aan 1 punt. Hoe meer Ribbies je verzamelt, hoe meer je laat zien dat je actief werkt aan jouw gezondheids- en vitaliteitsdoelen.

En het wordt nog beter: jouw harde werk wordt beloond. Je kunt je verzamelde Ribbies inwisselen voor mooie beloningen!

8.2 Ribbies verzamelen

In de Random in Bedrijf app kun je op verschillende manieren Ribbies verdienen. Hier zijn een paar manieren waarop jij je punten kunt verzamelen:

- **Activiteiten uitvoeren:** Bekijk video's, lees interessante artikelen of luister naar podcasts en verdien Ribbies terwijl je werkt aan je gezondheid.
- **Challenges behalen:** Ga aan de slag met onze leuke en uitdagende activiteitschallenges en scoor extra punten!
- **Vragenlijsten invullen:** Zo nu en dan sturen we een vragenlijst om je voortgang en feedback te peilen. Door deze in te vullen, verdien je natuurlijk ook Ribbies!

8.3 Balans bijhouden in je Ribbie wallet

Benieuwd hoeveel Ribbies je al hebt verzameld? In de Random in Bedrijf app kun je dit eenvoudig checken in je persoonlijke Ribbie wallet. Hier vind je een duidelijk overzicht van jouw totale Ribbies en je inwisselmomenten waarop jij jouw Ribbies hebt omgeruild voor een leuke beloning!

8.4 Ribbies inwisselen

Je hard verdiende Ribbies kun je inwisselen voor mooie beloningen in de webshop van Random in Bedrijf. In de app kun je via je Ribbie wallet of de 'meer'-pagina gemakkelijk toegang krijgen tot de webshop. Hier vind je een uitgebreid aanbod aan mooie beloningen waar je jouw gespaarde Ribbies voor kunt gebruiken. Daarnaast kun je in één oogopslag zien hoeveel Ribbies je nodig hebt om jouw favoriete beloning te bemachtigen. Sparen wordt nog leuker als je weet waar je naartoe werkt!

9. Mijn Profiel

In de Random in Bedrijf app kun je eenvoudig je eigen profielpagina bekijken. Hier vind je een overzicht van je profiel- en gezondheidsinformatie die bij ons bekend is. Daarnaast kun je op deze pagina ook je verdiende beloningen in de vorm van badges bekijken en je instellingen aanpassen.

9.1 Profielinformatie

Als je je profielpagina in de Random in Bedrijf app opent, kun je eenvoudig je profielinformatie bekijken. Hier zie je je naam, het e-mailadres dat bij ons bekend is (ook het e-mailadres waarmee je inlogt) en je profielfoto.

9.2 Profielfoto wijzigen

Je kunt je profielfoto eenvoudig aanpassen via je profielpagina. Op de pagina zie je je profielfoto vergroot. Tik erop en je kunt een foto uit je album kiezen of een nieuwe foto maken. Deze foto wordt dan je nieuwe profielfoto in de Random in Bedrijf app!

9.3 Gezondheidsinformatie

Op je profielpagina kun je je gezondheidsinformatie bekijken onder het tabblad 'Gezondheid'. Hier vind je gegevens zoals je leeftijd, lengte en gewicht die bij ons bekend zijn.

9.4 Koppeling met gezondheidsapps

Vanaf je profielpagina kun je de koppeling maken tussen de Random in Bedrijf app en de standaard gezondheidsapp op je telefoon onder het tabblad 'Koppelingen'. Deze koppeling is noodzakelijk om challenges te kunnen uitvoeren. Lees meer over het koppelen met een gezondheidsapp in hoofdstuk 9.

9.5 Instellingen & uitloggen

Vanuit jouw profielpagina kun je eenvoudig de instellingen bereiken. Onder het tabblad 'Instellingen' kun je ervoor kiezen om uit te loggen uit de Random in Bedrijf app. Ook is het hier mogelijk om pushmeldingen die je van de app krijgt uit te zetten en je account te verwijderen.

9.6 Badges

Vanuit jouw profielpagina kun je jouw badges bekijken onder het tabblad 'Mijn badges'. Badges zijn digitale beloningen die je verdient door doelen te behalen of specifieke acties uit te voeren. Kun jij alle gouden badges verzamelen? Daag jezelf uit!

10. Koppeling met gezondheidsapps

Voordat je kunt beginnen met de leuke en motiverende challenges in de Random in Bedrijf app, is het belangrijk dat de app gekoppeld is aan de gezondheidsapp op je telefoon. Deze koppeling zorgt ervoor dat jouw stappen worden bijgehouden en verwerkt in de challenges. Voor iOS-apparaten (iPhone) is dit Apple Health, en voor Android-apparaten is dit Health Connect.

Geen zorgen, het maken van deze koppeling is erg eenvoudig!

10.1 Koppeling maken met Apple Health (iPhone)

Als je een iPhone gebruikt, moet je de Random in Bedrijf app koppelen aan de Apple Health app die standaard op je telefoon staat. Dit is een eenvoudig proces en kan snel worden ingesteld in de Random in Bedrijf app.

Ga naar 'Mijn Profiel' en klik op het tabblad 'Koppelingen'. Zet de schuifknop naar rechts om de koppeling in te schakelen!

Heb je extra uitleg nodig of werkt de koppeling niet zoals verwacht? Geen zorgen, je kunt meer hulp vinden [op deze pagina](#).

10.2 Koppeling maken met Health Connect (Android)

Als je een Android-telefoon gebruikt, moet je de Random in Bedrijf app koppelen aan de Health Connect app die standaard op je telefoon staat. Dit is een eenvoudig proces en kan snel worden ingesteld in de Random in Bedrijf app.

Ga naar 'Mijn Profiel' en klik op het tabblad 'Koppelingen'. Zet de schuifknop naar rechts om de koppeling in te schakelen!

Heb je extra uitleg nodig of werkt de koppeling niet zoals verwacht? Geen zorgen, je kunt meer hulp vinden op [deze pagina](#).

11. Chatten

Heb je een vraag over een mentale of fysieke klacht, hulp nodig bij het stellen van een doel, het vinden van een oplossing die bij jou past, of gewoon een algemene vraag over onze dienst? Dan kun je je vraag stellen via de chat.

11.1 Waarvoor dient de chat?

De chat is er om je te ondersteunen bij al je vragen over onze dienst, of als je hulp nodig hebt met zorginhoudelijke vragen over het aanpakken van uitdagingen in je mentale en/of fysieke gezondheid.

Let wel op: zolang je vanuit Random in Bedrijf nog niet bent doorverwezen naar een zorgverlener van Random, bestaat er nog geen patiënt-zorgverlener relatie. Alle antwoorden die je ontvangt in de chat moeten dan ook worden geïnterpreteerd als algemeen advies en niet als medisch advies. Bij twijfel raden wij aan om altijd advies in te winnen bij bijvoorbeeld je huisarts.

11.2 Hoe stel ik een vraag in de chat?

Je kunt eenvoudig je vraag stellen via de Random in Bedrijf app. In het menu van de app vind je de chatfunctie van Random in Bedrijf.

11.3 Voor welke chatoptie kies ik?

Wanneer je de chatfunctie opent, kun je kiezen met welke zorgprofessional je wilt chatten, afhankelijk van je vraag. Wie kan jouw vraag het beste beantwoorden?

- **Fysiotherapeut, podotherapeut of ergotherapeut:** Kies deze optie als je last hebt van bijvoorbeeld je rug of andere blessures, of als je advies wilt over beweging. Deze zorgverleners kunnen je alles vertellen over fysiek (herstel).
- **Leefstijlcoach, voedingsdeskundige of slaapexpert:** Heb je vragen over gezonde voeding, slaap of het verbeteren van je leefstijl? Kies dan deze optie. Deze zorgverleners helpen je graag verder met advies over het verbeteren van je dagelijkse gewoonten.
- **Mental coach, maatschappelijk werker, ggz-consulent of psycholoog:** Heb je vragen over stress, werkdruk, emoties of andere mentale uitdagingen? Dan kun je hier terecht voor advies over mentaal welzijn.
- **Service medewerker:** Twijfel je of je vraag onder een van de andere categorieën valt, of heb je een vraag over de Random in Bedrijf app, onze dienstverlening of een geplande afspraak? Kies dan voor deze optie, en we helpen je graag verder.

11.4 Eerdere chats teruglezen

In de chatfunctie van Rondom in Bedrijf kun je ook eerdere gesprekken terugzien. Wanneer je een chat opent, zie je direct je laatste gesprek. Wil je nog oudere berichten bekijken? Klik dan op de knop 'Laad vorige berichten'.

11.5 Met wie chat ik?

Chatberichten over zorginhoudelijke vragen en advies worden altijd beantwoord door zorgprofessionals van Rondom in Bedrijf. Afhankelijk van je keuze in de chat, word je doorverwezen naar een specialist binnen het juiste vakgebied. Heb je een algemene vraag? Dan kan een van onze servicemedewerkers je verder helpen, maar houd er rekening mee dat zij geen zorgverleners hoeven te zijn.

11.6 Hoelang duurt het voordat ik antwoord krijg op mijn vraag?

Wij doen ons best om zo snel mogelijk te reageren tijdens onze openingstijden op werkdagen tussen 08:00 - 17:00 uur. In drukke periodes kan het iets langer duren, maar we proberen je vraag altijd zo spoedig mogelijk te beantwoorden.

11.7 Stel ik mijn vragen anoniem?

Als je een vraag stelt via de chat, doe je dit niet anoniem, want we zien jouw naam. Dit is belangrijk zodat we je persoonlijke adviezen kunnen geven en, als je een curatief zorgtraject start, een dossier kunnen opbouwen.

12. Preventief Medisch Onderzoek (PMO)

Jouw werkgever en wij geven om jouw gezondheid en vitaliteit. Daarom vinden we het belangrijk om een check-up te doen, zodat jij je fit en energiek blijft voelen!

12.1 Wat is een Preventief Medisch Onderzoek?

Een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) is eigenlijk een gezondheidscheck voor werknemers. Het helpt om vroegtijdig signalen van stress, lichamelijke klachten of andere gezondheidsrisico's op te sporen, zodat je problemen kunt voorkomen in plaats van genezen. Vaak bestaat het uit een vragenlijst en soms ook fysieke testen, zoals een conditiemeting of oogtest. Zo krijg je inzicht in je gezondheid en kun je, als het nodig is, op tijd aanpassingen maken in je werk of leefstijl.

12.2 Voor wie is een Preventief Medisch Onderzoek?

Een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) is er voor iedereen die gezond en fit wil blijven op het werk! Maar niet iedereen heeft dezelfde werkdag. Daarom wordt een PMO afgestemd op het type werk dat je doet.

12.2.1 Voor kantoormedewerkers

Zit je veel achter een scherm, werk je in een statische houding en merk je weleens spanning in je nek, schouders of rug? Dan richt een PMO zich op beeldschermgebruik, werkhouding, stressniveau en mentale fitheid. Denk aan een ergonomische check, een oogtest of een vragenlijst over je energie en werkplezier.

12.2.2 Voor productiemedewerkers

Werk je fysiek intensief, sta je lange dagen of werk je met machines en gereedschap? Dan kijkt een PMO naar spierbelasting, gehoor, longfunctie en algemene fysieke gezondheid. Dit helpt om overbelasting, gehoorschade of andere werk gerelateerde klachten te voorkomen.

Kortom, een PMO is er voor iedereen en wordt volledig afgestemd op jouw werk en wat jij nodig hebt!

12.3 Afspraak plannen

Wil je een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) inplannen? Dat kan eenvoudig via de Random in Bedrijf app!

Ga naar de 'Meer' pagina en kies de optie 'PMO'. Je opent dan direct de afspraakplanner. Hier kun je aangeven op welke locatie je het onderzoek wilt laten uitvoeren. Kies de plek die het dichtst bij jouw werk is. Vervolgens selecteer je vanaf welke datum je een afspraak wilt maken.

Klik op 'Plan je afspraak' en kies het moment dat jou het beste uitkomt. Bevestig je keuze en voilà, je PMO staat gepland! Je kunt je afspraak altijd terugvinden op de homepagina van de app, maar daarnaast ontvang je ook een bevestigingsmail met daarin alle details die jij nodig hebt!

Zie je de PMO-optie niet in de app? Dan valt het onderzoek op dit moment niet binnen het pakket van je werkgever.

12.4 Voorbereidende vragenlijst

Heb je je Preventief Medisch Onderzoek (PMO) ingepland? Voordat het onderzoek kan beginnen, vragen we je om een korte voorbereidende vragenlijst in te vullen. Deze vind je in de bevestigingsmail die je ontvangt nadat een afspraak is ingepland.

Het is belangrijk dat je de vragenlijst vóór het onderzoek invult. Zo krijgt de zorgverlener alvast een beter beeld van je situatie en kunnen we het onderzoek nog beter afstemmen op jouw persoonlijke behoeften!

12.5 Uitvoering

Het Preventief Medisch Onderzoek vindt plaats op de locatie die jij hebt gekozen, en dit is altijd een locatie van je werkgever, dus lekker dichtbij! Het onderzoek wordt uitgevoerd door een van onze zorgprofessionals, zodat je zeker weet dat je in goede handen bent. Het onderzoek is helemaal afgestemd op jouw werk en persoonlijke behoeften en duurt ongeveer 20 tot 30 minuten.

12.6 Resultaten en rapportage

Na je Preventief Medisch Onderzoek ontvang je een terugkoppeling van de zorgverlener die het onderzoek heeft uitgevoerd. Maar je kunt de resultaten ook zelf in de Random in Bedrijf app bekijken. Ga naar de 'meer' pagina en klik op 'PMO'. Hier zie je de resultaten van de verschillende onderzoeken en wat deze betekenen. Op basis van jouw resultaten zetten we passende activiteiten klaar in de app die aansluiten bij jouw behoeften!

13. Schoenwijzer

We vinden het belangrijk dat je op de juiste schoenen loopt, zodat je tijdens je werk geen klachten krijgt door verkeerde schoenen. Daarom hebben we de Schoenwijzer ontwikkeld!

13.1 Wat is de Schoenwijzer?

De Schoenwijzer is een handig hulpmiddel, ontwikkeld door Random, dat met behulp van jouw voetmaten en een slim algoritme precies de schoenen adviseert die het beste bij jouw voeten passen. Zo weten wij welke schoenen voor jou geschikt zijn, zodat jij comfortabel en zonder klachten kunt lopen en werken!

13.2 Voor wie is de Schoenwijzer?

De Schoenwijzer is bedoeld voor iedereen die tijdens het werk veiligheidsschoenen moet dragen. Wel is het belangrijk dat de Schoenwijzer en de bijbehorende diensten zijn opgenomen in het pakket van jouw werkgever. Alleen dan kunnen we de Schoenwijzer en het persoonlijke schoenadvies ook voor jou uitvoeren.

13.3 Aanmeten

Wanneer jouw werkgever de Schoenwijzer in het pakket heeft opgenomen, plannen we aanmeetmomenten op jouw werk. Onze zorgverleners komen dan gewoon bij jou op locatie om je voeten op te meten en je te adviseren over de juiste schoenen. Vraag bij je werkgever na of jullie gebruikmaken van de Schoenwijzer en wanneer wij bij jou langskomen!

13.4 Mijn advies

Zijn onze zorgverleners al bij jou langs geweest op je werk en hebben ze je voetmaten opgemeten? Dan heb je waarschijnlijk direct al wat eerste advies gekregen. Je volledige schoenadvies, inclusief de resultaten van de metingen en de uitkomst van de Schoenwijzer, vind je in de Random in Bedrijf app. Ga in het menu onderaan naar 'meer' en klik vervolgens op 'Schoenwijzer' om jouw persoonlijke advies te bekijken.

13.5 Veiligheidsschoenen bestellen & ontvangen

Tijdens het aanmeetmoment op jouw werklocatie krijg je direct advies van onze zorgverleners. Heb je recht op een paar veiligheidsschoenen dat door jouw werkgever wordt vergoed? Dan plaatsen onze zorgverleners meteen de bestelling voor je. Jij hoeft hier verder niets voor te doen.

Heb je op dit moment nog geen recht op nieuwe schoenen, bijvoorbeeld omdat je recent al een paar hebt gekregen? Dan zetten we het advies in de app. Je vindt dit door in het menu onderaan op 'meer' te klikken en vervolgens op 'Schoenwijzer'.

Zodra je weer recht hebt op nieuwe veiligheidsschoenen, krijg je hiervan automatisch een melding. Met één druk op de knop 'bestellen' kun je dan de geadviseerde schoenen direct aanvragen.

De veiligheidsschoenen worden gewoon bij jou op de werklocatie bezorgd. Superhandig!

13.6 Wie betaald voor mijn veiligheidsschoenen?

Heb jij veiligheidsschoenen nodig voor je werk en maakt jouw werkgever gebruik van de Schoenwijzer? Dan heb je, binnen de afgesproken termijn, recht op een paar veiligheidsschoenen dat volledig wordt vergoed door je werkgever. Jij hoeft hier dus helemaal niets voor te betalen, de schoenen worden volledig bekostigd door je baas!

13.6 Opnieuw veiligheidsschoenen bestellen

Heb je eerder veiligheidsschoenen ontvangen die door je werkgever zijn vergoed? Dan krijg je na een bepaalde periode opnieuw recht op een nieuw paar. Je hoeft deze termijn zelf niet in de gaten te houden. Zodra je weer recht hebt op nieuwe schoenen, laten wij je dat weten. Je ontvangt van ons een bericht waarin staat dat je via de app eenvoudig een nieuw paar kunt bestellen.

13.7 Doorgeven van een defect of andere klacht

Ben je, ondanks onze inzet om je het best passende paar schoenen te bieden, toch niet tevreden? Bijvoorbeeld omdat de schoen niet goed zit, klachten veroorzaakt of de kwaliteit tegenvalt? Stuur dan een mail naar info@rondominbedrijf.nl.

14. Notificaties

Om je op de hoogte te houden van nieuwe berichten en content in de Random in Bedrijf app sturen we je af en toe een notificatie. Zo mis je niets en vind je de leukste dingen altijd op tijd terug in de app!

14.1 Wat zijn notificaties?

Notificaties zijn korte berichten die je van de app ontvangt, zelfs wanneer je de app niet open hebt staan. Ze houden je op de hoogte van nieuwe berichten, updates of andere gebeurtenissen

binnen de app. Deze meldingen, ook wel pushnotificaties genoemd, verschijnen vaak als een pop-up op je scherm en zorgen ervoor dat je belangrijke informatie niet mist, zonder dat je de app hoeft te openen.

14.2 Waarvoor ontvang ik notificaties?

Je ontvangt alleen notificaties wanneer er iets nieuws voor jou (of je collega's) beschikbaar is in de app. Ook sturen we een notificatie als er een persoonlijk bericht naar je is verstuurd via de chat. Voorbeelden van momenten waarop je een melding krijgt zijn: wanneer er een nieuwe challenge klaarstaat, er een activiteit speciaal voor jou is toegevoegd, je een nieuw chatbericht ontvangt van een van onze zorgverleners, of wanneer er een nieuwe work-out voor je beschikbaar is!

14.3 Kan ik notificaties uitzetten?

Notificaties staan standaard aan in de app. Wanneer je de app voor het eerst opent, verschijnt er een melding waarin wordt gevraagd of je meldingen wilt ontvangen.

Wil je deze instellingen later aanpassen?

- Ga naar je profielpagina in de Rondom in Bedrijf app.
- Klik in het horizontale menu op 'Meldingen'.
- Hier kun je alle notificaties in één keer aan- of uitzetten, of per type melding aangeven welke je wel of niet wilt ontvangen.

15. Support & contact

We willen je altijd zo goed mogelijk helpen, daarom bieden we op verschillende manieren support aan. Afhankelijk van waarom je hulp zoekt, hebben we een voorkeur voor de manier waarop jij contact met ons opneemt.

15.1 Problemen met registratie

Ben je nieuw bij RondOm in Bedrijf en lukt het niet om je te registreren? Geen zorgen, we helpen je graag verder via mail of telefoon!

Stuur een mail naar: info@rondominbedrijf.nl

Of bel ons op: [088 1180582](tel:088-1180582)

15.2 Technische problemen

Ervaar je technische problemen bij het gebruik van onze diensten? Geen zorgen, we lossen het graag voor je op! Je kunt technische problemen altijd melden via de chatfunctie in de RondOm in Bedrijf app. Is de chatfunctie niet bereikbaar? Laat het dan weten aan je werkgever, die het doorgeeft aan onze technici. Zij gaan er dan zo snel mogelijk mee aan de slag!

15.3 Algemene en zorginhoudelijke vragen

Voor algemene en zorginhoudelijke vragen, zoals over een mentale of fysieke klacht of uitdaging, vragen we je altijd om de chatfunctie in de RondOm in Bedrijf app te gebruiken. Op werkdagen van 8.00 tot 17.00 streven we ernaar om binnen 24 uur te reageren op jouw vraag. Meer info over de chatfunctie vind je in hoofdstuk 11.

15.4 Feedback & meldingen

We vinden het heel belangrijk om naar jou als gebruiker te luisteren. Alle feedback, opmerkingen en wensen zijn van harte welkom! Jullie ideeën helpen ons om onze dienst steeds beter te maken. Je kunt je feedback of meldingen sturen naar: info@rondominbedrijf.nl.

15.5 Klacht indienen

We vinden het vervelend om te horen dat je een klacht hebt over onze dienstverlening. We vinden het belangrijk dat je de kans krijgt om je klacht met ons te delen, en we helpen je graag om deze op te lossen. Het is belangrijk om de klacht duidelijk te omschrijven, zodat we goed kunnen begrijpen wat er speelt.

Je kunt je klacht indienen via ons klachtenmailadres: klachten@rondominbedrijf.nl
Meer informatie over het indienen van klachten [vind je hier](#).

15.6 Beschikbaarheid & responsetijd

Op werkdagen zijn we bereikbaar van 8.00 tot 17.00 voor telefonische reacties en beantwoorden we e-mails binnen 48 uur. In het weekend zijn we helaas niet bereikbaar.

16. Algemene voorwaarden & privacy

Bij Random in Bedrijf vinden we jouw privacy super belangrijk en zorgen we ervoor dat jouw gegevens altijd veilig worden verwerkt en bewaard. Voor de beste zorg en service is het nodig om bepaalde informatie van jou te verzamelen. Maar maak je geen zorgen, we verzamelen alleen de gegevens die we echt nodig hebben om jou goed te kunnen helpen.

Jouw privacy staat altijd voorop! Jouw werkgever heeft geen inzage in jouw activiteiten in de app of op het platform. Hij kan dus niet zien hoe vaak je de app gebruikt, welke functies je bekijkt of wat je bespreekt in de chat. Ook wanneer je digitale of fysieke zorg ontvangt via Random in Bedrijf, ziet je werkgever dit niet. Kortom, jouw werkgever krijgt geen enkele inzage in jou, je gesprekken of de zorg die je ontvangt.

We willen graag duidelijk en eerlijk zijn over hoe we omgaan met jouw gegevens en waarom we ze verzamelen. Wil je hier meer over weten? Dan kun je alles lezen op deze pagina <https://www.rondominbedrijf.nl/algemene-voorwaarden-werknemers/>

17. Wetenschappelijk onderzoek & bezwaar

Bij Random in Bedrijf streven we ernaar om zoveel mogelijk mensen te helpen hun gezondheid te verbeteren of te behouden. Medisch-wetenschappelijk onderzoek speelt hierbij een grote rol, omdat het ons helpt ziektes en aandoeningen beter te begrijpen, nieuwe behandelingen te ontwikkelen en preventie te verbeteren. Voor dit soort onderzoek zijn medische gegevens nodig van zowel mensen met als zonder gezondheidsklachten. De resultaten van dit onderzoek geven ons waardevolle inzichten in het ontstaan en verloop van verschillende aandoeningen, en daarom dragen we hier actief aan bij.

We verzamelen verschillende medische gegevens over jou, zoals hoe je je voelt, je leefstijl en bijvoorbeeld gegevens uit een Preventief Medisch Onderzoek (PMO). Deze gegevens worden veilig opgeslagen in je dossier en helpen ons om jou zo goed mogelijk te ondersteunen in je gezondheid. Daarnaast kunnen je medische gegevens worden hergebruikt voor medisch-wetenschappelijk onderzoek. Dit gebeurt altijd nadat de data geanonimiseerd is, zodat deze nooit naar jou terug te herleiden is!

Wil je meer weten over de voorwaarden die hieraan verbonden zijn of wil je bezwaar maken tegen het gebruik ervan? [Klik dan hier](#).