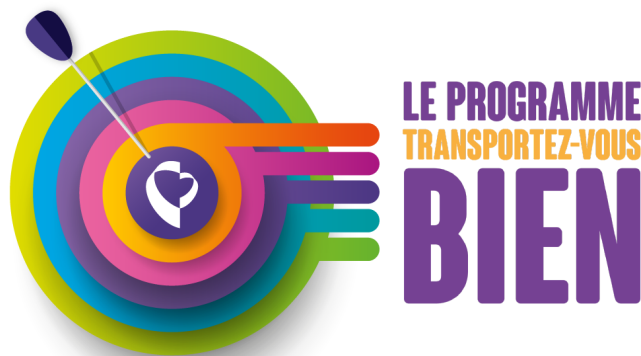


TRANSPORT - LE PROGRAMME "TRANSPORTEZ-VOUS BIEN"



Le programme « Transportez-Vous Bien »

En tant que salarié non-cadre du transport, vous bénéficiez du programme Transportez-Vous Bien !

Qu'est-ce que le programme « transportez-vous bien » ?

Des actions de prévention au service de la santé des salariés

Une fois leur espace personnel activé, les salariés non-cadres du transport peuvent commencer à cumuler des points en réalisant des actions de prévention.

Les branches du Transport ont labellisé une quarantaine d'actions : SOL-26-4 Transport - Le programme "transportez-vous bien". PDF

Chacune d'elle (programme cardio, prévention bien-être, formations gestes et postures, examens et dépistages périodiques, etc.) peut rapporter jusqu'à 40 points.

Des services d'accompagnement complémentaires en cas de coup dur

Plus un salarié cumulera des points, plus il bénéficiera de services d'accompagnement, qui lui permettront de renforcer son dispositif de prévention en cas de coup dur (inaptitude, invalidité, etc.).

Il pourra notamment bénéficier :

- D'assistance à domicile (prise en charge des enfants, transports médicaux, aide à domicile, auxiliaire de vie, petit jardinage, etc.)
- D'un accompagnement dans l'organisation de travaux d'aménagement spécifique du domicile, dans l'exécution de ses tâches administratives, et d'un soutien psychologique.
- De coaching (programme de remise en forme, aide au retour à l'emploi, accompagnement budgétaire, etc.)

Les actions de prévention

Séances de coaching santé

Pour vous aider à améliorer durablement votre santé, vous avez à votre disposition des séances de coaching personnalisées avec un professionnel de santé. Elles portent sur les sujets suivants :

- Sommeil
- Nutrition
- Gestion du stress
- Santé cardiovasculaire
- Douleurs chroniques
- Activité physique

Jusqu'à quatre séances de 15 à 30 minutes par téléphone ou en visioconférence. Vous échangez avec un professionnel de santé qui vous suit tout au long de votre programme personnalisé, selon vos attentes et vos besoins. A chaque séance, il fait le point avec vous et vous apporte de nouveaux conseils et des connaissances, pour progresser sur la route du bien-être !

L'entretien d'Orientation Prévention (EOP)

Un RDV téléphonique personnalisé de 20 minutes avec un(e) infirmier(e) pour démarrer le programme.

L'Entretien d'Orientation Prévention permet à l'aide de questions simples, de définir ses priorités d'actions pour améliorer sa santé. A l'issue de ce rendez-vous, l'infirmière vous propose un plan d'actions, argumenté et adapté, comprenant les facteurs de risque identifiés et les axes d'amélioration. Ces actions peuvent être du dépistage, une consultation médicale, du coaching pour améliorer durablement votre hygiène de vie.

Consultation de Prévention

En une séance de 45 minutes, vous faites le point sur votre santé avec un médecin, formé aux spécificités du Transport. Différents examens sont prévus : fréquence cardiaque, tension artérielle, Indice de Masse Corporelle, taux de glycémie, etc. Ainsi, vous avez un bilan complet comportant, entre autres, des conseils de prévention personnalisés. Vous pourrez ensuite partager ce bilan avec votre médecin traitant. Souvent, les salariés qui font cette Consultation, poursuivent avec un coaching personnalisé du programme TVB.

Autoévaluations

Grâce à un questionnaire validé scientifiquement, vous faites le point sur un sujet de santé tel que :

- Sommeil
- Santé cardiovasculaire
- Tabac

Les résultats du questionnaire sont bien entendu immédiats et vous donnent les indications pour vous aider à agir sur votre santé. Pour compléter, vous pouvez aussi décider de suivre un coaching santé du programme Transportez-Vous Bien.

Formations (e-learning)

Le programme TVB vous propose des formations à distance en « e-learning », à suivre sur PC ou sur smartphone. Exemples de sujets :

- Gestion du stress
- Hygiène de vie du conducteur
- Prévention des risques routiers
- Sensibilisation aux addictions
- Bonnes postures pour limiter les douleurs musculosquelettiques

Bon à savoir : vous bénéficiez aussi de Points de Solidarité en suivant des formations dans le cadre de votre parcours professionnel (SST, FIMO, FCO, ADR, TPMR, APTS, APS...).

Ateliers participatifs, formations de prévention organisés par votre entreprise

Au-delà des actions que vous faites par vous-même, le programme Transportez-Vous Bien prévoit aussi des rencontres et des formations organisées à la demande des entreprises.

- Les ateliers participatifs sont animés par des experts et professionnels de santé sur la nutrition, les risques cardiovasculaires, la gestion du stress ...
- Les formations de prévention sont réalisées par un organisme de formation, à la demande des entreprises. Exemples de sujets : gestes et postures, addictologie et hygiène de vie, gestion du stress.

Des Points à convertir en service d'accompagnement, en cas de coup dur

En réalisant des actions de prévention, vous cumulez des points de Solidarité. En cas de coup dur*, vous pouvez les convertir en services d'accompagnement, pour vous et votre famille. Pensez à bien « déclarer » vos actions !

Pour que vos Points de Solidarité soient enregistrés, il faut « déclarer » chaque action de prévention que vous réalisez dans votre espace TVB.

Bon à savoir : vous bénéficiez aussi de Points de Solidarité en faisant certaines actions de prévention de l'Assurance Maladie 1 et des formations professionnelles 2 traitant de la prévention.

* Pour le salarié : arrêt de travail continu > 6 mois, Affection longue durée (ALD), invalidité, inaptitude à la conduite pour raison médicale, décès. Pour le conjoint ou enfant(s) : Affection longue durée (ALD), situation de handicap, décès de son conjoint ou enfant(s).

