ZORGPAKKETTEN
voor bedrijven

WWW.AUME.CARE

Samen zorgen voor *vrouwen in elke levensfase*



aume



Vrouwengezondheid heeft directe impact op het werk. Investeren in welzijn verlaagt absenteïsme en verhoogt betrokkenheid.

Bij Aume geloven we dat de gezondheid van vrouwen een sleutelrol speelt – thuis, in de maatschappij én op de werkvloer.

Wij zijn een multidisciplinaire groepspraktijk in Brasschaat, gespecialiseerd in vrouwengezondheid. We begeleiden vrouwen van hun eerste menstruatie tot ver in de menopauze.

Onze kracht zit in de combinatie van zorg onder één dak: vroedvrouwen, psychologen, osteopaten, kinesisten, voedings- en gezondheidsexperten, doula's en therapeuten.

We werken preventief én herstelgericht, zodat vrouwen zich gedragen voelen en met vertrouwen door hun levensfasen kunnen gaan.

Voor werkgevers betekent dit:

- gezonde, evenwichtige medewerkers
- minder absenteïsme
- meer loyaliteit en energie op de werkvloer



Onze missie

Een veilige haven waar vrouwen zorg vinden die écht het verschil maakt.

De uitdaging *voor werkgevers*



Ziekteverzuim is vandaag één van de grootste uitdagingen voor bedrijven.

- 8,57% ziekteverzuim: op een gemiddelde werkdag in 2024 was *1 op de 12 werknemers* ziek afwezig.
- > 10% werkdagen verloren: in 2024 ging in de privésector *meer dan 10%* van alle werkdagen verloren.
- Hoe langer de uitval, hoe kleiner de kans op terugkeer: na 6 maanden ziekte is de kans op terugkeer *nog slechts 50%, na 1 jaar 20%.*

Vooral vrouwen lopen verhoogd risico op uitval door zwangerschap, hormonale klachten en menopauze.

Welzijn loont ook financieel

"Bedrijven die structureel investeren in welzijn zien doorgaans betere financiële prestaties: hogere productiviteit, betere retentie en sterker werkgeversimago."

Bron: OECD / Economics of Wellbeing

Absenteïsme kost handenvol geld

"Op een gemiddelde werkdag was in 2024 1 op de 12 werknemers ziek afwezig (8,57%). Vooral middellang en langdurig verzuim zitten op recordniveau."

Bron: SD Worx, 2025

Verzuim kost meer dan loon

"De totale verzuimkost omvat ook vervanging, productiviteitsverlies en administratie. Gerichte preventie betaalt zichzelf vaak dubbel terug."

Bron: Mensura / IDEWE



Onze *zorgpakketten*

Fertiliteit

Veel vrouwen vragen zich af of ze wel kinderen willen én of zwanger worden vanzelf zal gaan. Het traject naar zwangerschap kan onzekerheid en stress meebrengen.

Ons kinderwenspakket ondersteunt vrouwen (en koppels) met:

- inzicht in hun cyclus
- voeding en leefstijl die de vruchtbaarheid bevorderen
- ontspanning en emotionele begeleiding

Het verschil: vrouwen voelen zich gesterkt in hun kinderwens en verkleinen de kans op langdurige stress en onzekerheid die doorwerken op de werkvloer.

Zwangerschap

Zwangerschap is een intense periode waarin vrouwen zowel fysiek als emotioneel veel veranderingen doormaken.

Ons zwangerschapspakket focust op:

- lichamelijke begeleiding en voorbereiding op de bevalling
- emotionele ondersteuning
- advies rond voeding, beweging en rust

Het verschil: vrouwen voelen zich beter voorbereid, ervaren minder stress en hebben meer vertrouwen in hun rol als (aanstaande) moeder. Dit vertaalt zich naar veerkracht op het werk.

Postpartum

Na de geboorte is herstel essentieel – zowel fysiek, mentaal als emotioneel.

Het postpartumpakket biedt:

- begeleiding bij herstel van lichaam en bekkenbodem
- ondersteuning rond borstvoeding of flesvoeding
- emotionele zorg en ruimte voor het nieuwe ouderschap

Het verschil: vrouwen keren sterker terug naar hun werk en voorkomen langdurige klachten of uitval.

Verlies

Een miskraam, stilgeboorte of het verlies van een kindje laat diepe sporen na.

Het verliespakket geeft:

- veilige ruimte voor rouw en verwerking
- lichaamsgerichte zorg en herstelbehandelingen
- psychologische en emotionele ondersteuning

Het verschil: door verlies te erkennen en te ondersteunen, verkleinen we de kans op langdurige emotionele problemen en afwezigheden.

(Peri-)menopauze

Hormonen veranderen, klachten nemen toe, en vrouwen voelen zich vaak onbegrepen.

Het menopauzepakket helpt met:

- inzicht in hormonale veranderingen
- ondersteuning bij slaapproblemen, opvliegers, stemmingswisselingen
- preventieve zorg om klachten te verlichten

Het verschil: vrouwen ervaren opnieuw balans, waardoor ze productiever en gelukkiger zijn in hun werk én privé.



Hormonale disbalans

Vrouwen kampen vaak met klachten die gelinkt zijn aan hun hormonen: vermoeidheid, stemmingswisselingen, migraine, pijnlijke menstruaties.

Ons pakket hormonale disbalans focust op:

- het in kaart brengen van hormonale patronen
- voeding, supplementen en leefstijl
- emotionele ondersteuning

Het verschil: met een betere hormonale balans voelen vrouwen zich energieker, meer gefocust en minder vaak genoodzaakt zich ziek te melden.

Endometriose/PCOS

Endometriose en PCOS zijn chronische aandoeningen die pijn, vruchtbaarheidsproblemen en hormonale klachten veroorzaken.

Dit pakket biedt:

- ondersteuning in het omgaan met klachten
- voedings- en leefstijladvies
- pijnverlichting en herstelgerichte zorg

Het verschil: vrouwen krijgen meer grip op hun aandoening en ervaren minder beperkingen op de werkvloer.



”

Endometriose: tien jaar wachttijd is *geen uitzondering*

Endometriose treft wereldwijd zo’n 6-10% van vrouwen in de vruchtbare leeftijd. De diagnose wordt vaak pas gesteld na jaren, waardoor klachten verergeren. Door actief beleid en zorgverlening kan deze vertraging ingekort worden — win voor zowel werknemer als werkgever.

Menstruatiepijn = maandelijkse *productiviteitsbreuk*

Menstruatiepijn is wijdverspreid onder werkende vrouwen (15-49 jaar). Niet alleen beïnvloedt het dagelijkse activiteiten, ook het professioneel functioneren lijdt — soms zelfs tot afwezigheid van het werk.

Door dit bespreekbaar te maken en preventief zorg aan te bieden, kunnen bedrijven onzichtbare productiviteitsverliezen beperken.

Drie manieren om vandaag het *verschil te maken*



Dit is ons aanbod voor bedrijven.

Als werkgever heb je een sleutel in handen om de gezondheid en het welzijn van je (vrouwelijke) medewerkers te versterken. Met Aume kan dat op een laagdrempelige en rendabele manier. We bieden drie formules die je apart of in combinatie kunt inzetten.

Of je nu kiest voor een zorgbudget, een workshop of cadeaubonnen: je investeert in vrouwen die zich gesteund voelen en daardoor sterker in hun werk staan.

- Joyce Lemmens & Nadine Struijk (founders van Aume)

Extra meerwaarde: opleidingsrecht & levenslang leren

Sinds 2022 is wettelijk vastgelegd dat werknemers recht hebben op opleiding (het individuele opleidingsrecht). In bedrijven van 20 of meer werknemers heeft elke voltijdse medewerker vanaf 2024 recht op vijf dagen opleiding per jaar. Voor bedrijven met 10-19 werknemers is dit minimum één dag per jaar, tenzij de sectorale cao anders bepaalt.

Door een workshop of talk van Aume op te nemen in dit opleidingskrediet, sla je twee vliegen in één klap: je voldoet aan de wettelijke verplichting én je biedt precies de juiste ondersteuning voor je medewerkers.



1. Zorgbudget voor vrouwelijke medewerkers

Met een vast bedrag per medewerker geef je vrouwen de vrijheid om te kiezen welk zorgpakket het beste bij hun levensfase en noden past.

- Jij ontvangt van ons één duidelijke factuur.
- Je medewerkers hebben 12 maanden de tijd om een pakket te selecteren en in te plannen.
- De opvolging gebeurt rechtstreeks via Aume – je hoeft als werkgever niets meer te regelen. Wij kunnen na 12 maanden een overzicht geven van de medewerkers die hun budget hebben benut.

Het verschil: een concreet en tastbaar voordeel dat medewerkers écht waarderen. Het toont dat je hun gezondheid en welzijn serieus neemt, wat zich terugbetaalt in loyaliteit en motivatie.



2. Talks & Workshops op maat

We brengen onze expertise tot bij jou op de werkvloer. Denk aan inspirerende sessies over:

- cyclus & energiemanagement
- zwangerschap en postpartum op het werk
- (peri-)menopauze bespreekbaar maken
- stress en hormonale balans

Onze sessies zijn interactief, laagdrempelig en meteen toepasbaar. Hier zijn ook genderneutrale workshops mogelijk die voor het hele team gegeven kunnen worden.

Het verschil: je creëert openheid rond thema's die vaak onderbelicht blijven. Je medewerkers voelen zich gezien en gesteund, wat de drempel verlaagt om klachten tijdig te benoemen.

3. Aume Cadeaubon

Een betekenisvol alternatief voor klassieke geschenken. Onze cadeaubonnen zijn inzetbaar voor een behandeling of zorgpakket naar keuze.

Ideaal als:

- eindejaarsgeschenk
- attentie bij zwangerschap of bevalling
- jubileum of verjaardag
- viering van x jaar in dienst



Het verschil: je verrast je medewerkers met een geschenk dat niet verdwijnt in de kast, maar bijdraagt aan hun gezondheid, herstel en welzijn.

aume

Ode aan de vrouw



Waarom kiezen voor Aume?

Waarom investeren in vrouwengezondheid loont.

Elke vrouw maakt unieke levensfasen door: de ene staat aan de start van haar kinderwens of struggelt met haar hormonale balans, de andere is volop bezig met het moederschap, nog een ander zoekt balans in de menopauze. Wat ze gemeen hebben? Hun gezondheid en welzijn bepalen hoe ze zich voelen, functioneren én presteren op de werkvloer.

Ons aanbod in een oogopslag:

- zorgbudget voor vrouwelijke medewerkers
- talks & workshops op maat voor alle medewerkers
- cadeaubonnen voor betekenisvolle momenten

Het multidisciplinaire karakter van Aume *is een grote troef.*



De voordelen voor werkgevers

- Minder ziekteverzuim en burn-out
- Medewerkers die zich gewaardeerd en gesteund voelen
- Een sterker werkgeversimago en aantrekkingskracht bij nieuw talent

De voordelen voor medewerkers

- Zorg op maat in elke fase van hun leven
- Multidisciplinaire ondersteuning, dichtbij en zonder wachtlijsten
- Een gevoel van erkenning en waardering van hun werkgever



Aume, een ode aan de vrouw.

Wie aanklopt bij Aume, ervaart meteen de rust en liefde waarmee founders Nadine (l) en Joyce (r) het Huis voor vrouwengezondheid runnen. Je wordt er gedragen door een zorgteam dat jou niet alleen medisch, maar vooral menselijk en met oprechte aandacht benadert. Van vrouw tot vrouw, staan we naast je in elke fase van verandering – in de zoektocht naar balans, kracht en jezelf.

”

Lets talk care

Joyce Lemmens & Nadine Struijk
www.aume.care - hello@aume.care
Linkedin: Aume, Huis voor vrouwengezondheid

aume

www.aume.care