

DE VITALITEITSCHECK

Een mooie kans om te ontdekken hoe jij je (nog) vitaler kunt voelen!



Beste medewerker,

In mei en juni vinden de vitaliteitschecks plaats. Een mooie kans om te ontdekken hoe jij je (nog) vitaler kunt voelen!

De vitaliteitscheck geeft jou inzicht in jouw leefstijl en fitheid. Na de check krijg je uitleg van de resultaten en tips van de leefstijlconsulent. Hiermee kun je werken aan een gezonde en energieke leefstijl. We nodigen je daarom van harte uit om mee te doen aan deze check.

Nieuwsgierig?
Stel je vragen aan je detacheringsbegeleider of aan vitaliteitscoach Dick Vlaskamp.

De vitaliteitscheck wordt gedaan door Oude Vrielink Gezondheidsmanagement. In deze folder lees je er meer over. Veel succes!



1 | VRAGENLIJST GEZONDHEID, LEEFSTIJL EN WERKBELEVING

De vragen gaan onder andere over je voeding, gezondheid en hoe je je werk ervaart. Op basis van jouw antwoorden kan de consulent persoonlijke tips en adviezen geven.

Je hebt de vragenlijst samen met deze uitnodiging per post ontvangen. Je kunt deze vragen thuis beantwoorden. Neem de ingevulde vragenlijst vervolgens mee naar je afspraak. Je kunt de vragenlijst ook online invullen door de QR-code te scannen. Doe je het laatste, dan hoef je de vragenlijst niet mee te nemen naar jouw afspraak. Wil je graag hulp, geef dit dan aan bij je detacheringsbegeleider.

2 | LICHAAMELIJKE METINGEN

- **Lengte:** Hoe lang je bent.
- **Gewicht:** Hoe zwaar je bent.
- **BMI:** Je Body Mass Index, een verhouding tussen je lengte en gewicht.
- **Middelomtrek:** De omtrek van je buik.
- **Vetpercentage:** Hoeveel vet er in je lichaam zit.
- **Bloeddruk:** De druk van je bloed in je aderen.
- **Cholesterol:** Hoeveel cholesterol er in je bloed zit.
- **Glucose:** De hoeveelheid suiker in je bloed.
- **Fietstest:** Je conditie wordt gemeten.

3 | ADVIESGESPREK

Na de metingen heb je een adviesgesprek. Tijdens dit gesprek bespreekt de consulent de resultaten van de testen en jouw antwoorden op de vragenlijst. Je krijgt een folder met informatie over de testen en een overzicht van jouw eigen testresultaten. Er is tijd om vragen te stellen over de vitaliteitscheck en jouw leefstijl. Als je wilt, krijg je tips en adviezen van de consulent.

Succes
bij de
check!



DOE JIJ OOK MEE?

Meld je voor vrijdag 16 mei 2025 aan bij je detacheringsbegeleider. Zij zullen een afspraak voor je inplannen.

De check duurt in totaal 60 minuten.



**ONLINE KUN JE DOOR DE
QR-CODE TE SCANNEN DE
VRAGEN BEANTWOORDEN**

HOE BEREID JE JE VOOR?



Het is voor de bloeddrukmeting handig als je een mouw kunt oprollen.



Voor de glucose- en cholesterolmeting wordt een druppel bloed afgenomen met een vingerprikje. Dit is een niet-nuchtere meting, dus je kunt gewoon eten en drinken.



De fietstest duurt 6 minuten. Het is geen zware inspanning. Maar zweet je snel, neem dan een handdoek of een extra shirt mee.



Voordat je meedoet aan de fietstest, is het belangrijk te weten of je medicijnen gebruikt, tegen hoge bloeddruk of hartproblemen. Denk hierbij aan pillen waardoor je meer moet plassen of medicijnen die je hart rustiger maken. Dit worden ook wel plastabletten of bètablokkers genoemd. Slik je deze medicijnen dan kun je de fietstest helaas niet uitvoeren. **Geldt dit voor jou? Geef dit dan door aan jouw detacheringsbegeleider.**



PRIVACY EN RAPPORTAGE

Jouw gegevens worden alleen gebruikt met jouw toestemming. DCW ziet geen persoonlijke informatie uit de vitaliteitscheck. Wat DCW wel krijgt, is een rapport met gemiddelde resultaten en adviezen voor de gezondheid van alle werknemers samen. Niemand kan zien welke gegevens van jou zijn.

De privacyverklaring van Oude Vrielink Gezondheidsmanagement kun je vinden op www.oudevrielink.com/privacy.