

Fit in je vel met de **VITALITEITSCHECK**

Oktober 2024



Beste collega,

Voel je je energiek en gezond, dan kun je optimaal genieten van het leven, met plezier werken en heb je aan het einde van de dag voldoende reserves om die dingen te kunnen doen waar jij plezier aan beleeft.

De vitaliteitscheck geeft jou een goede indruk van jouw vitaliteit. Met de praktische tips van de leefstijlconsulent kun jij na afloop van de check zelf aan de slag om je energiek en vitaal te (blijven) voelen. Daarom willen wij jou graag in de gelegenheid stellen om de puntjes op de i van jouw vitaliteit te zetten.

De vitaliteitscheck wordt uitgevoerd door Oude Vrielink Gezondheidsmanagement en bestaat uit een online vragenlijst, lichamelijke testen en een adviesgesprek. In deze folder lees je de ins en outs.

Heb je na het lezen van de folder nog vragen? Neem dan even contact op met Yvonne Balkema, HR.

We hopen dat je de kans aangrijpt om deel te nemen!

Veel succes gewenst!





1 | VRAGENLIJST GEZONDHEID, LEEFSTIJL EN WERKBELEVING

Door het beantwoorden van de vragen in de vragenlijst geef je de consulent een beeld van de wijze waarop je leeft en werkt. Aan de hand van jouw antwoorden kan de consulent persoonlijke tips en adviezen geven. Het zijn onder andere vragen over je voedingspatroon, lichamelijke gesteldheid en werkbeleving.

De vragenlijst kun je online invullen via <https://nl.surveymonkey.com/r/vcesveco24>

Of scan de QR-code met je smartphone.

Vul je jouw antwoorden bij voorkeur op papier in dan kun je een vragenlijst ophalen bij Yvonne.



ZET JIJ
OOK DE
PUNTJES
OP DE i



2 | LICHAAMELIJKE METINGEN

- Lengte
- Gewicht
- BMI
- Middelomtrek
- Vetpercentage
- Bloeddruk
- Cholesterol
- Glucose
- Lichamelijke belastbaarheid

Extra voor productie Extra voor kantoor

- Gehoor
- Longfunctie
- Ogen

3 | ADVIESGESPREK EN BEHOEFTEPEILING

Aansluitend aan de lichamelijke metingen vindt het adviesgesprek plaats. Tijdens het adviesgesprek worden de resultaten van de testen en jouw antwoorden op de vragenlijst besproken. Je ontvangt een folder met informatie over de testen en een overzicht met jouw eigen testresultaten. Er is ruimte voor het beantwoorden van vragen met betrekking tot de vitaliteitscheck en jouw leefstijl. Indien gewenst ontvang je tips en adviezen van onze consulent.

Na het adviesgesprek kun je aangeven hoe en met welke thema's jij aan de slag wilt om je eigen vitaliteit te vergroten, en op welke manier jij vindt dat er binnen het bedrijf aandacht mag worden besteed aan de vitaliteit en leefstijl van de medewerkers.



BELANGRIJK OM TE WETEN:



De vitaliteitschecks vinden plaats onder werktijd. **Meld je aan voor 14 september bij Yvonne. Loop even bij haar langs, mail (yvonne@esveco.com) of app haar.**

QR

Het verzoek is om de online vragenlijst (QR-code) minimaal twee dagen voor aanvang van de vitaliteitscheck in te vullen.



Na 14 september ontvang je een persoonlijke uitnodiging met daarop de datum en het tijdstip van jouw vitaliteitscheck.

HOE BEREID JE JE VOOR?



Het is voor de bloeddrukmeting handig wanneer er een mouw kan worden opgerold.



Ten behoeve van de glucose- en cholesterolmeting wordt door middel van een vingerprikje een druppel bloed afgenomen. Het is een niet-nuchtere meting, daarom kun je normaal eten en drinken.



Indien bijdragend, graag de bril(len) meenemen ten behoeve van de visustest.



Heb je de vragenlijst over gezondheid, leefstijl en werkbeleving op papier beantwoord? Neem de ingevulde vragenlijst dan mee naar je vitaliteitscheck.



PRIVACY EN RAPPORTAGE

De werkgever krijgt géén inzage in individuele informatie die voortkomt uit de vitaliteitscheck. Wat de werkgever wel ontvangt is een totaalrapport met gemiddelde waarden en adviezen gericht op de gezondheid van de medewerkers. Alleen wanneer je toestemming geeft, worden jouw testresultaten anoniem opgenomen in het totaalrapport. Gegevens zijn dus niet te herleiden tot een persoon.

OVGM behandelt alle gegevens volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming. De privacyverklaring van OVGM vind je op www.oudevrieling.com/privacy.