

Jouw gezondheid, jouw toekomst! Doe de **VITALITEITSCHECK**

Start: 12 mei

Beste collega,

Wij organiseren in mei in samenwerking met Oude Vrielink Gezondheidsmanagement een vitaliteitscheck.

De vitaliteitscheck geeft je een goede indruk van jouw vitaliteit. Het is eigenlijk een persoonlijke APK.

De check bestaat uit drie onderdelen:

1. een online vragenlijst,
2. een aantal fysieke testen,
3. een adviesgesprek.

In deze folder lees je de ins en outs over de check, de locatie, jouw deelname, de voorbereiding en de waarborging van jouw privacy.

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

Veel succes gewenst en tot dan!



Oude Vrielink
GEZONDHEIDSMANAGEMENT



ONDERDELEN VITALITEITSCHECK

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.



2 | LICHAAMELIJKE METINGEN

- Lengte
- Gewicht
- BMI
- Middelomtrek
- Vetpercentage
- Bloeddruk
- Cholesterol
- Glucose
- Uithoudingsvermogen (fietstest)
- Visustest

SUCCES
MET DE
CHECK

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.

Heb je een specifieke hulpvraag en kun je daarbij wel een steuntje in de rug gebruiken? Geef dit dan aan tijdens het adviesgesprek. Bij Van Dam zijn er verschillende mogelijkheden om je hierbij te ondersteunen.



PLAN JE EIGEN AFSpraak VIA DE WEBSITE

Op www.oudevriellink.com/vc-vandam kun jij je eigen vitaliteitscheck plannen op het moment dat het jou het beste uitkomt. De check vindt plaats onder werktijd op onze locatie in Rijssen en duurt in totaal 60 minuten.

Ook vind je op de website de link naar de vragenlijst. Het verzoek is om de online vragenlijst minimaal twee dagen voor aanvang van de check in te vullen.

Wil je niet deelnemen, meld je dan **voor 30 april** af door een mailtje te sturen naar hr@vandamgroep.com.

Let op: heb je een afspraak gepland en kun je toch niet deelnemen? Meld je dan uiterlijk 24 uur van tevoren af door een mailtje te sturen naar hr@vandamgroep.com. Als je je niet tijdig afmeldt, worden de kosten voor de vitaliteitscheck aan jou doorbelast.



**PLAN HIER JE AFSpraak
EN VUL ALVAST DE
VRAGENLIJST IN**

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.



De fietstest (7 minuten) is een submaximale test (geen zware inspanning). Desgewenst neem je een handdoek of een extra shirt mee.



Voor deelname aan de fietstest is het belangrijk dat je kunt aangeven welke medicijnen je eventueel gebruikt tegen een hoge bloeddruk of bij hartproblemen. Je kunt hierbij denken aan plaspillen of bètablokkers.



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

HOE VITAAL BEN JIJ?

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.