

Fit in je vel met de **VITALITEITSCHECK**

Start in september 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 metingen 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 Boy van Gessel.

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

Veel succes gewenst!
Harrie



ONDERDELEN VITALITEITSHECK

1 | VRAGENLIJST GEZONDHEID, LEEFSTIJL EN WERKBELEVING

Door het beantwoorden van de vragen in de online 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. Vul je de vragenlijst liever op papier in, dan kun je een papieren versie opvragen bij Boy van Gessel.

2 | LICHAAMELIJKE METINGEN

- Lengte
 - Gewicht
 - BMI
 - Middelomtrek
 - Vetpercentage
 - Bloeddruk
 - Cholesterol
 - Glucose
 - Uithoudingsvermogen (fietstest)
 - Lichamelijke belastbaarheid*
- * *alleen voor chauffeurs*

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 de consulent.

Ook kun je in het adviesgesprek aangeven welke thema's jij belangrijk vindt, daar kan Huisman Transport dan rekening mee houden bij het organiseren van vervolggactiviteiten.

PERSOONLIJKE COACHING:

Wil je na de check met een persoonlijke coach aan de slag om aan je mentale en/of fysieke fitheid te werken? Dan kun je dat in het adviesgesprek aangeven en zal een coach van OVGM contact met je opnemen.

ZET DE
PUNTJES OP
DE I VAN JE
VITALITEIT

EEN
CHECK MET
VERVOLG-
OPTIES!

LAAT A.U.B. EVEN WETEN OF JE MEEDOET

We hopen dat jij de kans aangrijpt om deel te nemen aan de vitaliteitscheck. De checks vinden plaats onder werktijd.

De deadline voor het aan- of afmelden is zondag 15 september

Geef even door of je wel of niet meedoet door deze QR-code te scannen. Of gebruik deze link www.oudevriellink.com/vc-huisman of loop langs bij Boy van Gessel.



Scan de QR-code
met je telefoon.

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 vertellen welke medicijnen je gebruikt tegen hoge bloeddruk of hartproblemen, zoals plaspillen of bètablokkers.



Heb je de vragenlijst gezondheid, leefstijl en werkbeleving op papier beantwoord? Neem dan de ingevulde vragenlijst 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

Heb je vragen over de inhoud of opzet van de vitaliteitscheck? Neem dan contact op met Boy van Gessel.