

VITALITEITSCHECK

START: 7 OKTOBER
GROEP BASIS

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, daarom stel ik je graag in de gelegenheid om deel te nemen aan deze check.

De vitaliteitscheck wordt uitgevoerd door Oude Vrielink Gezondheidsmanagement (OVGM). OVGM heeft de vorige check in 2022 ook uitgevoerd. Heb je daaraan deelgenomen? Dan maakt dat je deelname extra interessant, want dan kun je de vorige uitkomsten met deze vergelijken.

De checks gaan plaatsvinden onder werktijd, dus hopelijk staat niets je in de weg om straks te checken hoe je ervoor staat.

Heb je na het lezen van de folder nog vragen, dan kun je contact opnemen met de afdeling HR (hr@vmi-group.com).

BIJZONDERHEDEN

- **LEEFSTIJLCHECK**
- **LICHAMELIJKE METINGEN**
- **ADVIESGESPREK**
- **ONDER WERKTijd**

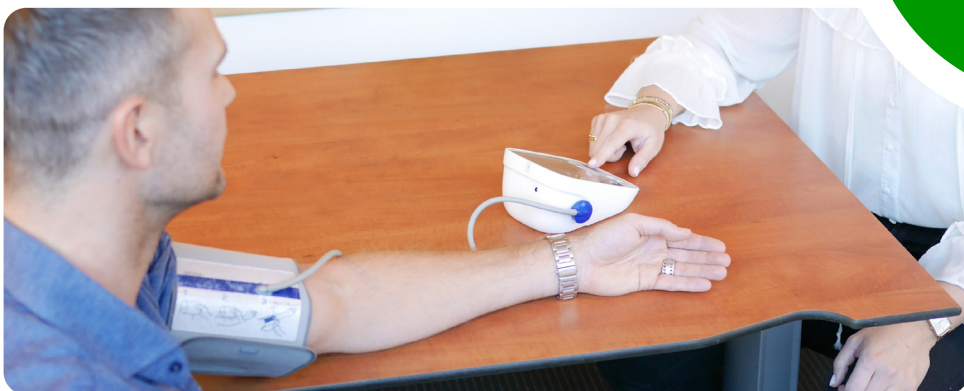
 **VMI GROUP**

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 vragen over je voedingpatroon, lichamelijke gesteldheid en werkbeleving.

De vragenlijst kun je online invullen via de link of scan de QR-code (rechtsonder). Het verzoek is om de vragen minimaal twee dagen voor aanvang van jouw vitaliteitscheck te beantwoorden.



2 | LICHAAMELIJKE METINGEN

- Lengte
- Gewicht
- BMI
- Middelomtrek
- Vetpercentage
- Bloeddruk
- Cholesterol
- Glucose
- Ogen
- Duurhoudingsvermogen
- VO2 max (Fietstest)

**MAAK JE
OOK EVEN
TIJD VOOR
JE GEZOND-
HEID?**

3 | ADVIESGESPREK

Na 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 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.

WERKEN AAN VITALITEIT MET JOUW PERSOONLIJKE COACH

Wil je na de check met een persoonlijke coach werken aan je mentale en/of fysieke fitheid? Geef dit dan aan tijdens het adviesgesprek. Een coach van OVGM neemt vervolgens contact met je op om samen aan de slag te gaan.



MOGELIJKE THEMA'S
BEWEGEN
MENTALE FITHEID
STOPPEN MET ROKEN
VERBETEREN SLAAP
VERHOGEN ENERGIE-
NIVEAU
VOEDING

QR-CODE VOOR JOUW AFSpraak EN VRAGENLIJST

Scan deze QR-code om jouw afspraak te maken
Of gebruik deze link:

www.oudevriellink.com/vmi-basis



HOE BEREID JE JE VOOR?



Het is voor de bloeddrukmeting handig wanneer 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 brildragend, dan graag de bril(len) meenemen ten behoeve van de visustest.



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.

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.



VMI GROUP

ato-METALEKTRO



Oude Vrielink
GEZONDHEIDSMANAGEMENT