

FIT IN JE VEL MET DE VITALITEITSCHECK

dag maand t/m dag maand jaar

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 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 deel te nemen aan deze check.

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

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

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

Veel succes gewenst!

...



Logo klant



Logo klant



 **Oude Vrielink**
GEZONDHEIDSMANAGEMENT

ONDERDELEN VITALITEITSCHECK

1 | VRAGENLIJST GEZONDHEID, LEEFSTIJL EN WERKBELEVING

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

De vragenlijst kun je online invullen via onderstaande link:

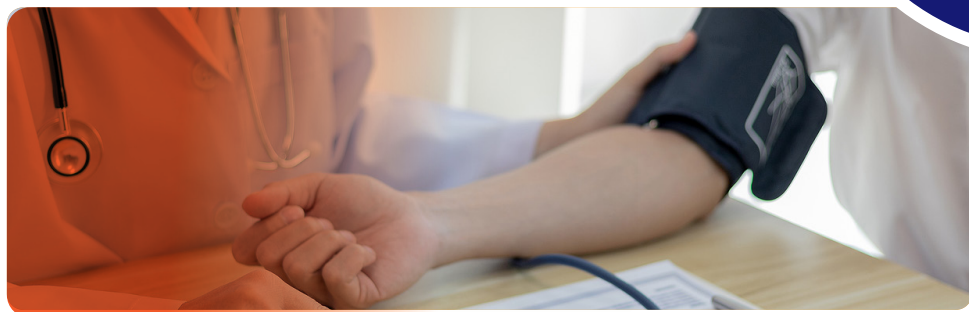
....

Vul je de vragenlijst liever op papier in?
Een papieren versie van de vragenlijst kun je opvragen bij ...

Of scan de QR-code met je smartphone:

QR

JIJ D
TOCH
ME



2 | LICHAMELIJKE METINGEN

- Lengte
- Gewicht
- BMI
- Middelomtrek
- Vetpercentage
- Bloeddruk
- Cholesterol
- Glucose
- Ogen
- Gehoor
- Longfunctie
- Uithoudingsvermogen (fietstest)
- Lichamelijke belastbaarheid

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 op ... bij Je ontvangt binnenkort een persoonlijke uitnodiging met daarop de datum en het tijdstip van jouw vitaliteitscheck.



We gaan ervan uit dat iedereen de kans aangrijpt om deel te nemen aan de vitaliteitscheck. Heb je een reden om niet deel te nemen? Loop dan voor ... even langs bij ...

QR

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

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.



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

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

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

Logo klant

Logo klant