



## HEALTHCHECK

*Een healthcheck en een PMO (preventief medisch onderzoek), een gezondheidstest zijn benamingen die weleens door elkaar heen gebruikt worden. De belangrijkste vraag die u zich als werkgever moet stellen is wat u wilt bereiken met de check. Gaat het om risico's in kaart te brengen of om werknemers inzicht geven in hun gezondheid of wilt u met de check gedrag beïnvloeden. Het antwoord op die vragen geeft u handvaten om gericht een healthcheck of PMO passend voor uw organisatie in te richten.*

Hoe vitaal is uw medewerker? Welk bewegings- of voedingsadvies kunnen zij gebruiken? Een healthcheck brengt in kaart hoe uw werknemers omgaan met bewegen, ontspannen, roken, alcohol en voeding. Hierdoor krijgen uw medewerkers direct inzicht hun leefstijl en gezondheid. Hierna kunt u gericht interventies inzetten om hen inzetbaar te houden. Uw werknemers werken actief aan het verbeteren van hun leefstijl en gezondheid.

### *Online vitaliteitsvragenlijst*

De werknemer vult een online vragenlijst in. Daarin worden vragen gesteld over hoe de werknemer zijn vitaliteit ervaart, hoe actief de werknemer is, wat het rook- en drinkgedrag is, wat men eet en een aantal andere gezondheidsvragen. Deze vragenlijst kan thuis via internet ingevuld worden. Direct na afronden ontvangt de werknemer een individueel rapport met de bevindingen.

**HEALTHCHECK** Het volgende wordt gemeten: bloeddruk, lengte, gewicht, BMI, buikomvang, vetpercentage, glucose en cholesterol middels een vingerprik.

**OPTIONEEL FITTEST** Tijdens de fittest wordt de schouder- en rug lenigheid, knijpkracht en het uithoudingsvermogen getest middels een fietstest. Als je last hebt van stress en daardoor lichamelijke of psychische klachten ondervind.

### *Terugkoppelingsgesprek*

Na de healthcheck bespreekt een vitaliteitcoach de persoonlijke resultaten met de medewerker. Ook wordt samen bekeken hoe de levensstijl verandert kan worden om nog vitaler te worden.

### *Duur*

Healthcheck	15 minuten
Terugkoppelingsgesprek	15 minuten
Optioneel fittest	15 minuten

### *Opbrengst*

Met de healthcheck krijgen werknemers een helder beeld van hun eigen gezondheid en leefstijl. Naast de individuele resultaten die met de werknemer worden besproken is het ook mogelijk groepsrapportages te genereren zodat op organisatie-niveau managementinformatie beschikbaar komt om het gezondheids- en inzetbaarheidsbeleid specifiek richting te geven.

### *Locatie en uitvoering*

De healthchecks worden incompany uitgevoerd.

## ERVAAR DE KRACHT VAN MENSEN

Wij geloven in de kracht van mensen. Mensen en teams in hun kracht zetten is onze passie. Dit doen we vanuit een strategische aanpak. Door vanuit het Huis van Fysergo de verbinding te leggen tussen menskracht, werkkracht en teamkracht ontwikkelen wij organisatiekracht. Dat is onze kracht.

### *Meer informatie?*

Onze sales consultants staan graag voor u klaar.



Max Euwelaan 72  
3062 MA Rotterdam  
T 088 - 272 62 77  
E [info@fysergo.nl](mailto:info@fysergo.nl)  
[www.fysergo.nl](http://www.fysergo.nl)