

DE VITALITY CHECK



Vitalr B.V. Stelling 5, 7773 ND Hardenberg
0523 - 28 27 37 | info@vitalr.nl | www.vitalr.nl





“Voer geregeld een Vitality Check uit en help uitval en verzuim voorkomen.”

DE VITALITY CHECK

Dé basis voor een gezonde werknemer

Hoe staat het ervoor met de vitaliteit van jouw werknemers? Zij zijn het grootste kapitaal van jouw onderneming en de bouwstenen voor het succes van jouw bedrijf. Gezondheid is een belangrijk goed waar je als werkgever een groot belang bij hebt. Juist daarom is het zo belangrijk om zowel de mentale als fysieke gezondheid van jouw werknemers te handhaven én te verbeteren. Hiermee kun je uitval voorkomen, zodat je niet achteraf met onverwacht hoge kosten komt te zitten.

Wij raden aan om regelmatig (één keer per jaar) een PMO uit te voeren. Hiermee kun je uitval voorkomen en het verzuimpercentage mogelijk reduceren. Vitalr biedt daarom in samenwerking met de uitvoerende partij BuroVitaal de 'Vitality Check' aan.

Wat is het PMO?

Een PMO (Periodiek danwel preventief medisch onderzoek) is een geneeskundig onderzoek bij iemand die geen concrete gezondheidsklachtindicatie heeft en geen indicatie voor een gezondheidsprobleem. Het doel van het PMO is op voorhand risico's signaleren en problemen te voorkomen. Met de uitkomsten van het PMO kan de werkgever aan de slag om de mentale en fysieke gezondheid van zijn personeel op peil te houden of te verbeteren. Er zijn verschillende type onderzoeken (Vitality Checks) die ingezet kunnen worden, hierover lees je later meer.



VITALITY CHECK BUS

Wij komen graag bij je langs!

Wel graag een Vitality Check, maar geen ruimte beschikbaar? Wij hebben dé oplossing, met onze Vitality Check Bus komen we naar jou toe!

Even uitleggen

Onze Vitality Check Bus is zowel test – en gesprekscentrum in één, maar dan op wielen. Het betekent dat we op iedere gewenste locatie in Nederland Vitality Checks kunnen afnemen.

In een handomdraai richten we een volledig uitgerust test – en gesprekscentrum in. In de ene ruimte voert de testleider het fysieke onderzoek uit (afgestemd op specifieke wensen en omstandigheden), in de andere ruimte zit onze leefstijlprofessional klaar voor het 1-op-1-adviesgesprek.

De Vitality Check Bus is dé oplossing voor bedrijven met meerdere vestigingen of bedrijven waar simpelweg geen ruimte beschikbaar is om het testapparatuur op te stellen.



“Zet nu de eerste stap naar een vitalere en productievere organisatie.”

AAN DE SLAG!

De werkwijze van de Vitality Check

De exacte inhoud van de Vitality Check vindt in overleg met jou als werkgever plaats. Er zijn een aantal onderdelen in de Vitality Check die standaard worden meegenomen tijdens het proces. Toch zorgen wij ervoor dat alles zo goed mogelijk is afgestemd op jouw organisatie. Maatwerk. Daar gaan wij voor.

Inhoud van de Vitality Check

Een Preventief Medisch Onderzoek bestaat uit een aantal fases. Er wordt gestart met een vragenlijst, waarna de fysieke onderzoeken worden uitgevoerd. Hieruit wordt een persoonlijk gezondheidspaspoort opgesteld. Heb je behoefte aan een groepsrapportage en/of een hermeting? Ook dat is mogelijk.

Uitnodigen

Wij genereren voor iedere werknemer een persoonlijk dossier in ons eigen online vitaliteitssysteem. Uiteraard is ons gehele proces volledig AVG-proof. Voor het aanmaken van een dossier ontvang je van ons een link om jouw werknemers uit te nodigen. Bij het activeren van deze link komen jouw werknemers in hun eigen persoonlijk digitaal dossier. Hierin kunnen de deelnemers de vragenlijst invullen en een afspraak plannen voor het onderzoek. De gemaakte afspraak wordt per mail bevestigd.

Uiteraard is het mogelijk om jouw werknemers op een andere manier uit te nodigen. In afstemming met jou bepalen we samen de best passende werkwijze.



“Een groepsrapportage of hermeting is een mooie aanvulling op het PMO!”





**Maatwerk:
daar gaan
wij voor!**

Testdagen

Het inrichten van de testdagen is maatwerk. Onze klantenservice maakt samen met jou een inschatting van het aantal benodigde plekken per locatie op basis van het potentieel aantal deelnemers en het verwachte opkomstpercentage. Reservedagen worden pas geopend wanneer de planning vol raakt, om gaten in de planning te voorkomen.

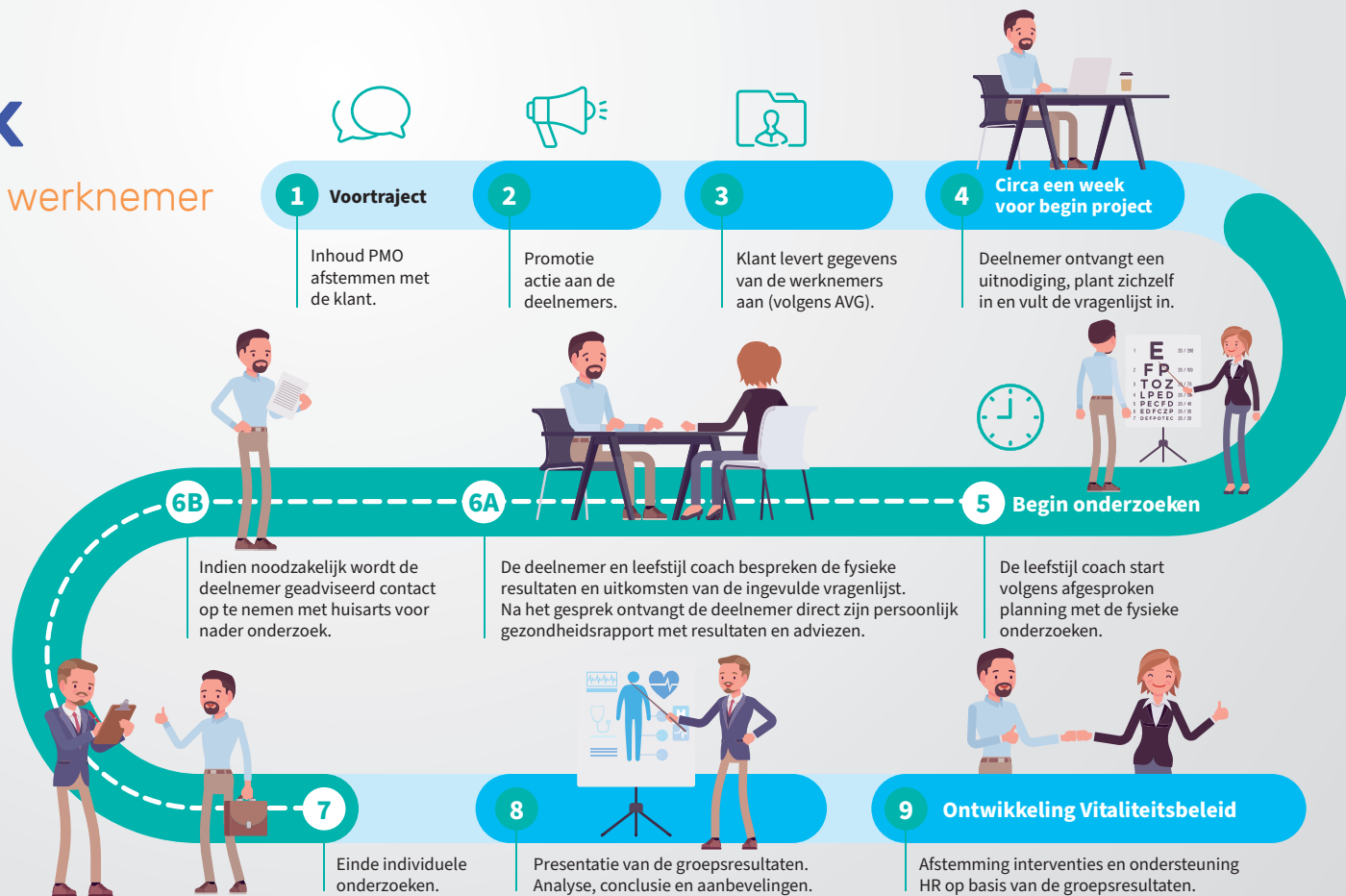
STAPPENPLAN VITALITY CHECK

Dé basis voor een gezonde werknemer

Een Preventief Medisch Onderzoek bestaat uit een aantal stappen. Denk hierbij aan het afnemen van een vragenlijst en het uitvoeren van onderzoeken. Maar er zijn meer stappen die genomen worden tijdens dit proces. Deze kun je terugvinden in het model op deze pagina.

Uiteraard wordt de exacte inhoud van de Vitality Check in overleg met jou als werkgever bepaald.

BUROVITAAL
vitaliteit werkt!



WELKE VITALITY CHECK KIES IK?

Vind het type onderzoek dat het beste past binnen jouw organisatie

Onze onderzoeken zijn meestal maatwerk. Dit houdt in dat onze PMO-experts samen met jou bepalen welke onderzoeken noodzakelijk of gewenst zijn. Wij nemen de uitkomsten van de RI&E (indien van toepassing) en kennis van de eigen organisatie mee om samen met onze jarenlange ervaring een passende invulling te geven aan de Vitality Check, gericht op zowel het fysieke als het mentale aspect van de deelnemers.

De standaard vragenlijst

Voorafgaand aan het fysieke onderzoek vult de deelnemer een digitale vragenlijst in. Wij werken met uitgebreide wetenschappelijke vragenlijsten. Standaard bestaat de vragenlijst uit de volgende componenten:

- 1. Persoonlijke gegevens**
- 2. Medische achtergrond / Familie anamnese**
- 3. Ervaren gezondheid**
 - a. Algemene gezondheid
 - b. Fysieke gezondheid
 - c. Mentale gezondheid
- 4. Spanningsklachten**
 - a. Ervaren stress
 - b. Stressweerstand
- 5. Leefstijfactoren**
 - a. Bewegen
 - b. Roken
 - c. Alcohol
 - d. Voeding
 - e. Ontspanning en slaap

Checklist



Yes



No

Direct inzicht

Jouw werknemer vult de vragenlijst digitaal in via ons tweetrapsauthenticatie beveiligd systeem. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 15 - 20 minuten. Erg prettig. Na het afronden van de vragenlijst ziet de deelnemer direct wat de uitslag is. Eventuele gezondheidsrisico's worden meteen getoond.

Aanvullende vragenlijsten

Naast de standaard vragenlijst is het ook mogelijk om aanvullende vragenlijsten in te zetten. Wij bieden de volgende vragenlijsten aan:

- **Werkbelasting | Werkdruk | Werkstress**
- **Psychosociale arbeidsbelasting** PSA
- **Fysiek functioneren** Houding | Bewegingsapparaat | Fysieke belasting
- **Balans werk & privé**
- **Werkbelasting** KANS. Klachten armen | nek | schouders
- **Omgangsvormen op het werk** Grensoverschrijdend gedrag
- **Werkvermogen**
- **Werkveiligheid** Omgeving | Lawaai | Bescherming, etc.
- **Kantoor werkomgeving**
- **Gezondheid & medisch** Zicht | Huid | Gehoor | Luchtwegen
- **Positieve gezondheid** Machteld Huber



De Vitality Check-modules

Afhankelijk van wens, noodzaak en behoefte kun je een selectie maken uit verschillende onderzoeken. Voor jouw gemak zijn er vijf standaard basismodules samengesteld die geschikt zijn voor elke werknemer. De vijf modules zijn samengesteld op basis van ervaringen bij onze opdrachtgevers bij zowel bedrijven als overheid. Hier kun je samen met ons aan sleutelen om het passend te maken voor jouw organisatie.

De volgende vijf standaard modules zijn samengesteld:

- **Fit & Gezond BASIS**
- **Fit & Gezond PLUS**
- **Fit & Gezond VITAAL**
- **Fit & Gezond Mentaal Fit**
- **Fit & Gezond E-PMO**

FIT & GEZOND BASIS

Duur: 40 minuten

Deze module brengt de lichamelijke fitheid en gezondheid in kaart. Tijdens dit onderzoek meten wij de standaard lichaamseigenschappen zoals cholesterol, glucose, bloeddruk en hartslag. Per onderdeel zijn normwaarden bekend. Overschrijding levert een risico voor de gezondheid op.

Bio Impedantie Analyse (BIA)



Of het lichaam in evenwicht is, bepalen wij door middel van Bio Impedantie Analyse (BIA). Het menselijk lichaam bestaat uit onder andere water, eiwitten, vetten, spiermassa, botmassa en het gevaarlijke orgaanvet. In een normale situatie zijn deze in een goed evenwicht, maar dit is niet altijd het geval.

Een BIA geeft een nauwkeurige analyse van de lichaamssamenstelling van een individu.

PMO MODULE

Fit & Gezond Vitality Check BASIS



	Lengte, Gewicht en BMI	●
	Bloeddruk	●
	Glucose- en cholesterolgehalte	●
	Bio Impedantie Analyse (gewicht, spier- en vetverdeling en vochthuishouding)	●
	Balans & Knijpkracht	⊗
	Lenigheid	⊗
	Leefstijl vragenlijst	●
	Gesprek leefstijlcoach	●
	Persoonlijk digitaal vitaliteitspaspoort	●
Extra in te zetten:		
	Hartstress meting	
	Visustest (beeldscherm)	
	Conditie Submaximale fietstest	
	Audiometrie (gehoor)	
	Longfunctieonderzoek	

BUROVITAAL
vitaliteit werkt!

Door het meten van de exacte lichaamsamenstelling wordt duidelijk hoe het staat met het gewicht, spier- en vetverdeling en vochthuishouding. Noodzakelijk voor het geven van een perfect bewegings- en voedingsadvies.

Leefstijlfactoren

Met de vragenlijst brengen wij onder andere de leefstijlfactoren bewegen, roken, alcoholgebruik, voeding en ontspanning in kaart. Daarnaast zijn vragen over de fysieke- en mentale gezondheid en ervaren spanningsklachten standaard inbegrepen.

Na de fysieke metingen vindt aansluitend een leefstijlgesprek plaats met de leefstijlcoach op basis van de uitslagen van zowel de vragenlijst als de fysieke testen. De deelnemer ontvangt een persoonlijk digitaal vitaliteitspaspoort met alle testuitslagen en aanbevelingen.



FIT & GEZOND BASIS

FIT & GEZOND PLUS

Duur: 50 minuten

Deze module wordt het meest gekozen en is aanvullend op de module Fitheid en Gezond BASIS met een uitgebreider programma. Voor deze module is 10 minuten meer tijd nodig.

Extra focus op cholesterol


Anders dan bij de module 'Gezond & Fit BASIS', die de gemiddelde cholesterol meet, meten wij bij deze module de cholesterol uitgesplitst. Cholesterol bestaat uit 'goed' en 'slecht' cholesterol. De goede cholesterol is nodig om het slechte af te breken. De slechte cholesterol geeft een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.















Knijptest en lenigheidstest

De module Fit & Gezond PLUS bevat als extra een knijptest (kracht) en een lenigheidstest.

PMO MODULE

Fit & Gezond Vitality Check PLUS



	Lengte, Gewicht en BMI	●
	Bloeddruk	●
	Glucose- en cholesterolgehalte	●
	Bio Impedantie Analyse (gewicht, spier- en vetverdeling en vochtinhouding)	●
	Balans & Knijpkracht	●
	Lenigheid	●
	Leefstijl vragenlijst	●
	Gesprek leefstijlcoach	●
	Persoonlijk digitaal vitaliteitspaspoort	●
Extra in te zetten:		
	Hartstress meting	
	Visustest (beeldscherm)	
	Conditie Submaximale fietstest	
	Audiometrie (gehoor)	
	Longfunctieonderzoek	

BUROVITAAL
vitaliteit werkt!

De knijpkrachttest is een gemakkelijke test om te meten hoe sterk het lijf is. De lenigheidstest geeft de waarde weer van de flexibiliteit van de spieren van benen en romp. In deze tijd van corona maken veel klanten de keuze om bij deze module het longfunctieonderzoek (spirometrie) toe te voegen.

FIT & GEZOND PLUS

FIT & GEZOND VITAAL

Duur: 60 minuten

Deze module omvat het meest uitgebreide programma. Boven op het programma van Fit & Gezond PLUS, zijn het longfunctieonderzoek (spirometrie) en de conditietest toegevoegd.

Conditie en longfunctie

Heeft een werknemer een slechte conditie? Dan kan dit zich uiten in vermoeidheid op het werk. Ook zal de werknemer minder snel herstellen in zijn/haar vrije tijd.

Via een sub-maximale fietstest meten wij de conditie en het uithoudingsvermogen. Het resultaat is een score van de Vo2Max. De spirometrie is zowel een longfunctieonderzoek als screening op longaandoeningen zoals astma en COPD. Zeker sinds corona is de vraag naar spirometrie onderzoek fors gestegen.

PMO MODULE

Fit & Gezond Vitality Check VITAAL



	Lengte, Gewicht en BMI	
	Bloeddruk	
	Glucose- en cholesterolgehalte <small>Mitgesplitst</small>	
	Bio Impedantie Analyse (gewicht, spier- en vetverdeling en vochtinhouding)	
	Balans & Knijpkracht	
	Lenigheid	
	Longfunctieonderzoek	
	Conditie Submaximale fietstest	
	Leefstijl vragenlijst	
	Gesprek leefstijlcoach	
	Persoonlijk digitaal vitaliteitspaspoort	
Extra in te zetten:		
	Hartstress meting	
	Visustest (beeldscherm)	
	Audiometrie (gehoor)	

BUROVITAAL
vitaliteit werkt!

Spirometrie

De spirometrie is zowel een longfunctieonderzoek als screening op longaandoeningen zoals astma en COPD. Spirometrie is een functionele test van de longen. De belangrijkste spirometrie test is de geforceerde vitale capaciteit (FVC - Forced Vital Capacity), deze wordt ook uitgevoerd binnen het onderzoek. Het meten van de longcapaciteit heeft als doel om afwijkingen in de luchtwegen op te sporen.

Zeker sinds corona is de vraag naar spirometrie onderzoek fors gestegen. Het merendeel (55%) van de werknemers die besmet zijn geweest met COVID, heeft nog last van restverschijnselen. Ons longonderzoek brengt het kwetsbare gebied van de longen in beeld en kan daarmee preventief bijdragen aan versneld en gericht herstel.



FIT & GEZOND VITAAL

FIT & GEZOND MENTAAL FIT

Duur: 50 minuten


Recent onderzoek van TNO wijst wederom uit dat stress beroepsziekte nummer 1 bij werkend Nederland is. Stress (ook wel spanningen of druk genoemd) wordt veroorzaakt door lichamelijke en/of geestelijke factoren. Het kan ook psychisch en/of lichamenlijk tot uiting komen.























Hoe is het met jouw stressweerstand gesteld?

Kun je goed omgaan met stress thuis en/of op het werk? Het is vandaag een van de belangrijkste uitdagingen voor iedereen. Wie te gestrest is presteert minder goed, is minder creatief, neemt vaker een verkeerde beslissing en loopt veel meer kans ziek te worden. Stress is een heel gemene vijand, maar het kan ook een fantastische, stimulerende vriend zijn die je helpt om topprestaties te leveren. Dit hangt af van de manier waarop je met je stress omgaat.

PMO MODULE

Fit & Gezond Vitality Check MENTAAL FIT



	Hartstress meting	
	Lengte, Gewicht en BMI	
	Bloeddruk	
	Glucose- en cholesterolgehalte	
	Bio Impedantie Analyse (gewicht, spier- en vetverdeling en vochtinhouding)	
	Leefstijl vragenlijst	
	Gesprek leefstijlcoach	
	Persoonlijk digitaal vitaliteitspaspoort	
Extra in te zetten:		
	Balans & Knijpkracht	
	Lenigheid	
	Longfunctieonderzoek	
	Conditie Submaximale fietstest	
	Visustest (beeldscherm)	
	Audiometrie (gehoor)	

BUROVITAAL
vitaliteit werkt!

De module Fit & Gezond MENTAAL FIT brengt, naast de lichamelijke fitheid en gezondheid, de stressweerstand en mate van spanningsklachten van de deelnemer in kaart. Dit gebeurt door de inzet van een extra vragenlijst die specifiek gericht is op stressweerstand. De extra vragenlijst wordt vooraf met jou afgestemd.

Er wordt vaak gekozen om meer inzicht te verkrijgen in het werkvermogen van de deelnemers. Hiervoor wordt geregeld de vragenlijst psychosociale arbeidsbelasting ingezet. Uiteraard zijn er meer type vragenlijsten in te zetten op basis van jouw wensen en behoefte.

Naast de specifiek ingerichte vragenlijst worden de fysieke testen uitgebreid met een professionele hartritme meting (HRV-meting). Deze meting geeft inzage in de stressweerstand van de deelnemer.



FIT & GEZOND E-PMO

Duur: 20 minuten

Het E-PMO is een online gezondheidscheck die bestaat uit een screeningsvragenlijst voor alle werknemers. Hierdoor is het proces sneller en zijn de kosten lager dan bij reguliere PMO's met een fysiek onderzoek. Het invullen duurt ongeveer 20 minuten en direct hierna ontvangen de deelnemers een persoonlijk rapport, dat inzicht geeft in hun mentale gezondheid, energie, stressweerstand, leefstijl en fysieke gezondheid. Afhankelijk van jouw behoefte ontvangt elke deelnemer of enkel de deelnemer met een verhoogd gezondheidsrisico per e-mail een uitnodiging om een online of telefonisch adviesgesprek met één van onze vitaliteit- en gezondheidsdeskundigen te plannen.

De voordelen van het E-PMO (online PMO):

- Met ons E-PMO voldoe je aan de wettelijke ARBO-verplichting;
- Werknemers krijgen inzicht in hun gezondheid, leefstijl en gezondheidsrisico's;
- Ze zijn zich meer bewust van het belang van een goede mentale en fysieke gezondheid;
- Je krijgt zicht op de oorzaken van (dreigend) verzuim, werk- en/of leefstijl gerelateerd;
- Werknemers krijgen een online of telefonisch adviesgesprek op basis van de uitkomsten van de vragenlijst;
- Wij ondersteunen jou bij de informatievoorziening voor jouw werknemers;
- Ons backoffice ondersteunt en ontzorgt je volledig.



“Investeren aan de voorkant draagt bij aan het voorkomen van verzuim in de toekomst”

FIT & GEZOND E-PMO



TIJD VOOR ACTIE!


Vraag nu de Vitality Check aan!

Wij helpen jouw werknemers aan een beter fysieke en mentale gezondheid. Ons programma geeft een snel en duurzaam resultaat.

Wil je weten wat wij voor jou kunnen betekenen? Neem dan gerust contact op met jouw vaste casemanager of de backoffice van Vitalr.

Contactgegevens

Vitalr | Gezond Werkgeverschap
Stelling 5
7773 ND Hardenberg

 0523 - 282 737

 info@vitalr.nl