

# Persoonlijke gezondheidscheck

*Hoe gezond ben je écht en wat kan jij doen om jouw gezondheid te verbeteren?*

Als je weet hoe gezond en vitaal je bent, weet je wat je kunt verbeteren! Op je werk én daarbuiten. Veel chronische ziekten en kwaaltjes worden veroorzaakt door slechts tien factoren, zoals bijvoorbeeld jouw leefstijl en gewicht. Wat zijn jouw persoonlijke risico's? Krijg inzicht in je gezondheid en risico's met de Persoonlijke Gezondheidscheck. Zie het als een APK voor je lichaam. Jij zet de eerste stap.

## Hoe werkt het?

Met de Persoonlijke Gezondheidscheck kom je er snel en gemakkelijk achter hoe gezond en vitaal je nu echt bent én wat jij kunt doen om dat te verbeteren. De check geeft je een compleet inzicht in jouw huidige gezondheid, leefstijl en meer.



Stap 1  
**Vragenlijst**



Stap 2  
**Inzicht**



Stap 3  
**Aan de slag**

Het onderzoek wordt uitgevoerd door de onafhankelijke professionele organisatie NIPED. Zij hebben veel ervaring met het afnemen van gezondheidsonderzoeken binnen organisaties.

## Wat zijn de stappen?

Je creëert een persoonlijke gezondheidsomgeving op het platform.

Je start met de online vragenlijsten gericht op:

- Basis gezondheidscheck (online)
- Gezond aan het werk (energiebronnen en – lekken in het werk)
- Mentale gezondheid

Alles afgerond? Dan ontvang je een *rapportage* waarin je in één keer ziet hoe gezond je bent, wat jouw risico's zijn en krijg je handige tips om aan de slag te gaan. Zelfstandig of met professionele begeleiding die voor jou persoonlijk is geselecteerd.



Wij bieden je de Persoonlijke Gezondheidscheck *kosteloos* aan omdat wij het belangrijk vinden dat je gezond en vitaal bent en werkplezier ervaart. Het is aan jou of je wel of niet deelneemt. Jaarlijks kunnen hier 45 medewerkers gebruik van maken.

### **Vertrouwelijk**

Natuurlijk krijgt MEEVivenz géén inzicht in je deelname en je persoonlijke gezondheid. Het belangrijkste is dat jij zelf geholpen bent door inzicht te krijgen in je eigen gezondheidssituatie. Wat wij wel kunnen krijgen, is een geanonimiseerde rapportage die ons handvatten geeft om onze organisatie nog gezonder en vitaler te maken.

### **Aanmelden**

HR kiest willekeurig een aantal mailadressen uit die dit jaar deel kunnen nemen aan de Persoonlijke Gezondheidscheck. Daarna krijg je per mail een uitnodiging van Niped om mee te doen aan de Persoonlijke Gezondheidscheck. Geef je op en kijk wat je voor jou gezondheid en vitaliteit kan doen! Let op, na de uitnodiging is de aanmeldingslink beperkte tijd te gebruiken. Wees er snel bij want op = op en dan wordt het helaas wachten tot het volgende jaar. Uiteraard weten wij als werkgever niet wie er de Persoonlijke Gezondheidscheck invult en is het aan jou of je wel of niet deelneemt.

**Dus, waar wacht je nog op? Doe er je voordeel mee !**