

# Jouw Privacy

Wij begrijpen dat je veel waarde hecht aan jouw privacy. Dat doen wij ook. Daarom willen wij transparant zijn over ons privacybeleid. Zodra jij je hebt aangemeld voor de Persoonlijke Gezondheidscheck, worden al jouw persoonlijke gegevens op een uiterst zorgvuldige manier beschermd door &niped. Niemand anders dan jijzelf krijgt zonder jouw expliciete toestemming inzicht in jouw persoonlijke gegevens.



Onderdeel van  niped

✉ info@persoonlijkegezondheidscheck.nl

☎ 0900 - 44 77 383

🕒 van 9.00 tot 12.00 uur op werkdagen

🌐 [www.persoonlijkegezondheidscheck.nl](http://www.persoonlijkegezondheidscheck.nl)



## Hoe gezond ben jij echt?

Neem de regie over jouw gezondheid met de Persoonlijke Gezondheidscheck.



Ontwikkeld in samenwerking met



+ Inzicht in je gezondheid en vitaliteit

+ Persoonlijke Gezondheidsomgeving

↑ Effectief

▮ Op maat gemaakt

🔒 Veilig & betrouwbaar

📶 Laagdrempelig

# De Persoonlijke Gezondheidscheck

Als je weet hoe gezond en vitaal je bent, weet je wat je kunt verbeteren! Op je werk én daarbuiten. Want veel chronische ziekten en kwaaltjes worden veroorzaakt door slechts tien factoren, zoals jouw bloeddruk, cholesterol en leefstijl. Wat zijn jouw persoonlijke risico's? Krijg inzicht in je gezondheid en risico's met de Persoonlijke Gezondheidscheck.



Stap 1  
Vragenlijst



Stap 2  
Checkpoint



Stap 3  
Inzicht



Stap 4  
Aan de slag

## 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 leefstijl, bloeddruk, cholesterol en meer.

Je creëert een persoonlijke gezondheidsomgeving waarin je start met de online vragenlijst. Daarna maak je een afspraak voor het checkpoint, waar de metingen voor jou uitgevoerd worden. Alles afgerond? Dan zie je in één keer 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.






## Checkpoint

Op het checkpoint voert een specialist van de Persoonlijke Gezondheidscheck de labtest en metingen voor jou uit, op locatie van jouw werkgever. Een vingerprik bijvoorbeeld, om jouw cholesterol- en bloedsuikergehalte te meten.

Benieuwd wat anderen van de check vonden?  
Kijk op [persoonlijkegezondheidscheck.nl/referenties](https://persoonlijkegezondheidscheck.nl/referenties)

## Wist je dat...

-  Gemiddeld bijna 1 op de 5 werkenden in Nederland burn-out klachten heeft?
-  Vet rond de organen in de buik schadelijke stoffen produceert? Het zorgt voor een hoger risico op het krijgen van diabetes type 2.
-  Preventief checken jou helpt om inzicht te krijgen in jouw gezondheidsrisico's en daarmee bijv. hart- en vaatziekten, diabetes of een burn-out te voorkomen?