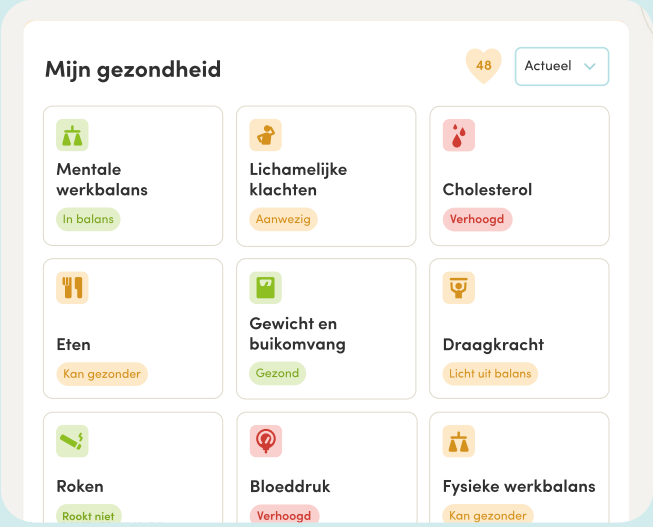
persoonlijke
gezondheidscheck

Krijg inzicht in je gezondheid

Wat goed dat je de Persoonlijke Gezondheidscheck kunt doen!

Met de Persoonlijke Gezondheidscheck krijg je inzicht in jouw gezondheid en leefstijl. Zodra je de check hebt afgerond, zie je in één oogopslag hoe gezond je bent, welke risico's je mogelijk loopt en waar kansen liggen om je gezondheid te verbeteren.

Via het online vitaliteitsplatform van LifeCheck kun je vervolgens direct aan de slag.



Overzicht van jouw gezondheid

In jouw persoonlijke gezondheidsomgeving zie je een overzicht van jouw gezondheid en leefstijl.*

Met kleuren wordt per onderdeel duidelijk hoe je ervoor staat:

Groen: je zit goed, ga zo door. Oranje of rood betekent: hier is winst te behalen. Bij rood raden we aan contact op te nemen met een arts via LifeCheck.

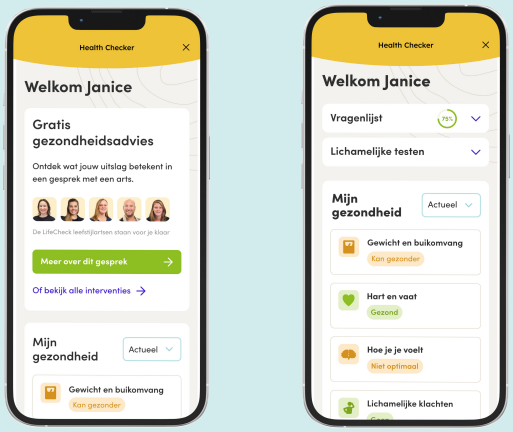
*De inhoud van jouw overzicht hangt af van je modules die jou worden aangeboden.



Uitslag per onderdeel

Wil je meer weten over een bepaald onderdeel? Klik dan op het betreffende blokje. Daar lees je waarom een onderdeel oranje of rood is en wat je kunt doen om het te verbeteren.

Alle informatie is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten over gezondheid en ziekte.



Aan de slag met LifeCheck!

Op basis van jouw uitslag ontvang je persoonlijk en motiverend advies. De tips sluiten aan op jouw antwoorden in de vragenlijst en passen dus bij jouw situatie en voorkeuren.

Via het LifeCheck-platform kun je direct stappen zetten om aan je gezondheid te werken. Dat kan zelfstandig, of met ondersteuning via programma's, begeleiding of initiatieven die voor jou beschikbaar zijn. Jij bepaalt zelf waar je mee begint.