



PRODUCTFICHE

# Health Check-up

## Wat?

De Health Check-up is een preventief medisch onderzoek van de fysieke gezondheid van uw medewerker. Nadien krijgt uw medewerker een persoonlijk rapport met resultaten en gezondheidsadvies. Als minstens 50 medewerkers deelnemen aan de Health Check-up kan u als organisatie kiezen voor een groepsverslag met een globaal resultaat en concreet advies voor uw gezondheidsbeleid.

Tijdens de Health Check-up respecteren we het medische beroepsgeheim en de privacy van uw medewerkers.

## Waarom?

Vitale medewerkers bruisen van energie en vallen minder snel uit. Fysieke gezondheid is een belangrijke pijler van de vitaliteit van uw medewerkers. Preventief medisch onderzoek kan eventuele gezondheidsrisico's en ziektes – zoals cardiovasculaire aandoeningen – op tijd aan het licht brengen. Met de resultaten van de Health Check-up kunnen u en uw medewerkers concrete acties ondernemen om de gezondheidsrisico's in te perken.

## Voor wie?

De Health Check-up is geschikt voor alle organisaties die de vitaliteit van hun medewerkers willen bevorderen met een gerichte aanpak gebaseerd op objectieve gegevens over de fysieke gezondheid van hun medewerkers.

## Hoe?

Een Health Check-up verloopt in 6 stappen:

### Stap 1: opstartoverleg

Samen bespreken we hoe we de Health Check-up aanpakken in uw organisatie.

### Stap 2: inschrijven

We bezorgen u een inschrijvingsformulier dat u kunt doorsturen naar uw medewerkers. Zodra de inschrijvingen zijn afgesloten, bezorgt u ons een overzicht van de deelnemers. Vervolgens leggen we de data en locaties voor de onderzoeken vast.

Belangrijk: om de onderzoeksresultaten van uw medewerkers te verwerken in een anoniem rapport op maat van uw organisatie, hebben we minstens 50 Health Check-ups nodig. Hoe meer deelnemers u verzamelt, hoe nauwkeuriger de globale analyse zal zijn. Het loont dus de moeite zo veel mogelijk medewerkers warm te maken voor de Health Check-up.

### Stap 3: bevestiging afspraak

Uw medewerkers ontvangen via e-mail een afspraakbevestiging met alle praktische info en een medische vragenlijst die ze ingevuld meebrengen naar het onderzoek.

### Stap 4: bloedname en urinestaal

Onze verpleegkundige komt ter plaatse in uw bedrijf voor een bloedafname en urinestaal bij de ingeschreven medewerkers.

### Stap 5: Health Check-up

De medewerker meldt zich 15 minuten voor aanvang aan in het Mensura Vitality-centrum. De Health Check-up – uitgevoerd door een arts en een verpleegkundige – bestaat uit volgende tests:

- bespreken van de medische vragenlijst;
- biometrie (meten van gewicht, lengte, Body Mass Index (BMI) en buikomtrek);
- bloeddrukmeting;
- oogtest;
- spirometrie (meten van de longfunctie);
- bespreken van de laboresultaten van bloed en urine:
  - rode en witte bloedcellen en -plaatjes
  - ijzergehalte
  - lever en gal
  - nierfunctie
  - schildklier
  - suikergehalte
  - cholesterol
  - ontstekingsparameters
  - biochemie urine: o.a. glucose, eiwit, bloed, ... ;
- cardiovasculaire screening: electrocardiogram in rust.

Na de tests bespreekt de arts de direct beschikbare resultaten en gezondheidsadviezen met de medewerker. Indien nodig verwijst de arts de medewerker door naar een huisarts of specialist.

Binnen de 4 weken na de Health Check-up ontvangt de medewerker per post een persoonlijk verslag met alle resultaten en adviezen.

### Stap 6: terugkoppeling

Als minstens 50 medewerkers aan de Health Check-up hebben deelgenomen, kunnen we voor uw organisatie een geanoniseerd groepsverslag maken. Samen bespreken we ook concrete adviezen voor uw gezondheidsbeleid.

## Resultaat

De Health Check-up geeft u een duidelijk beeld van de fysieke gezondheid in uw organisatie. Het groepsverslag (vanaf 50 check-ups) biedt u objectieve inzichten voor een gericht vitaliteitsbeleid. Onze experts bieden u advies en ondersteuning bij de uitwerking ervan.

Dankzij het persoonlijke verslag komen uw medewerkers te weten hoe het met hun fysieke gezondheid gesteld is. Hun resultaten vormen de basis voor gezondheidsadvies op maat. Indien nodig verwijst de arts uw medewerker door naar een huisarts of specialist.

## Praktisch

De Health Check-up wordt uitgevoerd in een van onze Mensura Vitality-centra. De meeste centra beschikken over eigen parkeermogelijkheden. Aan de centra in Brussel is er parkeergelegenheid in de nabije omgeving. Bekijk alle locaties op onze website.

We vragen de medewerker zich 15 minuten voor aanvang van het onderzoek aan te melden.

De Health Check-up duurt 60 minuten.

### **Pack Cardio: inspanningstest op de fiets**

Als **uitbreiding** op de Health Check-up biedt Mensura het Pack Cardio aan: een inspanningstest op de fiets begeleid door een sportarts.

Tijdens deze test moet het hart harder werken. Het hart heeft daarbij meer behoefte aan energie en zuurstof. Daardoor worden afwijkingen beter zichtbaar. Met een inspanningstest kan beoordeeld worden hoe de doorbloeding van de hartspier is tijdens inspanning.

Vooraf voor medewerkers vanaf 50 jaar is het Pack Cardio sterk aanbevolen.