



Grip op gezondheid

Met de **Persoonlijke Gezondheidscheck**



De Persoonlijke Gezondheidscheck:

- ✓ Doe je thuis, op het moment dat het jou uitkomt
- ✓ Biedt verschillende fysieke thuis tests
- ✓ Geeft een compleet beeld van jouw gezondheid en mentale welzijn
- ✓ Biedt praktisch advies over hoe je gezonder kunt leven
- ✓ Laat niemand anders dan jou jouw gegevens inzien
- ✓ Wordt vergoed door vele werkgevers en (zorg)verzekeraars



Stichting Sociaal Fonds
bakkersbedrijf

Wat is het?

De Persoonlijke Gezondheidscheck van &niped is een compleet en betrouwbaar hulpmiddel, waarmee je gemakkelijk in kaart brengt of je een verhoogd risico loopt op veelvoorkomende gezondheidsproblemen. Denk aan hart- en vaatziekten, diabetes of een burn-out. Een soort gezondheids-APK dus. Door de check te doen, kun je eventuele problemen vroegtijdig opsporen, of beter nog, voorkomen. Persoonlijk, praktisch en privé.

Hoe werkt het?

- Stap 1** Vul de online vragenlijst in
- Stap 2** Doe de thuisstest(s) voor aanvullend medisch onderzoek
- Stap 3** Ontvang jouw persoonlijke gezondheidsrapport, inclusief praktisch advies
- Stap 4** Ga aan de slag voor een gezonder leven



online check



thuis test



rapport



actie

Persoonlijk Gezondheidsrapport

Alle onderdelen van het onderzoek afgerond? Dan ontvang je een persoonlijk gezondheidsrapport in je mail. Je ziet in één oogopslag hoe je er qua gezondheid voor staat, en waar jouw mogelijke risico's zitten. Groen betekent: goed bezig. Bij oranje valt er wat te verbeteren. Een rode score duidt op een verhoogd risico. Zo weet je precies waar je aan toe bent.

Checkbox

Naast de online vragenlijst doe je verschillende medische tests. Een vingerprik bijvoorbeeld, om je cholesterol- en bloedsuikergehalte te meten, en een urinetest om je nierfunctie te bepalen. Je krijgt hiervoor een unieke Checkbox thuisgestuurd, waarmee je de speciaal ontwikkelde tests in de privacy van jouw eigen huis kunt doen.



Voor wie?

De Persoonlijke Gezondheidscheck is er voor iedereen. Oók als je al onder controle bent bij huisarts of specialist.

Aan de slag

Inzicht is één ding, maar wat ga je met die informatie doen? In jouw Persoonlijke Gezondheidsrapport vind je concrete aanbevelingen op maat. Over hoe je gezonder kunt leven, en daarmee jouw risico's kunt verlagen. Als daar aanleiding voor is krijg je het advies om contact op te nemen met de (huis)arts. Ook doen we suggesties voor waar je in de buurt terecht kunt om met een gezonde leefstijl aan de slag te gaan.

Jos Röling (58), senior IT architect, kreeg een uitnodiging van zijn werkgever om mee te doen aan de check. Hij vertelt over zijn ervaring:



"De check is een handige reminder om goed op jezelf te passen. Ik werd wakker geschud door de resultaten en ben daarmee direct aan de slag gegaan."

Lees meer ervaringsverhalen op:

persoonlijkegezondheidscheck.nl/ervaringen_deelnemers

Wat maakt de Persoonlijke Gezondheidscheck uniek?

Er zijn tal van gezondheidsonderzoeken, -tests en -apps op de markt. Vaak gaan die echter maar over één ding, bijvoorbeeld je conditie, je bloeddruk of jouw mentale welzijn. Bovendien is de betrouwbaarheid van veel instrumenten onduidelijk.

De Persoonlijke Gezondheidscheck:

- ✔ is onafhankelijk; we hebben geen financiële belangen in dienstverleners.
- ✔ is wetenschappelijk getest en gevalideerd.
- ✔ geeft een totaalbeeld van jouw gezondheid en welzijn, en brengt (de samenhang tussen) lichamelijke en geestelijke risicofactoren in kaart.
- ✔ heeft een unieke Checkbox met speciaal ontwikkelde medische tests die je thuis kunt doen.
- ✔ waarborgt de privacy van de deelnemers.
- ✔ is positief beoordeeld door de Consumentenbond en de gezamenlijke GGD's.
- ✔ werd ontwikkeld in samenwerking met en wordt aanbevolen door gerenommeerde gezondheidsorganisaties en -fondsen, zoals de Landelijke Huisartsenvereniging (LHV), het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG), de Hartstichting, het Longfonds, de Nierstichting en het Diabetesfonds.

Jouw gegevens achter slot en grendel

Jouw persoonlijke gegevens zijn alleen voor jou inzichtelijk.

- ✓ Alleen jij hebt inzicht in jouw account. Niemand anders krijgt jouw resultaten te zien, dus ook je (zorg)verzekeraar niet.
- ✓ De Persoonlijke Gezondheidscheck voldoet aan de eisen van de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) en de richtlijnen voor informatie in de zorg (NEN – 7510).
- ✓ De Consumentenbond heeft de Persoonlijke Gezondheidscheck veilig bevonden (onderzoek januari 2017).

Meer weten over de privacyvoorwaarden? Kijk dan op persoonlijkegezondheidscheck.nl/privacyverklaring. Uiteraard kun je ook aan jouw (huis)arts vragen om advies.



300.000 mensen
hebben de check
al gedaan



70% procent
veranderde na de
check zijn leefstijl



Gemiddeld geven de
deelnemers de check een
cijfer van **8,2**

Wil je meer weten over de Persoonlijke Gezondheidscheck?

Kijk dan op persoonlijkegezondheidscheck.nl

Voor vragen kun je contact opnemen met onze helpdesk:

☎ 0900 – 44 77 383 of ✉ info@persoonlijkegezondheidscheck.nl



PRODUCT VAN

