



H&C Leefstijlanalyse

Dé spiegel op gebied van leefstijl, gezondheid en inzetbaarheid

Vitale medewerkers leveren - aantoonbaar - betere prestaties. Ze hebben meer energie, minder gezondheidsproblemen en minder verzuim. H&C Health Promotion biedt een evidence-based quickscan voor de beoordeling van leefstijl, gezondheid en inzetbaarheid. Wij verstaan onder vitaliteit: de gezondheid en energie om maximaal te kunnen presteren.

De onderscheidende waarden van onze aanpak:

- Gericht op inzetbaarheid. De uitkomsten zijn te relateren aan verzuim en ziekten. Daardoor is tevens de winst bij gerichte interventies aantoonbaar te maken.
- Volledig: gericht op leefstijl, gezondheid, energie én gezondheidsgedrag.
- Evidence-based. Alle relevante richtlijnen zijn opgenomen, zoals de beweeg- en fitnorm, richtlijn Goede Voeding van de Gezondheidsraad, transtheoretisch gedragsmodel.
- Afsluitend met een coachingsgesprek om te inspireren tot leefstijlverbetering.
- Heldere en bondige rapportage over de mate van risico (stoplichtmodel).
- Goedkoper dan andere soortgelijke quickscans.

Op collectief niveau vormt de H&C Leefstijlanalyse een blauwdruk van de vitaliteit van uw organisatie. De check kan worden ingezet als (wettelijk verplichte) PAGO.

Doelstellingen en resultaten

- Inzicht in de leefstijl, gezondheid en vitaliteit; op individueel-, afdelings- of bedrijfsniveau.
- Bepalen van de te behalen winst met betrekking tot inzetbaarheid.
- Basis voor het bepalen van gerichte verbetertrajecten.
- Nul- en effectmeting bij verbetertrajecten.

Werkwijze

De H&C Leefstijlanalyse bestaat uit de volgende onderdelen:

- On-line vragenlijsten over: leefstijl, leefstijlgedrag, energie, gezondheid en gezondheidsdoelen.
- Fysieke testen: BMI, taille-omvang, bloeddruk, conditietest, cholesterol, bloedsuiker.
- On-line persoonlijk adviesrapport en leefstijlinformatie.
- Individuele evaluatie, advies en coaching. Inclusief persoonlijk energieplan (PEP), informatiefolders en eventueel vervoliprogramma's.
- Zonodig doorverwijzing arts.

Leefstijl omvat de volgende elementen: bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning ('BRAVO'). Desgewenst kunnen meer gerichte vragenlijsten worden ingezet, bijvoorbeeld met betrekking tot stress, stressmanagement of bevlogenheid. In overleg wordt een projectplan gemaakt, inclusief afspraken over de wijze van terugkoppeling. Aangeraden wordt periodiek een quickscan te laten plaatsvinden.

Tarief

Offerte op maat. Return on investment is afhankelijk van de concrete invulling, vergoedingen vanuit de zorg-/inkomensverzekeraar en eigen bijdrage van de deelnemers. Graag lichten we onze aanpak en uw rendement nader toe, bijvoorbeeld middels een korte demonstratie.

H&C Leefstijlanalyse is onderdeel van het concept Return on Health. Return on Health werkt aan een optimale inzetbaarheid van uw medewerkers. H&C Health Promotion is gespecialiseerd in fysieke en gedragsmatige dienstverlening. Deze gedragsmatige aanpak staat garant voor duurzame resultaten. De H&C-coaches zetten letterlijk en figuurlijk 'in beweging'. Ze zijn betrokken, inspirerend, professioneel en ondernemend. Dat zijn onze kernwaarden.