



## medicinfo fitcoach

### **FITcheck: inzicht in fitheid**

De FITcheck geeft snel en eenvoudig een eerste indruk van iemands conditie en eventuele aandachtspunten voor zijn gezondheid. De uitkomsten geven inzicht in zowel de fysieke fitheid als de leefstijl. Aan de hand van de resultaten krijgt een deelnemer een persoonlijk fitheidsadvies met handvaten om zijn gezondheid te verbeteren.

#### **Hoe gaat het in zijn werk?**

De FITcheck bestaat uit een online vragenlijst en een fysieke test. Deelnemers krijgen een persoonlijke inlogcode waarmee zij de vragenlijst kunnen invullen op [www.eFITcoach.nl](http://www.eFITcoach.nl). Vervolgens zullen een bewegingsdeskundige en/of een verpleegkundige van Medicinfo de fysieke test afnemen. Elke deelnemer krijgt zijn resultaten direct overhandigd. De deskundigen maken aan de hand van de uitslagen een individueel fitheidsadvies.

Beide onderdelen duren zo'n twintig minuten en kunnen op elke gewenste locatie plaatsvinden. Veel deelnemers stellen het op prijs om de vragenlijst rustig thuis in te vullen. De fysieke test wordt meestal in het bedrijf afgenomen.

#### **Wat kan ik verwachten?**

De vragenlijst gaat in op onder meer de algemene gezondheid, voeding, beweging, slapen en psychische en sociale onderwerpen. Het invullen duurt doorgaans een kwartier tot twintig minuten.

De fysieke test bestaat uit een standaard onderdeel en een extra optie.

##### **Standaard:**

- Bloeddruk
- Lengte
- Gewicht
- BMI
- Vetpercentage

##### **Extra:**

- Longvolume
- Cholesterol

#### **Geen diagnose**

De FITcheck kan belangrijke informatie opleveren waarmee de deelnemer gericht aan zijn fitheid kan werken. De FITcheck is geen uitgebreide medische keuring. Het is geen vervanging van een bezoek aan de huisarts en er wordt geen diagnose gesteld.

#### **Privacy**

De gegevens zijn alleen voor de individuele deelnemer toegankelijk. De werkgever krijgt geen inzage in de persoonlijke resultaten, maar ontvangt na afloop wel een managementrapport met daarin een overzicht van de resultaten van de groep deelnemers.