



Invullen van de vragenlijst

over je gezondheid, vitaliteit en andere gerelateerde thema's.

Gezondheidsrisico's

Bewegen, roken, alcohol, voeding, ontspanning en erfelijke aandoeningen

Vitaliteitsrisico's

Energie, motivatie, veerkracht, autonomie, binding en competentie

Werkgerelateerde risico's

Belemmeringen, ongewenst gedrag, regelmogelijkheden en werkdruk

Jouw uitkomsten worden goed beveiligd in een online dossier. Alleen jij en de adviseur van Vitaplaza hebben toegang om een beeld te vormen van de uitkomsten.

Je kunt ervoor kiezen om de vragenlijst in te vullen en niet deel te nemen aan de fysieke afspraak. De vragenlijst en de fysieke afspraak gaan echter wel hand-in-hand met elkaar. Kies je ervoor om alleen de vragenlijst in te vullen dan mis je wellicht belangrijke inzichten.



Kiezen van een passend moment

met een van de adviseurs in de planningstool op locatie of bij Vitaplaza.

Locaties en weeknummers		
Vitaplaza	→	43 t/m 48
Mondriaan	→	44 t/m 46
Singel	→	47
TBL	→	44 t/m 51
Zuidwest	→	47 t/m 49

Planbare tijden op maandag, dinsdag en donderdag		
OOP en schoolleiding	→	Ochtenden
Lesgebonden OOP	→	Hele dag
OP	→	Hele dag

In de planningstool zijn alleen opties zichtbaar die voor jou van toepassing zijn.

Opmerkingen

- Je komt na het invullen van de vragenlijst vanzelf terecht in de planningstool.
- Je kunt een tijdsblok van 60 min reserveren voor de afspraak.
- We verzoeken je zo in te plannen dat er geen lessen uitvallen.
- In verband met de planning van Vitaplaza graag zo vroeg mogelijk inplannen.
- Je kunt deelnemen in je werkkleding en je hoeft niet intensief te bewegen.



Deelnemen aan het gezondheidsonderzoek

voor inzicht in belangrijke meetwaarden en persoonlijk advies.

Binnen een uur krijg je inzicht in jouw...

☒	1) Hart- en vaatstelsel	<i>Bloeddruk, glucose, cholesterol</i>
☒	2) Lichaamssamenstelling	<i>Gewicht, vetpercentage, visceraal vet, lengte, BMI</i>
☒	3) Hart- ritme variabiliteit	<i>Autonome zenuwstelsel</i>
☒	4a) Zicht	<i>5 meter, 60 centimeter en 40 centimeter</i>
☒	4b) Gehoor	<i>1000Hz, 2000Hz en 4000Hz</i>

Opmerkingen

- Probeer 2,5 uur voor de fysieke afspraak niet te eten of te drinken met uitzondering van water en/of medicatie.
- Je kunt zelf aangeven welke test je wel of niet wil laten uitvoeren.