



PRODUCTIEFICHE

Leefstijladvies

Wat?

Bijna de helft van onze bevolking heeft overgewicht, 1 op 5 rookt, minder dan 40 % eet voldoende fruit of groenten. Een screening van de leefstijl- en andere gezondheidsrisico's kan de gezondheid van uw medewerkers positief beïnvloeden. Uw medewerkers krijgen inzicht in hun leefstijl en ontvangen persoonlijk advies van de leefstijladviseur om een gezonde leefstijl te ontwikkelen.

Waarom?

Een ongezonde leefstijl verhoogt de kans op gezondheidsproblemen, ziekte en vroegtijdig overlijden. Via een screening van hun huidige leefstijl worden uw medewerkers gemotiveerd en ondersteund bij hun gedragsverandering naar een gezonde leefstijl. Zo omringt u zich met een team van fitte en actieve medewerkers.

Voor wie?

Leefstijladvies richt zich op alle bedrijven en organisaties die preventief inzetten op gezonde, actieve en aanwezige medewerkers.

Hoe?

De screening en het advies kan in uw bedrijf of bij Mensura plaatsvinden. Uw medewerkers komen individueel op afspraak bij de leefstijladviseur die de volgende stappen doorloopt:

- Bespreken van de persoonlijke leefstijl
- Doornemen van de gezondheidsrisico's
- Uitvoeren van een aantal metingen zoals bloeddruk, BMI en buikomtrek
- Bepalen van de cholesterol (optioneel)
- Bespreken van de resultaten tijdens een motiverend gesprek rond gedragsverandering

Deelnemers krijgen na afloop een individueel verslag met daarin de resultaten, een besluit en gezondheidsadviezen.

Vanaf 20 deelnemers kunt u ook een globaal (anoniem) verslag verkrijgen. Dit verslag geeft een zicht op de globale risico's en ondersteunt uw bedrijf in het beleid rond gezondheidsbevordering.

Resultaat?

De vitaliteit en gezondheid van uw medewerkers wordt bevorderd, waardoor ze minder afwezig en productiever zijn op de werkvloer. Daarnaast hebt u ook een goed beeld van de collectieve gezondheid van uw medewerkers en kunt u stappen ondernemen om de gezondheid in uw bedrijf te bevorderen. Vraag daarvoor advies en bijstand aan onze deskundigen.