



# Vitaal Check

“ Het Vitaal Check programma biedt concrete acties, waarmee uw medewerkers zelf aan de slag gaan. ”

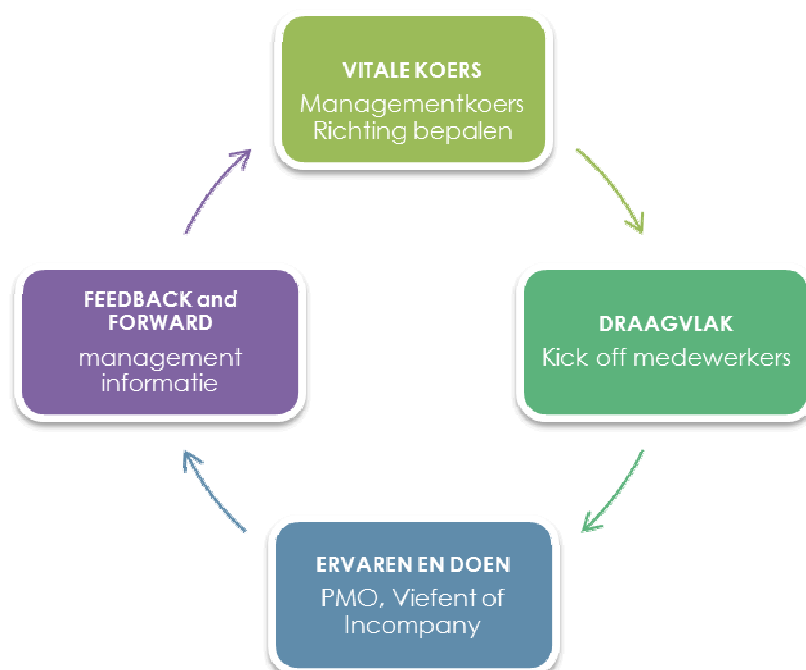
De Vitaal Check of een Preventief Medisch Onderzoek (PMO)\* is niet alleen een verplicht HR instrument, maar is een concrete tool voor medewerkers om de stap te zetten naar gezond en vitaal zijn.

Het werk stelt hoge eisen aan medewerkers nu en zeker in de toekomst. Vitale medewerkers werken beter en verzuimen minder. De uitdaging bij dit onderwerp ligt in het in actie krijgen van mensen zelf. Als werkgever bent u alleen succesvol als de medewerker hetgeen oppikt dat u aanbiedt. En dat is precies de focus van het Vitaal Check programma.

De Vitaal Check als PMO-tool is onderdeel van VIEF programma aanpak. Deze aanpak heeft daarmee een aantoonbare meerwaarde in het proces naar duurzame inzetbaarheid. Naast het in kaart brengen van de vitaliteit (mentaal, fysiek en werkplezier), leefstijl en gezondheid van uw medewerker(s), staat in de programma aanpak de dialoog over eigenaarschap, eigen regie, het bewust maken van vitale en gezonde keuzes en daarmee gedragsverandering centraal. We brengen hiermee niet alleen de risico's in kaart, maar ook het verbeterpotentieel van uw mensen en daarmee voor de organisatie.

## Vitaal Check als onderdeel van een vitaliteitsprogramma

Om een daadwerkelijke gedragsverandering te realiseren werken we vanuit een programma opzet.



Met behulp van een korte scan bepalen wij samen met u het programma op maat afhankelijk van de fase waarin uw organisatie zich bevindt. Tijdens een kick off wordt uw management geïnformeerd en geënthousiasmeerd. Zij hebben een belangrijke faciliterende rol in het stimuleren van gezond en vitaal gedrag van uw medewerkers. Tijdens deze bijeenkomst geven wij uw management handvatten mee om de dialoog aan te gaan over vitaliteit gekoppeld aan inzetbaarheid. Via diverse communicatie kanalen worden uw medewerkers gestimuleerd om deel te nemen aan het PMO.

Voorafgaand aan de vitaal check wordt met u besproken op welke manier u uw medewerkers wilt ondersteunen om aan de slag te gaan met hun persoonlijke doelen. Er wordt periodiek een management rapportage opgesteld met stuur informatie over de resultaten van het programma.

## Programma varianten

Wij geloven sterk in de kracht van mensen en teams om te komen tot oplossingen en verbeteringen. Daarom is in elke variant nadrukkelijke ruimte om naast het onderzoek met elkaar in gesprek te komen over motivatie en actie.

### Variant 1      Standaard PMO

Het PMO wordt als project uitgevoerd binnen een afgebakende periode. Het PMO bestaande uit de vitaliteitcheck en het motivatie gesprek worden achtereenvolgend op locatie uitgevoerd. Voorafgaand wordt een online vragenlijst aangeboden.

### Variant 2      PLUS VIEFENT

Een VIEFENT is een gezondheidsevenement waarbij medewerkers op een energieke wijze worden gestimuleerd om aan de slag te gaan met hun eigen vitaliteit en inzetbaarheid. Voorafgaand aan het VIEFENT krijgen de deelnemers een online vragenlijst aangeboden. Tijdens het VIEFENT worden zij in de gelegenheid gesteld om hun gezondheid te laten checken en daarover in gesprek te gaan met een vitaliteitscoach door middel van een speeddate. Deze vorm sluit aan bij keuzes maken en zelf verantwoordelijkheid nemen voor eigen vitaliteit & inzetbaarheid.

### Variant 3      In company

Er is structureel een vitaliteitcoach bij u op locatie aanwezig. Ten alle tijden kunnen medewerkers zich aanmelden voor het PMO. Door middel van communicatie, vanuit leidinggevenden, HR en bedrijfsarts worden medewerkers gestimuleerd om deel te nemen. Het uitgangspunt is dat iedereen zich vrijwillig kan aanmelden. Om te voldoen aan uw PMO verplichting wordt iedereen in ieder geval 1x per 3 jaar actief uitgenodigd.

(\* ) De inhoud van het PMO onderzoek wordt samen met u vastgesteld. Fysergo werkt middels vragenlijsten, health-checks en vitaliteitsgesprekken primair aan de thema's fysieke vitaliteit, mentale vitaliteit en werkvermogen. In de voorbereidende fase stelt u dit samen met uw adviseur.

## Meer informatie?

Neem contact op met VIEF via [info@vief.nl](mailto:info@vief.nl) of 088 – 27 26 180. Bekijk ook [www.VIEF.nl](http://www.VIEF.nl).