



Kosten:

De kosten worden niet vergoed door uw ziektekostenverzekeraar, u traint op eigen kosten. Betalingen geschieden contant of op nota.

Als er na de Health Check aan een vervolgmodule "Stress de baas" of "Obesitas" wordt deelgenomen, worden de kosten van de Health Check afgetrokken van de kosten van de vervolgmodule.

Voor verdere informatie en aanmelding:



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

Tot ziens bij Zorgwaard!

PRODUCTINFORMATIE



Health Check



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

PRODUCTINFORMATIE

Health Check

De Health Check is een meetinstrument om risicofactoren in kaart te brengen op het gebied van voeding, gewicht, conditie, fysieke belastbaarheid en stress.

Waar wordt de Health Check voor gebruikt?

1. Individuele test in de fysiotherapiepraktijk
2. Brede inzet in een bedrijf
3. Voormeting – nameting bij uitgevoerde programma's

De HC bevat een aantal onderdelen:

VRAGENLIJSTEN

Deze hebben betrekking op diverse onderdelen van de gezondheid.

- De algehele gezondheid en de beleving hiervan.
- Vragen met betrekking tot de levensstijl en voedingskeuzes.
- Vragenlijsten met betrekking tot stress (de vragenlijst “mentale belasting en beleving” en “mentale strains”)



TESTEN

Waar de vragenlijsten voornamelijk een beeld geven van de subjectieve beleving van de cliënt, geven de testen een objectief beeld van de belastbaarheid:

- **Conditietest;** hierbij wordt gevraagd om volgens protocol een bepaalde beweging uit te voeren. De hartslag in rust, direct na de beweging en de hersteltijd geven een goede indruk van de mate van conditie. Naast deze redelijk snelle test is het mogelijk een uitgebreide (submaximale) conditietest uit te laten voeren.
- **Functionele belastbaarheid;** middels twee VHM-testen (Vrijwillig Herhalings Maximum) wordt de functionele belastbaarheid getest. Het gaat om de testen “rugbuiging” en “armen voorwaarts heffen”.

Daarnaast is het mogelijk om via een sneltest (max. knijpkracht) een indruk van de kracht te krijgen.

ONDERZOEKEN

Waar de testen een relatie leggen tussen subjectieve beleving en objectieve bevindingen zijn de onderzoeken puur objectief. Samen met de testen en vragenlijsten wordt het beeld over de mogelijke gezondheidsrisico's van de cliënt compleet.

- Het opnemen van de bloeddruk
- Het opnemen van de BMI (Body Mass Index); de BMI legt een relatie tussen geslacht, lengte en gewicht.
- Meten van het vetpercentage
- Meten van de buikomvang; uit onderzoek is gebleken dat vetophoping rond de buikregio meer gezondheidsrisico's met zich meebrengt dan op andere plaatsen in het lichaam. Daarom wordt het meten van het vetpercentage gecombineerd met het meten van de buikomvang.