



Grip op gezondheid

Met de **Persoonlijke Gezondheidscheck** van NIPED



De Persoonlijke Gezondheidscheck:

- ✓ Doet u thuis, op het moment dat het u uitkomt.
- ✓ Is méér dan een online vragenlijst.
- ✓ Biedt verschillende fysieke thuistests.
- ✓ Geeft een compleet beeld van je gezondheid en mentale welzijn
- ✓ Biedt praktisch advies over hoe u gezonder kunt leven
- ✓ Laat niemand anders dan u uw gegevens inzien
- ✓ Wordt al vergoed door vele (zorg)verzekeraars

Wat is het?

Er gaat bijna geen dag voorbij, of u hoort of leest wel iets over gezond leven. Maar erachter komen hoe u er zelf qua gezondheid zelf voor staat, en wat je concreet kunt doen om die te verbeteren? Dat blijkt vaak knap lastig. Gelukkig is er de Persoonlijke Gezondheidscheck.

Hoe werkt het?

U vult online de vragenlijst in en voert de thuistesten uit. Vervolgens ontvangt u een Persoonlijke Gezondheidsrapport met advies over hoe u zelf aan de slag kunt om uw gezondheid te verbeteren.

Stap 1 Vul de online vragenlijst in

Stap 2 Doe de thuistest(s) voor aanvullend medisch onderzoek

Stap 3 Ontvang uw Persoonlijke Gezondheidsrapport, inclusief praktisch advies

Stap 4 Ga aan de slag voor een gezonder leven



online check



thuis test



rapport



actie

Op persoonlijkegezondheidscheck.nl vindt u een filmpje met verdere uitleg, en ervaringsverhalen van mensen die de check al hebben gedaan.

Checkbox

In aanvulling op de online vragenlijst kan de Persoonlijke Gezondheidscheck worden uitgebreid met verschillende medische tests. Een vingerprik bijvoorbeeld, om uw cholesterol- en bloedsuikergehalte te meten, en een urinetest om uw nierfunctie te bepalen. U krijgt hiervoor een unieke Checkbox thuisgestuurd, waarmee u de speciaal ontwikkelde tests in de privacy van uw eigen huis kunt doen.



Voor wie?

Jong of oud, met of zonder gezondheidsklachten, aan het werk of gepensioneerd; de Persoonlijke Gezondheidscheck is er voor iedereen. Ook als u al onder controle bent bij huisarts of specialist.

Persoonlijk Gezondheidsrapport

Alle onderdelen van het onderzoek afgerond? Dan ontvangt u uw Persoonlijke Gezondheidsrapport in uw mail. U ziet in één oogopslag hoe u er qua gezondheid voor staat, en waar uw mogelijke risico's zitten. Groen betekent: goed bezig. Bij oranje valt er wat te verbeteren. Een rode score duidt op een verhoogd risico. Zo weet u precies waar u aan toe bent.

Aan de slag

Inzicht is één ding, maar het is minstens zo belangrijk om te weten wat u met die informatie kunt doen. Vandaar dat u in uw Persoonlijke Gezondheidsrapport ook concrete aanbevelingen op maat vindt. Over hoe u gezonder kunt leven, en daarmee uw risico's kunt verlagen. Als daar aanleiding voor is, krijgt u het advies om contact op te nemen met de (huis)arts. Ook doen we suggesties voor waar u in de buurt terecht kunt om met een gezonde leefstijl aan de slag te gaan.

Wat maakt de Persoonlijke Gezondheidscheck uniek?

Er zijn tal van gezondheidsonderzoeken, -tests en -apps op de markt. Vaak gaan die echter maar over één ding, bijvoorbeeld uw conditie, uw bloeddruk of uw mentale welzijn. Bovendien is de betrouwbaarheid van veel instrumenten onduidelijk.

De Persoonlijke Gezondheidscheck:

- ✔ is onafhankelijk; we hebben geen financiële belangen in dienstverleners.
- ✔ is wetenschappelijk getest en gevalideerd.
- ✔ geeft een totaalbeeld van uw gezondheid en welzijn, en brengt (de samenhang tussen) lichamelijke en geestelijke risicofactoren in kaart.
- ✔ heeft een unieke Checkbox met speciaal ontwikkelde medische tests die u thuis kunt doen.
- ✔ waarborgt de privacy van de deelnemers.
- ✔ is positief beoordeeld door de Consumentenbond en de gezamenlijke GGD's.
- ✔ werd ontwikkeld in samenwerking met en wordt aanbevolen door gerenommeerde gezondheidsorganisaties en -fondsen, zoals de Landelijke Huisartsenvereniging (LHV), het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG), de Hartstichting, het Longfonds, de Nierstichting, het Diabetesfonds en de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfskunde (NVAB).

Uw gegevens achter slot en grendel

Persoonlijke medische informatie online invullen; dat voelt voor sommige mensen misschien een beetje vreemd. Maar wees gerust: uw gegevens zijn alleen voor u inzichtelijk.

- ✓ Alleen u heeft inzicht in uw account. Niemand anders krijgt uw resultaten te zien, dus ook uw (zorg)verzekeraar niet.
- ✓ De Persoonlijke Gezondheidscheck voldoet aan de eisen van de Wet Bescherming Persoonsgegevens (WBP) en de richtlijnen voor informatie in de zorg (NEN – 7510).
- ✓ De Consumentenbond heeft de Persoonlijke Gezondheidscheck veilig bevonden (onderzoek januari 2017).

Meer weten over de privacyvoorwaarden? Kijk dan op persoonlijkegezondheidscheck.nl/privacyverklaring. Uiteraard kunt u ook aan uw (huis)arts vragen wat die ervan vindt.



**150.000 mensen
hebben de check
al gedaan**



**70% procent
veranderde na de
check zijn leefstijl**



**Gemiddeld geven de
deelnemers de check een
cijfer van 8,2**

Benieuwd of de Persoonlijke Gezondheidscheck wat voor u is? Of wilt u meer informatie?

Kijk dan op persoonlijkegezondheidscheck.nl

Voor vragen kunt u contact opnemen met onze helpdesk:

☎ 0900 – 44 77 383 ✉ info@persoonlijkegezondheidscheck.nl

EEN PRODUCT VAN

 **niped**