



# GEZONDHEIDSCHECK-UP ESSENTIAL



## THEMA

Preventief gezondheidsbeleid, sensibilisering m.b.t. de individuele risicofactoren in het kader van cardiovasculaire ziekten en kanker. De check-up kan passen in het kader van uw CAO 104 plan voor oudere werknemers. U kunt de check-up ook beschouwen als extralegaal voordeel of hem opnemen in een interne sensibiliseringscampagne.

## DOELSTELLINGEN

- De cardiovasculaire ziekten en kankers vallen onder de eerste doodsoorzaken in onze Westerse samenleving. Het hoge ritme van het professionele leven, stress, inactiviteit, onaangepaste voeding of ook roken zijn factoren die mensen vatbaar maken voor deze aandoeningen. Wanneer deze ziekten tijdig worden opgespoord, verhogen de kansen op genezing gevoelig.
- De gezondheidscheck-up is niet enkel een bloedanalyse! De check-up helpt om snel elke ongebruikelijke verandering of symptoom op te sporen of er kunnen net anomalieën gevonden worden bij mensen die geen specifieke symptomen vertonen.
- Deze garantie op een regelmatig medisch toezicht is dus een geruststelling voor wie er zich vrijwillig voor inschrijft.
- Het is ook een intelligent initiatief voor ondernemingen die zo de schadelijke gevolgen van afwezigheden of vroegtijdig vertrek van werknemers kunnen beperken.

De balans Essential is bestemd voor mensen van 35 jaar en ouder.

## PROGRAMMA

- Een samenwerkingsovereenkomst wordt opgesteld, met daarin de praktische modaliteiten die betrekking hebben op de prestatie waarvan de inhoud hieronder wordt beschreven:
  - Geschiedenis en algemeen klinisch onderzoek.
  - Een urineanalyse en een bloedafname.
  - Een onderzoek van de hartfunctie: *ECG in rust*.
  - Een onderzoek van de ademhalingsfunctie.
  - Een onderzoek van de gezichtsscherpte.
  - Afnemen van 5 (fysieke) conditietests, met name een grijptest met een dynamometer, een evenwichtstest, een uithoudingstest van de onderste ledematen (zittend-staand), een lenigheidstest, een spieruithoudingstest van de ledematen (pompen).
- De onderzoeken vinden 's ochtends plaats. Het ontbijt wordt verstrekt na de bloedname.
- De gemiddelde duur van de gezondheidscheck-up bedraagt ongeveer 1u30.

**Frequentie:** Over het algemeen wordt de frequentie van de onderzoeken bepaald door de werkgever, afhankelijk van het budgettaire plan dat voor dit project wordt uitgetrokken.

Vanuit medisch standpunt adviseren wij om voor werknemers tussen 45 en 50 jaar elke 2 jaar een check-up te doen en voor werknemers van 50 jaar en ouder elk jaar.

## METHODE

Er wordt een medische vragenlijst naar de werknemer gestuurd. Die moet de vragenlijst vooraf invullen en op de dag van de raadpleging aan de assistente geven.

Het eindrapport van de raadpleging wordt rechtstreeks verzonden naar de werknemer thuis binnen een termijn van ongeveer 3 weken na de uitvoering van de gezondheidscheck-up. Die bevat een kopie van de bloedanalyse en een infofiche die CESI jaarlijks toevoegt over een specifiek thema (bv.: slaapkwaliteit, ik loop me in topvorm, enz.)

## DOELPUBLIEK

Kaders en bedienden.

## INTERVENTIEPLAATS

In een CESI centrum te Brussel Woluwe, Namen, Luik, Brugge, Bergen.