



## **Individuele adviesrapportage over uw vitaliteit**

Vertrouwelijk

### **Preventief Medisch Onderzoek Bedrijf X**



Geachte keurling,

U heeft deelgenomen aan de Health Check (Preventief Medisch Onderzoek) van bedrijf x. De Health Check bestond uit zowel een vragenlijst als een fysieke meting in het Vitaal Lab. De uitkomsten van beide metingen zijn verwerkt in deze rapportage. Daar waar mogelijk worden er adviezen en handvatten geboden zodat u, indien nodig, zelfstandig aan de slag kunt gaan met het verbeteren van uw gezondheid.

Alle resultaten zullen vertrouwelijk worden behandeld en alleen naar u worden gerapporteerd.



## Vragenlijst

U heeft de vragenlijst ingevuld die onderdeel is van het preventief medisch onderzoek. Dit betreft een vragenlijst op basis waarvan uitspraken kunnen worden gedaan over uw mentale en fysieke gezondheid en een aantal factoren die uw gezondheid kunnen beïnvloeden. De vragenlijst heeft mogelijk aandachtsgebieden in kaart waarop u actie kan ondernemen om uw vitaliteit te verhogen.

In deze rapportage worden uw scores uit de vragenlijst gegeven die betrekking hebben op verschillende thema's. Deze scores worden vergeleken met de gemiddelde scores van een relevante vergelijkingsgroep, zodat u kunt zien of u gemiddeld, beneden gemiddeld of boven gemiddeld scoort. Een beneden gemiddelde score is uiteraard geen aanleiding voor paniek. Er zijn vaak meerdere factoren die een score kunnen beïnvloeden. Wel kan het een reden zijn om nader te onderzoeken en om te kijken of het nodig is om hier actie op te ondernemen.

Op de volgende pagina's worden de uitslagen van uw vragenlijst besproken. Per onderdeel wordt eerst een korte toelichting op het thema.



## Fysieke gezondheid



Een goede fysieke gezondheid maakt het mogelijk dat u leeft zoals u wilt en dat u de dingen kan doen die u wilt doen. Wanneer u niet wordt gehinderd door fysieke factoren zoals ziekte, pijn, overgewicht of een slechte conditie, bent u vrij in het uitvoeren van uw dagelijkse bezigheden. Een goede fysieke gezondheid vergroot ook uw weerbaarheid. In combinatie met een goede mentale gezondheid zult u merken dat u veel meer aan kunt en dat u de energie hebt uw werk of zaken in uw privéleven goed te doen.

Uw score: 54



## Mentale gezondheid



Een goede score op ervaren mentale gezondheid betekent dat u in balans bent. U bent tevreden en rustig en u merkt dat u niet door het minste of geringste uit het veld wordt geslagen. Wanneer u zich mentaal goed voelt, zult u merken dat u beter tegen druk kunt (op uw werk en thuis) en dat u minder emotioneel zult reageren op plotselinge gebeurtenissen. Uw mentale gezondheid wordt onder andere vergroot door de steun die u van anderen ervaart.

Uw score: 61





## Beeldscherm



Uw beeldscherm staat **goed** afgesteld. Het beeldscherm behoort recht voor u te staan, en de juiste hoogte (bovenzijde beeldscherm op ooghoogte) zorgt er voor dat uw nek- en schouderspieren niet onnodig aangespannen worden. De afstand tussen ogen en beeldscherm behoort te voldoen aan de volgende eisen:

Beeldschermmaat	Aanbevolen kijkafstand
	50 tot 70 cm
15 inch	55 tot 75 cm
17 inch	60 tot 85 cm
18 inch	



## Bureaustoel



**Let op**, uw bureaustoel staat niet volledig goed afgesteld, waardoor u geen optimale ondersteuning krijgt tijdens het werken. Uw stoel is afhankelijk van uw lichaamsafmetingen. Uitgangspunt daarbij is, wanneer u de voeten plat op de grond hebt staan de bovenbenen ten opzichte van de onderbenen een hoek van ongeveer 90 graden maken. De arMLEUNINGEN dienen zo ingesteld te worden dat uw ellebogen ondersteund worden zonder de schouders op te tillen of te laten hangen. De hoogte van uw rugleuning dient zodanig te zijn dat het onderste deel van de rugleuning de meeste steun geeft.





## Werktevredenheid



Tevredenheid met uw werk zorgt er ook voor dat u buiten uw werk meer energie heeft, wat positief is voor uw privéleven. Tevreden medewerkers zijn voornamelijk meer energiek; zij zijn productiever en zorgen voor een betere sfeer op de werkvloer.

U heeft aangegeven **neutraal** te staan ten opzichte van de stelling 'ik ben tevreden met mijn huidige werk'. U bent dus niet ontevreden maar ook niet tevreden. Bedenk voor uzelf wat uw tevredenheid in uw huidige werk in de weg zit en welke stappen u kunt ondernemen om dit te veranderen. Maak zaken die uw tevredenheid negatief beïnvloeden bespreekbaar met uw collega's of leidinggevende.

Uw score: 88



## Zelfstandigheid



Voldoening in het werk wordt onder andere bereikt door de mogelijkheden om zelfstandig te werken. Wanneer u zelf (tot op bepaalde hoogte) uw werk, uw manier van werken en snelheid van werken kunt bepalen en zelf kunt beslissen wanneer u welke taken uitvoert, zal dit de mate van stress die u ervaart verminderen. Wanneer u zich opgejaagd of gecontroleerd voelt of wanneer u uw taken perse op een voorgeschreven manier moet volbrengen, zult u waarschijnlijk minder plezier beleven aan uw werk.

U scoort **overeenkomstig** met de gemiddelde beroepsbevolking. Dit betekent dat u in vergelijking met de benchmark ongeveer evenveel zelfstandigheid in uw werk ervaart.

Uw score: 64





## Herstelbehoefte



Wanneer u een keer moe bent na uw werk is dat geen enkel probleem. Bent u echter elke keer moe na uw werk en kost het u moeite te ontspannen dan is er meer aan de hand. Zulke vermoeidheid wijst vaak op spanning en uitputting. Probeer voor uzelf te bepalen wat deze vermoeidheid veroorzaakt. Te lang doorlopen met deze klachten vergroot de kans dat u overspannen raakt. Zie hiervoor o.a. ook het figuur op de voorpagina van dit rapport.

Hoe hoger uw score (hoe dichterbij de 100) hoe eenvoudiger u zich kunt ontspannen.

Uw score: 59



## Emotionele belasting



Er zijn banen waarin werknemers geconfronteerd worden met aangrijpende gebeurtenissen of in een lastige situatie met een persoon terecht kunnen komen (klant/ patiënt/ cliënt/ collega/opdrachtgever). Als u een dergelijke functie heeft, zal u meer emotioneel belast worden dan iemand die voor het werk weinig persoonlijk contact heeft met anderen of met weinig zaken geconfronteerd wordt, die hem of haar persoonlijk raken. Hoe hoger uw score (hoe dichterbij de 100) hoe beter uw emotionele belasting in balans is.

Uw score: 78





## Leefstijl

Uw leefstijl beïnvloedt uw gezondheid. Leefstijl is in de vragenlijst en in deze rapportage ingedeeld naar de zogenaamde BRAVO factoren: bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning. Kleine veranderingen in uw leefstijl kunnen voor een aanzienlijke gezondheidsverbetering zorgen; kleine veranderingen, groot resultaat!

## Beweging

Binnen dit onderdeel wordt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen gecombineerd met de Fitnorm. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen schrijft voor 5 of meer dagen in de week 30 of meer minuten matig tot matig intensief te bewegen. De Fitnorm schrijft voor 3 maal per week gedurende 20 minuten intensief te bewegen. U voldoet helemaal niet aan de Combinorm (de combinorm is een combinatie van de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen en de Fitnorm).

Uw score is **beneden** het Nederlands gemiddelde, en u loopt door uw geringe beweegpatroon een hoger risico op hart- en vaatziekten. Het is ten zeerste aan te raden om meer beweegmomenten in uw dagelijkse patronen in te bouwen. Wellicht is het mogelijk vaker de trap te nemen, vaker naar uw werk te fietsen, kunt u in plaats van met de bus naar het station op de fiets, of parkeer uw auto verder weg en wandel daar naartoe. Een wandeling rond lunchtijd kan een gezonde en gezellige invulling van uw pauze zijn. U zult zien dat als u meer gaat bewegen, u meer energie krijgt voor leuke en noodzakelijke activiteiten in uw werk- en privéleven.







## Voedingsgedrag (Groente)



Heel goed, u **voldoet** aan de richtlijnen van het RIVM wat betreft het eten van voldoende groente per week. Groente levert weinig calorieën en veel voedingsstoffen. Daardoor is groente goed voor het houden van een gezond gewicht. Groente geeft veel voordelen voor de gezondheid en verlaagt het risico op chronische ziekten. Het eten van groente heeft een gunstig effect op uw gezond, ga zo door!



## Voedingsgedrag (Fruit)



U eet **veel te weinig** fruit per week. De aanbevolen hoeveelheid fruit per dag is 2 stuks, u haalt gedurende een week niet eens de helft van deze hoeveelheid; dit heeft geen gunstig effect op uw gezondheid. Het is aan te raden uw eetpatroon nader onder de loep te (laten) nemen.



## Alcohol



Het gebruik van alcohol heeft verschillende effecten op uw gezondheid. Naast de schadelijke gevolgen die het overmatig of zwaar gebruik van alcohol met zich meebrengen, is het tevens onverstandig om grote hoeveelheden alcohol (6 of meer glazen voor een man, 4 of meer glazen voor een vrouw) bij één gelegenheid tot u te nemen. Dit kan leiden tot afname van het denkvermogen, black-outs of alcoholvergiftiging, acute schade aan organen, stijging van uw bloeddruk of nierfalen door uitdroging van het lichaam. Als u

alcohol drinkt, drink het dan met mate.

Heel goed, u drinkt **geen alcohol**. U loopt daardoor niet de gezondheidsrisico's die verbonden zijn aan alcoholgebruik.





## Roken



**U rookt niet.** Heel goed, u wordt niet blootgesteld aan de gezondheidsrisico's die roken met zich meebrengt. Dit is zeer positief voor uw gezondheid en vitaliteit. Probeer ook rokerige omgevingen te vermijden, meer roken verhoogt de kans op hart- en vaatziekten en kanker.



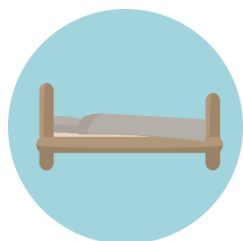
## Drugs



**U gebruikt geen drugs.** U loopt niet de gezondheidsrisico's die verbonden zijn met het gebruik van drugs.



## Slaapgedrag



U slaapt gemiddeld gezien **te weinig**. De mens heeft slaap nodig om goed te kunnen functioneren. Zowel op uw fysieke als emotionele gesteldheid heeft slaap een positieve invloed. Er is echter geen eenduidig aantal uur slaap dat een mens nodig heeft, dit verschilt per persoon. Wel kan er worden gesteld dat als iemand over een langere periode gemiddeld minder dan zes uur per nacht slaapt, deze persoon een zeer hoge kans op vermoeidheidsproblemen heeft. U geeft aan dat dit bij u het geval is. Probeer vroeger naar bed te gaan of schrijf de dingen op waarover u piekert, zodat u dat de volgende dag niet vergeet en het los kan laten. Bij zeer langdurige slaapproblemen is het aan te raden uw huisarts om hulp te vragen.





## Fysieke test

U heeft deelgenomen aan verschillende fysieke testen in het Vitaal Lab. Op basis van uw resultaten van deze testen, kunnen uitspraken worden gedaan over uw fysieke gezondheid. De uitkomsten van de testen, kunnen aandachtspunten vormen waarop u actie kan ondernemen om uw gezondheid te optimaliseren. Mensen presteren immers beter als zij over een goede gezondheid beschikken. In deze rapportage worden uw scores uit de fysieke testen gegeven die betrekking hebben op verschillende aspecten van de fysieke gezondheid. Deze scores worden vergeleken met de gemiddelde scores van een relevante vergelijkingsgroep, zodat u kunt zien of u gemiddeld, beneden gemiddeld of boven gemiddeld scoort. Een beneden gemiddelde score is uiteraard geen aanleiding voor paniek. Er zijn vaak meerdere factoren die een score kunnen beïnvloeden. Wel kan het een reden zijn om nader te onderzoeken en om te kijken of het nodig is om hier actie op te ondernemen.

Hieronder worden de uitslagen van de fysieke testen besproken.



## Lengte en gewicht

U bent 1.65 cm lang en u heeft een gewicht van 68.1 kg.

## BMI

De Body Mass Index (BMI), oftewel de verhouding tussen lichaamslengte en lichaamsgewicht, geeft een indicatie over de gezondheid van uw gewicht. Op basis van het BMI kan eenvoudig vast worden gesteld of iemand te zwaar of te licht is. Uw vetgehalte (belangrijke in relatie tot uw gezondheid) wordt niet meegenomen in de BMI, welke de meting enigszins beïnvloedt. Zo zal een gespierd persoon een hogere BMI hebben dan een minder gespierd persoon met hetzelfde vetgehalte. Hetzelfde geldt voor mensen die veel vocht vasthouden (oedeem). Hoewel voor een correct, persoonlijk advies over uw gewicht dus meerdere lichaamswaarden nodig zijn, hebben wij besloten de BMI wel aan u terug te koppelen. Uw BMI plaatst u in een van de volgende categorieën: ondergewicht, gezond gewicht, overgewicht, overgewicht met gezondheidsrisico, zeer ernstig overgewicht.

U zit met uw BMI score in de categorie **matig overgewicht**. Overgewicht ontstaat wanneer het lichaam gedurende langere tijd meer energie binnenkrijgt dan het verbruikt, waarbij het overschot aan energie wordt opgeslagen als lichaamsvet. Overgewicht brengt ernstige gezondheidsrisico's met zich mee. Daarom is het van belang uw gewicht te verlagen: breng in kaart hoeveel u eet en hoeveel u beweegt en probeer op basis hiervan uw voedingsgedrag aan te passen (voor tips kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) en probeer meer te bewegen tijdens uw dagelijkse bezigheden of meer te gaan sporten. Wilt u hulp bij het afvallen dan adviseren wij u om contact op te nemen met uw huisarts en/of een diëtist(e). Wanneer u plotseling veel bent aangekomen, is het verstandig contact op te nemen met uw huisarts.





## Vetpercentage

Het lichaam heeft een bepaald percentage vet nodig om te kunnen functioneren. Wanneer dit percentage te hoog is, is het slecht voor uw lichaam. Het verhoogt de kans op diabetes en hart- en vaatziekten. Verder is de plaats van het vet bepalend voor de invloed op uw gezondheid: vet op de buik is gevaarlijker dan vet op de bovenbenen. Met het meten van het vetpercentage meten we de verhouding tussen uw totale gewicht en het percentage vet in uw lichaam. Wat een goed percentage voor u is, is afhankelijk van uw geslacht (man of vrouw) en van uw leeftijd.



Uw vetpercentage is **goed**. Gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging (minstens 30 minuten per dag) zullen ervoor zorgen dat u dit percentage behoudt. Zorg ervoor dat u 6 voedingsmomenten per dag heeft: 3 grote (ontbijt, lunch en diner) en 3 tussendoortjes. Deze voedingsmomenten dienen zo gevarieerd mogelijk te zijn en voldoende koolhydraten, vezels, vitamines, mineralen en vetten te bevatten. Daarnaast is het belangrijk om veel water te drinken. Het water zorgt ervoor dat de afvalstoffen die vrijkomen bij de afbraak van vet voldoende afgevoerd kunnen worden door het lichaam. 1,5 liter water per dag is noodzakelijk. Een watertekort zal er toe leiden dat u een hongergevoel krijgt, waardoor u geneigd bent meer te gaan eten.





## Bloeddruk en hartslag

Iedere keer dat het hart slaat, wordt bloed van het hart naar de rest van het lichaam gepompt via de bloedvaten. De bloeddruk is een maat voor de kracht die hierdoor op de bloedvaten wordt uitgeoefend. We meten de bloeddruk in millimeter kwikdruk, afgekort als mmHg. We onderscheiden twee metingen; de diastolische (ofwel onderdruk) en de systolische (ofwel bovendruk).

Een hoge bloeddruk (of hypertensie) is gedefinieerd als een systolische bloeddruk van minstens 140 mmHg en/of een diastolische bloeddruk van minstens 90 mmHg; in andere woorden: 140/90 mmHg. Dit houdt in dat het bloed een constante, abnormaal hoge druk uitoefent op de bloedvaten, waardoor het hart extra belast wordt. Dit is niet goed voor de gezondheid van hart en bloedvaten.



Uw gemeten bovendruk is 120 mmHg. Uw gemeten onderdruk is 66 mmHg.  
Uw hart slaat 59 slagen per minuut.

U heeft een **normale bloeddruk**. Dit zorgt ervoor dat u minder risico loopt op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. U kunt uw bloeddruk optimaliseren door voldoende te (blijven) bewegen en een gezond en afwisselend voedingspatroon.





## Spirometrie



En spirometrie is een functionele test van de longen. De belangrijkste spirometrie test is de geforceerde vitale capaciteit (FVC - Forced Vital Capacity), deze is uitgevoerd binnen het periodiek medisch onderzoek. Het meten van de longcapaciteit heeft als doel om afwijkingen in de luchtwegen op te sporen. Aan de FEV1% waarde gecombineerd met de FEV1 waarde, kunnen we zien of er een aanwezigheid is van ziekten aan de luchtwegen zoals COPD of Astma. De belangrijkste waarde van deze test is de FEV1%

score. Wanneer een score gelijk aan of lager is dan 70% kunnen we vaststellen dat er een kans op longziekte aanwezig is. De andere waarde worden vergeleken met de voorspelde waarde (op basis van leeftijd, geslacht, roker/niet roker).

FVC: 6.03	Predicted FVC: 127
FEV1: 5.11	Predicted FEV1: 125
FEV1/FVC: 84.7	Predicted FEV1/FVC: 123
PEF: 9.86	Predicted PEF: 116

Dit wijst uit dat u over een **goede longcapaciteit** beschikt en er geen aanwijzing voor aanwezigheid voor ziekten aan de luchtwegen is gevonden.



## Knijpkracht



De maximale knijpkracht van de hand geeft een goede inschatting van de perifere spierfunctie en is gerelateerd aan de totale hoeveelheid spiermassa in het lichaam. Afname van de spierkracht kan een teken zijn van spierafbraak. Bij een verlies van 10% van de spiereiwitten zal tevens de spierkracht afnemen. Voor de knijpkracht- streefwaarden per leeftijd en geslacht hanteren we wetenschappelijke normaalwaarden.

U scoort onder de streefwaarde. Probeer uw spierkracht te optimaliseren door voldoende beweging en gezonde voeding.





## Rugkracht

Uw rugspieren zijn een belangrijke spil in het dagelijks functioneren van het menselijk lichaam. Een veel voorkomende klacht zijn rugproblemen. Deze problemen worden meestal veroorzaakt door een zwakke kern van het lichaam, zowel qua kracht als stabiliteit.



Uw kracht in de lage rug streek is **goed**, dit houdt in dat in uw lage rug streek genoeg kracht kan worden ontwikkeld om dagelijkse handelingen als tillen en autorijden pijnvrij uit te kunnen voeren. Zorg er voor dat uw lage rug kracht minstens op een gelijk niveau blijft en voorkom terugval. Dit betekent dat u uw rugspieren niet extra hoeft te trainen maar wel op een verantwoorde manier moet blijven belasten.



## Sit & Reach



Lenigheid en flexibiliteit is de bewegingsmogelijkheid van een gewricht waarover een spier of spiergroep loopt. Als men ouder wordt en door te weinig beweging worden de spieren korter en de spieren minder flexibeler. Deze test geeft inzicht in de mate waarop de deelnemer in staat is de hamstrings (spieren aan de achterzijde van het bovenbeen) en de onderrug te rekken. Een goede lenigheid kan in bepaalde gevallen sportblessures voorkomen en is gunstig voor het verrichten van sportprestaties, daarnaast zorgt een goede flexibiliteit er voor dat bewegingen (in het werk) pijnvrij en volledig uitgevoerd kunnen worden.

Voor een gezond lichaam dient men rekening te houden met veel factoren. Een daarvan is flexibiliteit. Flexibiliteit zorgt er voor dat u bewegingen pijnvrij en volledig kan uitvoeren. Bij de sit and reach test is er bij u **zeer goede** score uitgekomen. Dit houdt in dat uw lichaam flexibel genoeg is in heupgewricht, hamstring en onderrug om veel oefeningen pijnvrij uit te kunnen voeren. Deze test is een moment opname, en we willen niet dat u terugvalt in uw flexibiliteit. Zorg er dus voor dat u doorgaat zoals u nu bezig bent, en regelmatig de grote spiergroepen in uw lichaam stretcht, en voldoende blijft bewegen.







## Reactietest

Een goede reactiesnelheid komt van pas bij allerlei dagelijkse activiteiten zoals onverwacht handelen in het verkeer en speelt een belangrijke rol in sportwedstrijden. Een slechte reactiesnelheid kan enigszins gecompenseerd worden door een goede balans. Dit geldt met name bij het verkeerd stappen of het verkeerd inschatten van de ondergrond. Het niet op tijd kunnen aanpassen aan dergelijke omstandigheden kan dan door de stabiliteit in de gewrichten worden gecompenseerd.



U heeft een reactietijd van 600 ms. Uw reactiesnelheid is **laag**. Dit komt naar alle waarschijnlijkheid doordat uw lichaam er langer over doet om de positie van het eigen lichaam waar te nemen. Het risico wat hierdoor ontstaat is dat u meer kans loopt op verzwikkingen in vergelijking met mensen met een sneller reactievermogen. Extra aandacht tijdens handeling op mogelijke probleemzones is aan te raden, net als het stabielere maken van bv. de enkel is aan te raden. Mocht u roken, dan geldt ook hier het advies om hiermee te stoppen.



## Balanstest

Een slechte balans zorgt er voor dat iemand sneller en vaker valt in het dagelijks leven maar bijvoorbeeld ook bij sporten als voetbal, schaatsen en skiën. Een goede balans zorgt dat het lichaam beter een klap kan opvangen of kan compenseren. Denkend aan een onverwachte kuil in de weg tijdens het hardlopen of het makkelijker blijven staan in een gangpad bij een weggrijdende trein/ bus. Een slechte balans in combinatie met krachtverlies in de benen, zijn belangrijke redenen waarom ouderen vallen. Een slechte balans kan enigszins gecompenseerd worden door een goede reactiesnelheid.



Uw score op de balanstest is **gemiddeld**. Vooral in combinatie met een verminderd reactievermogen is het gevaar op valpartijen groter. Om risico's op valpartijen te verminderen is het aan te raden om uw balansvermogen te trainen. Dit kan onder andere met een balanskussen, pilates of oefeningen waarbij u met een been moet uitstappen.





## Spronghoogte

De uitslag van de verticale hoogtesprong zegt iets over uw beenkracht en explosiviteit. Een goede kracht in uw benen is belangrijk voor uw stabiliteit, een verlaagde kans op blessures bij sporten en een betere balans tijdens het staan en het hardlopen.



U heeft een **goede** score op de verticale hoogte sprong.



## Push Up



De Push-up test zegt iets over u algemene kracht in armen en borst. Voldoende spierkracht in uw lichaam is erg belangrijk. Met name voor de preventie van rugklachten en de verbetering van uw lichaamshouding. Doordat spieren sterker zijn, bent u zich beter bewust van uw houding. Dit leidt tot een groter lichaamsbesef. Andere voordelen zijn dat uw af valt, want spiermassa verbruikt meer energie dan vetmassa. Daarnaast heeft u een kleine kans op ouderdomsziekten en blijven uw botten stevig.

U heeft een **redelijke** score op de push-up test. Dat kan beter. Onder andere door het trainen van uw stabiliteit, balans en algemene spierversterkende oefeningen verbeterd u de kracht in uw lichaam.





## Sit Up

Uw buikspieren zijn de gouden sleutel voor uw lichaam als we naar de spiergroepen bekijken. Hulpademhalingspier, stabilisator voor de lendenwervelkolom en beschermer van de buikinhoud. De buikstreek is voor een groot deel verantwoordelijk voor de kracht en stabiliteit van het lichaam. Een veel voorkomende klacht zijn rugproblemen. Deze problemen worden meestal veroorzaakt door een zwakke kern van het lichaam, zowel qua kracht als stabiliteit. De kern wordt de stuwende kracht van het lichaam genoemd, en met reden: het is verantwoordelijk voor de stabiliteit, evenwicht en houding van het lichaam. 50% van het totale lichaamsgewicht komt voor in dit gebied. De meeste mensen hebben een slechte lichaamshouding. Hoe dikwijls betrapt u uzelf erop dat u een slechte houding aanneemt? Een slechte houding is de grootste oorzaak van lage rugpijnen. Dit resulteert in het slechter functioneren van het gehele lichaam. Simpel gezegd: een stabiele kern van het lichaam en een goede houding zijn essentieel voor een fit en gezond lichaam.



U heeft een **gemiddelde** score op de 1 minuut sit up test. Niet slecht maar ook zeker nog niet goed. Wanneer u blijft werken aan de kracht en stabiliteit van uw lichaam verkleint u de kans op rugproblemen en/of andere fysieke ongemakken.





## Totaal cholesterol

Bij u is het totaalcholesterol gemeten op een waarde boven de 7,9 mmol/L. Dit is een sterk verhoogd cholesterol en levert een aanzienlijke verhoging op voor het risico op hart- en vaatziekten. Vaak is de reden van een verhoogde cholesterol een verkeerd voedingspatroon met teveel verzadigde vetten, maar het kan ook door ziekte komen dat u een te hoge cholesterolwaarde heeft.



Mocht deze verhoogde waarde bij u nog niet bekend zijn raden wij u aan contact op te nemen met uw huisarts en te controleren of u in de risicogroep valt. Zo ja, dan kan de huisarts u medicijnen voorschrijven om u te helpen bij het onder controle houden van uw verhoogde cholesterol. Daarnaast raden wij u sterk aan uw leefstijl (o.a. voeding en beweging) aan te pakken.



## Glucose

Glucose is de belangrijkste energiebron voor de stofwisseling van ons lichaam. Glucose wordt ook wel bloedsuiker genoemd. Bij alles wat je doet, heeft je lichaam brandstof nodig. Net zoals een auto benzine nodig heeft om te rijden. De brandstof die je nodig hebt, is glucose. Verschillen de hormonen, waaronder insuline en glucagon, houden de bloedsuiker op het gewenste niveau. Alles wat je eet en drinkt wordt verteerd. Wanneer koolhydraten (suikers en zetmeel) worden verteerd, ontstaat glucose.

Wanneer u NIET-Nuchter was tijdens het bloed en urineonderzoek dient u onderstaande glucose resultaten anders te interpreteren. Voor NIET nuchter geldt onder de 7,8 als Normaal, tussen de 7,8-11,1 als Licht Verhoogd en boven de 11,1 als Sterk Verhoogd.



Uw waarde voor glucose (suiker) is verhoogd (nuchter boven de 6,9 mmol/L). Een verhoogde waarde van het glucose is een indicatie voor suikerziekte, oftewel Diabetes mellitus. Wij adviseren u om contact op te nemen met uw huisarts, om nogmaals uw bloedsuikergehalte te laten controleren.





## HRV Stressmeting

Stress kan vele oorzaken hebben, en is erg persoonsafhankelijk. Wanneer je stress als belastend ervaart, kan dit negatieve gevolgen hebben.

Stress is een hele natuurlijke, en ook gezonde reactie van het lichaam. Op het werk helpt gezonde stress je om goed te presteren. Echter als men het over stress heeft, dan gaat het meestal over ongezonde druk: een teveel aan spanning. Ongezonde stress kan een negatieve invloed hebben op uw lichamelijke en psychische toestand, op uw gedachten en gedrag.

De HRV meter geeft drie scores die wat zeggen over uw stress situatie.

## Stressweerstand



Stress weerstand score is een indicatie van hoe goed je tegen stressprikkel kunt. De waardes lopen van 0 tot 100. Hoe hoger jouw score hoe beter je over het algemeen tegen stressprikkel kunt.

Uw score: 88

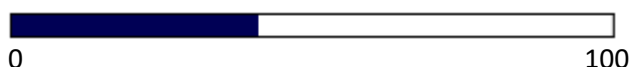


## Fysieke stressindex



De stress score is een indicatie van jouw stressniveau. De waardes lopen van 0 tot 100. Hoe lager jouw score hoe minder lichamelijke stress factoren je hebt.

Uw score: 41





## Mentale stressindex

De stress score is een indicatie van jouw stressniveau. De waardes lopen van 0 tot 100. Hoe lager jouw score hoe minder mentale stress factoren je hebt.



Uw score: 52





## Vaatkwaliteit

De vaatkwaliteit wordt met twee waarden weergegeven, namelijk de arteriële elasticiteit en de excentrische contractie. Een hogere score geeft aan dat uw bloedvaten soepeler en daardoor vitaler zijn.

De HRV meter geeft twee scores die wat zeggen over uw vaatkwaliteit.

### Arteriële contractie

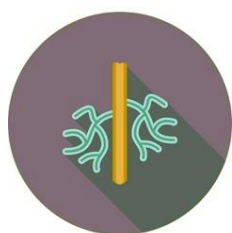


Deze waarde geeft de elasticiteit van de arteriële haarvaten weer. Deze waarde loopt van 0 tot 100, waarbij 100 de beste score is.

Uw score: 91



### Excentrische contractie



Deze waarde geeft de elasticiteit van de perifere haarvaten weer. Deze waarde loopt van 0 tot 100, waarbij 100 de beste score is.

Uw score: 52





## Samenvatting

Beweging	★
Groente	★★★★★
Fruit	★
Alcohol	★★★★★
Roken	★★★★★
Drugs	★★★★★
Slaapgedrag	★
BMI	★★★
Vetpercentage	★★★★★
Bloeddruk en hartslag	★★★★★
Spirometrie	★★★★★
Knijpkracht	★
Sit & Reach	★★★
Balanstest	★★★
Spronghoogte	★★★★★
Reactietest	★
Totaal Cholesterol	★
Glucose	★
Mentale stressindex	★★★
Fysieke stressindex	★★★
Stressweerstand	★★★★★





## Nawoord

De resultaten in dit verslag, bieden u inzicht in de diverse onderdelen die te maken hebben met uw vitaliteit. U kunt de uitslagen als een uitdaging zien om, indien nodig, aan bepaalde punten te gaan werken. U moet er echter te allen tijde kritisch naar blijven kijken en uw eigen inzicht blijven gebruiken bij het in stand houden van uw gezondheid en welbevinden. Er kan gesteld worden dat een ver beneden gemiddelde score een belangrijk signaal is om aandacht aan het betreffende onderdeel te besteden. Dit kan zijn door er meer inzicht in te verkrijgen door een vervolgonderzoek of een advies gesprek, of door er concreet mee aan de slag te gaan door bijvoorbeeld meer te gaan sporten, gezonder te gaan eten of uw motivatie om te bewegen eens onder de loep te nemen. We hopen dat dit preventief medisch onderzoek u nieuwe inzichten heeft verschaft en wellicht handvatten heeft gegeven om dit op een doelgerichte wijze te doen!

Voor vragen over deze rapportage of een verzoek om contact te hebben met een inhoudsdeskundige over uw uitslagen kunt u contact met ons opnemen.

Vitaal Lab  
Laan van Westroijen 10  
4003 AZ Tiel

Jeff Thijssen | 06 50 25 50 00 | [jeff@vitaallab.nl](mailto:jeff@vitaallab.nl)