

Informatieprospectus voor bedrijven



Fitkompas

Wijzer op weg naar bedrijfsgezondheid

viveactive
health & concepts

^
Kieskompas
v


vrije Universiteit amsterdam

XS4ALL

Fitkompas: wijzer op weg naar bedrijfsgezondheid

Fitkompas is een wetenschappelijk ontwikkeld onderzoeksinstrument waarmee gebruikers inzicht krijgen in de mate waarin zij gezond en actief willen en blijven leven. Daarbij wordt niet de feitelijke lichamelijke fitheid in kaart gebracht, maar wordt gekeken naar de psychologische en sociale invloeden die bepalen of iemand gemotiveerd is om aan zijn of haar gezondheid en fitheid te werken.

Fitkompas geeft inzicht in achterliggende beweegredenen waarom iemand wel of niet bewust gezond en actief leeft en wil leven. Alleen wanneer persoonlijke valkuilen worden achterhaald, kan een op maat gemaakt programma worden aangeboden, waardoor de gebruiker blijvend gemotiveerd raakt om in beweging te komen en/of te blijven. Het is een uniek, persoonlijk onderzoeksinstrument waarmee kan worden voorkomen dat mensen vroegtijdig afhaken in bijvoorbeeld sportscholen, sportverenigingen of binnen bedrijfsgezondheidsprogramma's.

Fitkompas is ontwikkeld om het gezondheidsbeleid van bedrijven en organisaties te ondersteunen. Wil een preventief gezondheidsbeleid blijvend succesvol zijn, dan moet dit beleid nauw aansluiten bij de bedrijfscultuur. De keuzes op dit gebied zijn net zo uitgebreid en complex als het aantal medewerkers in een organisatie. Met het Fitkompas krijgt u een helder beeld van hoe uw medewerkers staan tegenover bewegen en gezondheid. Het helpt u verder om juiste keuzes te maken op het gebied van een gezonde bedrijfsvoering.

Gezondheid in het nieuws

‘Sporten helpt bij psychische problemen’

Bron: De Telegraaf



Mensen die sporten, hebben de helft minder kans om een psychische stoornis te ontwikkelen dan mensen die dat niet doen. Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid. Een van de aanbevelingen is dat de overheid meer subsidie uittrekt voor sportprogramma's voor groepen die gevoelig zijn voor psychische problemen. Het gaat dan bijvoorbeeld om depressies, angststoornissen zoals fobieën en alcoholverslavingen.

‘RVZ: rokers en mensen met overgewicht moeten meer betalen’

Bron: NRC Handelsblad



De raad voor de volksgezondheid en zorg (RVZ) adviseert binnenkort minister Klink (Volksgezondheid, CDA) om rokers en mensen met overgewicht meer premie te laten betalen voor hun verzekering. Dat heeft voorzitter Rien Meijerink donderdag gezegd op een congres in Scheveningen. Hij hield daar een toespraak over de houdbaarheid van het zorgstelsel. Volgens hem zou de hoogte van de zorgpremie voortaan meer moeten afhangen van de leefstijl. Zo zouden mensen met overgewicht en rokers meer premie moeten betalen. Degenen die sporten en bijvoorbeeld trainingen volgen om beter te leren leven met hun chronische ziekte, hoeven juist weer minder premie te betalen, aldus Meijerink.

‘Wilskracht belangrijkst bij stoppen met roken’

Bron: Algemeen Dagblad



Rokers die willen stoppen kunnen dit beter enkel op wilskracht doen dan te investeren in pleisters en kauwgom, aldus onderzoekers. De wetenschappers keken naar 511 studies over stoppen met roken. Daaruit blijkt dat twee derde tot drie vierde van de ex-rokers succesvol stopte zonder hulpmiddelen, wilskracht is dus genoeg om op te houden met deze verslavende gewoonte.

‘Obesitas is vooral een gedragsprobleem’

Bron: NU.nl



Mensen die te dik zijn, hebben vooral een gedragsprobleem. Ze hebben hun voedingspatroon niet onder controle, zijn impulsief, uiterst gevoelig voor snelle beloningen en eten graag vet eten en voedsel met veel calorieën. Ze hebben zichzelf minder goed onder controle. Daar is wat aan te doen. Therapeuten kunnen het eetgedrag veranderen. Dat is de conclusie van een onderzoek van de Universiteit Maastricht.

‘Hoe gezonder, hoe gelukkiger’

Bron: Algemeen Dagblad

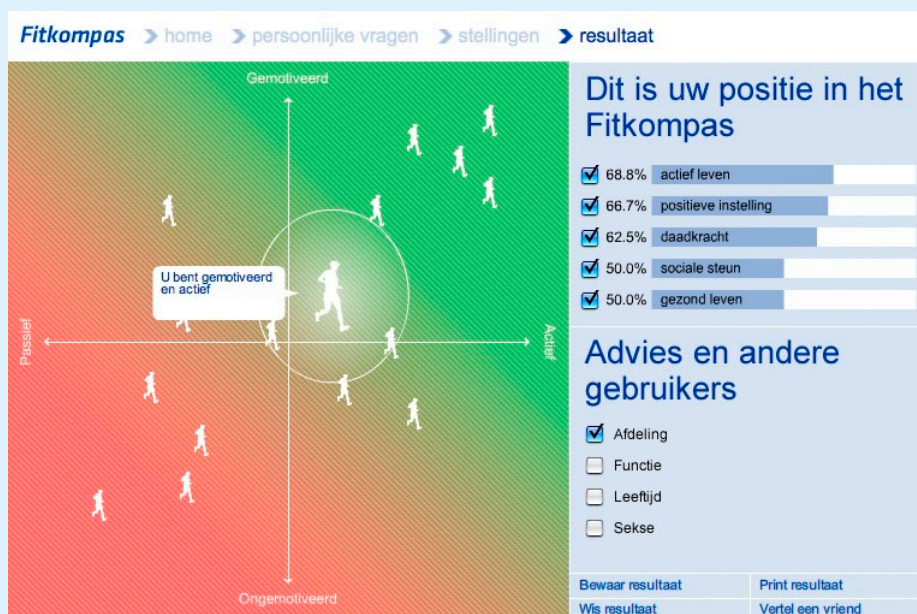


Mensen die gezond leven zijn blijer dan anderen. Uit Nederlands onderzoek blijkt dat vooral roken een domper is op het geluk van mensen. Nederlandse cijfers toonden echter aan dat niet elke ongezonde gewoonte evenveel invloed heeft op je gemoedstoestand. Een klein beetje overgewicht is niet zo slecht voor je geluksniveau, in erge mate maakt het wel ongelukkig. Verder blijkt wel dat roken 6% van je geluk afneemt, ook zijn rokers 7% minder tevreden. Een beetje alcohol drinken is beter dan geheelonthouder zijn. Verrassend is wel dat zware drinkers even gelukkig zijn als matige ‘gebruikers’, dat meldt gezondheidsnet.nl.

Hoe werkt Fitkompas?

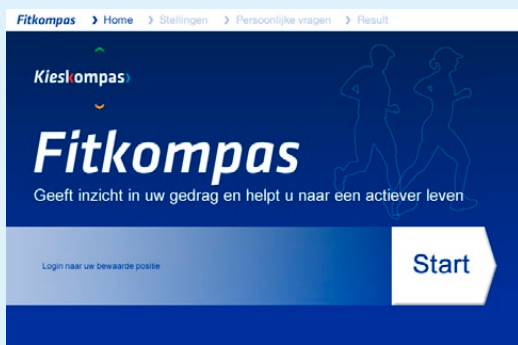
Fitkompas is een zelfstandige webapplicatie die ook binnen uw eigen website of intranet geïntegreerd kan worden. Aan de hand van 60 stellingen over gezondheid en bewegen kan een gebruiker in slechts tien minuten achterhalen wat zijn of haar gedrag en motivatie is op het gebied van gezondheid en bewegen. Fitkompas toont na het beantwoorden van de stellingen de positie van de gebruiker in een overzichtelijk spectrum. Het spectrum is het eindstation waar de gebruiker in één oogopslag kan zien wat zijn of haar 'score' is. Tevens ontvangt de gebruiker een uniek persoonlijk rapport. Op basis hiervan kan de gebruiker zien en lezen waar zijn of haar sterke of zwakke punten liggen wat betreft gedrag en motivatie ten aanzien van gezondheid en bewegen. Daarnaast geeft het u als werkgever inzicht op welk gebied uw medewerkers ondersteuning kunnen gebruiken, waardoor een passend advies kan worden gegeven.

Een volgende stap kan een op maat gemaakt bedrijfsgezondheidsprogramma zijn dat past bij de bedrijfscultuur en bij het gedrag en de motivatie van de medewerkers. Uitval op de werkvloer, veroorzaakt door bijvoorbeeld klachten aan het bewegingsapparaat of verminderde belastbaarheid, kan worden voorkomen op basis van het op maat gemaakte gezondheidsprogramma. Het is een doeltreffende aanpak waar zowel de werknemer als de werkgever op lange termijn baat bij hebben.



Het spectrum waarbinnen de gebruiker zich bevindt na het invullen van de 60 stellingen. Aan de hand hiervan kan een persoonlijk gezondheidsadvies worden gegeven of een bedrijfsgezondheidsprogramma worden opgesteld.

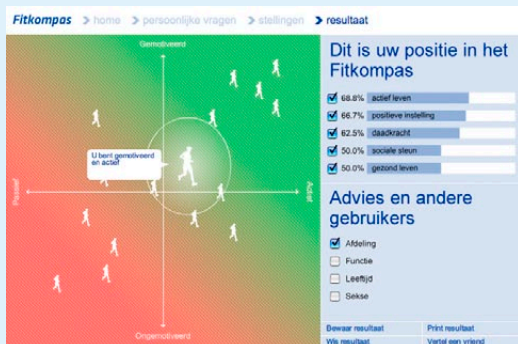
Het Fitkompas in een oogopslag



Een overzichtelijke webapplicatie die desgewenst vormgegeven kan worden in de look & feel van uw eigen huisstijl.



60 heldere stellingen waardoor de gebruiker inzicht krijgt in zijn of haar gedrag en motivatie ten opzichte van gezondheid en bewegen.



Fitkompas geeft inzicht in gedrag en helpt mensen naar een actiever leven

Uw persoonlijk profiel

Uw score wordt weergegeven door een icoontje (poppetje). De score is gebaseerd op het rekenkundig gemiddelde van uw antwoorden. Het is een combinatiescore. De horizontale as geeft uw actieve leefstijl aan, dus de mate waarin u aangetrokken bent tot sport en actief te leven. De verticale as geeft de mate waarin u gemotiveerd bent om actief te leven. Deze motivatie is een combinatiescore van hoe positief u bent ingesteld, of u sociale steun ervaart en hoeveel zelfvertrouwen en daadkracht u hierbij hebt.

Wat is uw score op de dimensie "actief leven"?

Met deze dimensie wordt weergegeven of u al dan niet sport en actief leeft. Als u laag scoort betekent dit dat u passief bent en ook van plan bent dit te blijven. Scoort u erg hoog, dan doet u al langere tijd aan sport en actieve beweging en wilt dit ook blijven volhouden. Een gemiddelde score kan betekenen dat u al voorbereidingen treft en/of kort geleden al bent begonnen te sporten en actief te bewegen.

Uit het onderzoek komt naar voren dat u op deze dimensie "voldoende" scoort en zich bevindt in de "actie fase". U heeft een actieve leefstijl. Voor u is sport en bewegen nog geen stabiele factor in uw leven. U heeft uw passieve leefstijl uit het verleden echter succesvol gewijzigd in actief bewegingsgedrag, u heeft nu een actieve leefstijl ontwikkeld.

Wat is uw score op de dimensie "positieve instelling"?

Met deze dimensie wordt uw attitude weergegeven, uw instelling, oftewel de mate waarin u gemotiveerd bent om aan sport en bewegen te doen. Het is een optelling van verschillende intrinsieke motieven. Het gaat hierbij om de mate waarin u sport en beweegt voor het plezier, uw inzet daarbij en tot slot de waardelust die u eraan hecht.

Uit het onderzoek komt naar voren dat u "voldoende" scoort op de dimensie "positieve instelling" voor een actieve leefstijl. U geeft aan gemotiveerd te zijn voor sportbeoefening en actief bewegen. U zet zich er voor in, hecht er waarde aan en u beleeft er plezier aan.

Wat is uw score op de dimensie "daadkracht"?

Met deze dimensie wordt weergegeven hoe daadkrachtig en effectief u denkt te zijn om aan sport en bewegen te doen en te blijven doen ondanks allerlei barrières. Dit kan uitoelopen van praktische barrières zoals slecht weer of tijdsbrek tot persoonlijke eigenschappen, zoals gebrek aan vaardigheden en kennis over sport. Vaak wordt het begrip "eigen-effectiviteitsverwachting" gebruikt om dit aan te duiden.

Uit het onderzoek blijkt dat u vertrouwen in uw eigen daadkracht heeft om barrières te overwinnen bij sport en actief leven. Als er problemen zijn pakt u deze met zelfvertrouwen aan. U laat zich niet snel van het plan om te gaan sporten en actief te leven afbrengen door problemen of barrières.

Wat is uw score op de dimensie "gezond leven"?

Met deze dimensie wordt weergegeven in hoeverre u gezond wilt leven (uw adraasintentie) en er naar

Voor wie is het Fitkompas bedoeld?

Fitkompas is bedoeld voor bedrijven en organisaties die het belang van gezondheidsmanagement erkennen. Het kan flexibel worden ingezet voor kleine en grote groepen gebruikers. Fitkompas is bereikbaar voor ieder bedrijf/organisatie dat in gezondheid wil investeren.

Unieke samenwerking achter het Fitkompas

Fitkompas is ontwikkeld door ViveActive Health & Concepts in samenwerking met Kieskompas BV en de Vrije Universiteit. In Fitkompas combineren zij unieke academische onderzoekskwaliteiten met jarenlange kennis en ervaring in het stimuleren en begeleiden van individuen en groepen op het gebied van beweging, motivatie en gezondheid.

Binnen Kieskompas BV komt wetenschap en ondernemen samen. De wetenschappelijke gemeenschap aan de Vrije Universiteit staat garant voor innovatieve oplossingen en producten. De samenwerking met verschillende ontwerpers staat garant voor een state of the art webapplicatie die zeer toegankelijk is voor een groot publiek.

ViveActive Health & Concepts is expert op het gebied van gedragsmetingen binnen de wereld van gezondheid en bewegen. ViveActive Health & Concepts is gespecialiseerd in het ontwikkelen en initiëren van gezondheid- en beweegprogramma's voor individuen, groepen, bedrijven en instellingen.

Gebruikersvoordelen van het Fitkompas in het kort

- > Overzichtelijke en eenvoudige webapplicatie
- > Transparant en op vijf wetenschappelijke dimensies onderbouwd
- > In slechts 10 minuten in te vullen door de gebruiker
- > Uitgebreide managementrapportages en analyses op afdeling, functie, sekse en leeftijd
- > Uitkomsten kunnen het gezondheidsbeleid van uw onderneming direct ondersteunen
- > Mogelijkheid tot gerichte gezondheidsinterventies per afdeling, functie of individu
- > Door gerichte interventies kostenbesparend
- > Mogelijkheid tot het integreren binnen de eigen website of intranet, in uw eigen huisstijl
- > De privacy van de gebruiker is gewaarborgd

Geïnteresseerd in een demo/prototype van Fitkompas? Bel ons.

Contact

Heeft u vragen over dit unieke product of bent u geïnteresseerd in een demo/prototype van Fitkompas? Neem dan contact met ons op.

ViveActive Health & Concepts

Molukkenstraat 200 e12
1098 TW Amsterdam

Tel: (020) 695 36 95

Fax: (020) 600 97 65

info@viveactive.eu

www.viveactive.eu

Fitkompas

Wijzer op weg naar bedrijfsgezondheid



Kieskompas



vrije Universiteit amsterdam

XS4ALL