



VOORBEELDRAPPORTAGE

Preventief Medisch Onderzoek

Medewerker: Voorbeeld medewerker
Bedrijf: Voorbeeldbedrijf

Januari 2019
Stigas adviseur:





Test Gebruiker
ID: 253810
Geboortedatum: 25-05-1960
Vragenlijst meting : 25-02-2019

Gezondheidstest

Vertrouwelijke Individuele
Adviesrapportage

Stigas & T: 085 - 044 0700



Geachte heer Gebruiker,

U heeft deelgenomen aan een gezondheidsonderzoek. Het onderzoek bestond uit een vragenlijst en/of een fysieke meting. In deze individuele adviesrapportage worden de onderdelen van de vragenlijst en / of de fysieke meting teruggekoppeld. Wanneer u alléén een vragenlijst heeft ingevuld ontbreken de resultaten van de fysieke meting. 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 gerapporteerd.



Terugkoppeling adviesgesprek

Beste....,

u heeft deelgenomen aan het preventief medisch onderzoek.

Uw gezondheid is op basis van onze onderzoeken goed maar er zijn wel een paar aandachtspunten die ik met u heb besproken.

- let op uw voeding, zie de folder van de Hartstichting
- draag consequent gehoorbescherming bij lawaai

Vriendelijke groet,

.... , bedrijfsarts



Vragenlijsten

U heeft de vragenlijst ingevuld die onderdeel is van het gezondheidsonderzoek. 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.

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

Hieronder worden de uitslagen van uw vragenlijst besproken. Per onderdeel wordt eerst een korte toelichting gegeven op het thema.

Onderdelen van het WEB-model zijn gebaseerd op de VBBA-schalen (VBBA © www.skb.nl).

Gezondheid en Werkbeleving

Werkomstandigheden en Gehoor



U heeft aangegeven tijdens het werk geen last te hebben van lawaai, of altijd gehoorbescherming te dragen bij lawaai.

Werkomstandigheden en luchtwegen



Goed. Als u werkt in een stoffige omgeving, wordt aanbevolen altijd adembescherming te dragen.

De luchtwegen



Goed. U hebt geen arbeidsgerelateerde klachten aan de luchtwegen.

De huid



Uit de antwoorden die u geeft bij het onderdeel huid, blijkt geen gevoeligheid voor eczeem.

Welzijn op het werk



U ervaart voldoende regelmogelijkheden en hebt over het algemeen geen problemen met werkdruk.

werkinhoud en organisatie



Uit de vragen komt naar voren dat u tevreden bent met de inhoud en organisatie van uw werk.

Fysieke test

U heeft deelgenomen aan verschillende fysieke testen. 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.

BMI



De Body Mass Index (BMI) bepaalt de gezondheid van uw gewicht ten opzichte van uw lengte. Op basis van de BMI kan eenvoudig worden vastgesteld of iemand een gezond gewicht heeft, te zwaar of te licht is.

Lengte: 180 cm
Gewicht: 90.0 kg
BMI: 27.8



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) 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 gemeten vetpercentage is: 20.0 %
Norm gezond vetpercentage: 11% - 21%



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.

Buikomvang



De buikomvang (middelomvang) wordt bepaald om een schatting te maken van het hoeveelheid vet dat zich in de buikholte begeeft en hangt nauw samen met het BMI en het vetpercentage.

De buikomvang wordt gemeten tussen de onderkant van de onderste rib en de bovenkant van de bekken. Een buikomvang tussen de 68 cm en 80 cm (vrouwen) of tussen de 79 cm en 94 cm (mannen) wordt beschouwd als normaal. Een te veel aan buikvet is een aanwijzing dat er behalve op de buik ook rond de organen te veel vet is opgeslagen. Een te veel aan buikvet is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten, diabetes type II (suikerziekte) en bepaalde vormen van kanker.

Uw score bij de meting buikomvang is: 85 cm.



U zit met uw buikomvang score in de categorie geen verhoogd risico. Heel goed, door gezond te eten en voldoende te bewegen zorgt u dat uw buikomvang normaal blijft. Een normale buikomvang heeft een positief effect op uw gezondheid, aangezien het de kans op chronische ziekten als hart- en vaatziekten, diabetes type II (suikerziekte) en bepaalde vormen van kanker vermindert. Ga zo door!

Bloeddruk



Normaal gesproken schommelt de hoogte van de bloeddruk door de dag heen.

Afhankelijk van allerlei activiteiten en emoties is de bloeddruk overdag wat hoger en ’s avonds weer wat lager. De bloeddruk is pas verhoogd te noemen als die een aantal malen op verschillende momenten van de dag en op verschillende dagen verhoogd is gemeten. De bloeddruk is verhoogd als de bovendruk hoger of gelijk is aan 140 mm Hg en/of de onderdruk hoger of gelijk is aan 90 mm Hg.

Uw gemeten bovendruk is: 130 mmHg

Uw gemeten onderdruk is: 80 mmHg

Uw hartslag in rust is 68 rusthartslagen per minuut



U heeft een normale bloeddruk.

In uw geval is de bloeddruk binnen normale grenzen gemeten.

Cholesterol



Cholesterol is een vetachtige, niet in water oplosbare stof die in ons lichaam onder andere voor de aanmaak van gal en hormonen wordt gebruikt. Omdat cholesterol essentieel is, wordt het grootste deel van het cholesterol in het lichaam door het lichaam zelf gemaakt, vooral in de lever. Daarnaast komt cholesterol voor in veel dierlijke en plantaardige voeding. Een te hoog cholesterol vergroot de kans op hart- en vaatziekten, en daarom is het belangrijk de juiste balans te vinden in voeding en leefstijl.

We maken naast het totaal cholesterol een uitsplitsing in twee belangrijke waarden: HDL- cholesterol (ook wel het 'goede' cholesterol genoemd) en LDL- cholesterol (ook wel het 'slechte' cholesterol genoemd). HDL staat voor Hoge Dichtheid Lipoproteïnen. LDL staat voor Lage Dichtheid Lipoproteïnen.

Waarde	Uw Resultaat	Norm gezond:
Totaal cholesterol (TC)	7 mmol/L	Minder dan 5,0 mmol/L
HDL-cholesterol	0.85 mmol/L	Meer dan 1,0 mmol/L
LDL-cholesterol	2.52 mmol/L	Minder dan 3,0 mmol/L



Uw totaalcholesterol is getest op een score tussen de 6,5 en 7,9 mmol/L, dit betekent een verhoogde cholesterolwaarde. Een te hoog cholesterol kan uiteindelijk leiden tot ernstige hart- en vaatziekten en wordt daarom als zeer ernstig beschouwt. U kunt uw cholesterol zelfstandig met 10 tot 20% verlagen door het aanpassen van uw dieet en indien noodzakelijk door af te slanken. Een gezond dieet voor iemand met een te hoog cholesterol gehalte bestaat voornamelijk uit voeding met zo weinig mogelijk verzadigd vet, voldoende groente en fruit, veel water, genoeg voedingsvezels en zo nu en dan een vette vis. Kies voor mager vlees en vleeswaren, beperk de inname van kaas tot 1-2 plakken per dag en gebruik geen volle zuivelproducten zoals toetjes en roomijs meer. Een verhoogd cholesterol heeft alleen niet altijd te maken met een slechte voeding, het kan ook door een aangeboren afwijking komen, roken en/of overgewicht.

Wij adviseren u dan ook om een bezoek te brengen aan uw huisarts en te laten controleren of u onder 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.

Ratio cholesterol



De cholesterol ratio is een voorspeller van uw risico op hart- en vaatziekten en geeft inzicht in de balans tussen het totaal cholesterol en het HDL cholesterol in uw lichaam. Een hoog totaal cholesterolgehalte en een laag gehalte van HDL cholesterol brengt de verhouding uit balans en is zeer ongewenst. Omgekeerd is een hoog HDL-cholesterol gehalte en een laag totaal cholesterol gehalte verantwoordelijk voor een verlaging van de ratio en is dus wenselijk.

Uw score op de ratio cholesterol is: 4.1.



Prima, u heeft een juiste balans in uw cholesterolverhouding.

Opmerking

Uw cholesterol is licht verhoogd en de ratio (verhouding goede en slechte vetten) is ook wat verhoogd. U kunt dit beïnvloeden door op uw voeding te letten (zie folder).

Spirometrie



Een spirometrie is een functionele test van de longen. Het meten van de longcapaciteit heeft als doel om afwijkingen in de luchtwegen op te sporen. Aan de FEV1/FVC waarde kunnen we zien of er een aanwijzing is voor aanwezigheid van ziekten aan de luchtwegen zoals COPD of Astma. Wanneer de waarde FEV1/FVC gelijk aan of lager is dan 70%, is dat een aanwijzing dat er mogelijk een longziekte aanwezig is. De andere waarden worden vergeleken met de voorspelde waarde (op basis van leeftijd, geslacht, roker/niet roker).

FVC:	4.06	Predicted:	83 %
FEV1:	3.08	Predicted:	78 %
PEF:	9.67	Predicted:	106 %
FEV1/FVC:	75.9 %	Predicted:	95 %



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

Audiometrie



Audiometrie is de meting van drempelniveaus waarboven geluiden nog worden gehoord. Met behulp van audiometrie wordt op basis van leeftijd en geslacht het gehoorverlies objectief aangetoond, bepaald om welk type gehoorverlies het gaat en vastgesteld welk deel van het gehoorsysteem is aangetast.

Frequency [HZ]	500	1000	2000	3000	4000	6000	8000
Air Left	5	10	10	10	20	35	20
Air Right	-5	10	20	15	20	45	30

Uw uitslag van de audio test (gehooronderzoek) valt in de categorie: 2



U heeft een matig gehoorverlies. Indien u werkt in een lawaaivolle omgeving is het van groot belang dat u gebruik blijft maken van gehoorbescherming om verder gehoorverlies te voorkomen.

Samenvattingen

Werkomstandigheden en Gehoor	★★★★
Werkomstandigheden en luchtwegen	★★★★
De luchtwegen	★★★★
De huid	★★★★
Welzijn op het werk	★★★★
werkinhoud en organisatie	★★★★
BMI	★★★☆☆
Vetpercentage	★★★★
Bloeddruk	★★★★
Cholesterol	★★★☆☆
Spirometrie	★★★★
Audiometrie	★★★☆☆
Buikomvang	★★★★



Afsluitend woord

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.

Uitgave van Stigas

Alle rechten voorbehouden 2019
Stationsweg 1, 3445 AA Woerden
T: 085 044 07 00, E: info@stigas.nl

