



**ANCORA**

**ANCORA VOOR WERKGEVERS  
PREMIUM HEALTH PROGRAM**



# VOORDELEN VAN HET PREMIUM HEALTH PROGRAM

Haal het maximale naar boven bij jouw toptalent met het Premium Health Program - een innovatieve aanpak van preventieve gezondheidszorg.

1

## Een investering die zich terugbetaalt

Wist je dat 47 van de 1000 werkdagen verloren gingen door ziekteverzuim in 2021 in Nederland? Vitaliteitsprogramma's voor medewerkers helpen uitval beperken. Volgens onafhankelijke onderzoeken leiden vitaliteitsprogramma's tot minder ziekteverzuim, stress en burn-outs, wat op de lange termijn een aanzienlijk rendement oplevert.

2

## Focus op preventieve gezondheid

Voorkomen is beter dan genezen! Met het Premium Health Program werkt je personeel pro-actief aan hun gezondheid en welzijn, juist nu ze nog fit en vitaal zijn.

3

## Actiegerichte data

Het Premium Health Program brengt een breed scala datapunten in kaart waarmee werknemers kunnen zien hoe ze hun fysieke en mentale gezondheid kunnen bevorderen. Bovendien kun je met de groepsdata uit ons corporate dashboard zien wat er goed gaat in je organisatie, en wat de verbeterpunten op gezondheidsgebied zijn.

4

## Deskundige begeleiding

Het Premium Health Program geeft toptalent de begeleiding die ze nodig hebben om hun gezondheid naar een hoger niveau te tillen. Van coaching tot actieplanning, ze kunnen bouwen op ons ervaren team voor persoonlijke ondersteuning.

5

## Volledig vertrouwelijk

We delen individuele resultaten en aanbevelingen uitsluitend privé met elke medewerker via een beveiligde app.

6

## Waardering vanuit medewerkers

In de huidige arbeidsmarkt is welzijn een cruciaal onderdeel voor een positief bedrijfsimago. Door te laten zien dat je betrokken bent bij het welzijn van je personeel, creëer je een bedrijfscultuur waarmee je talent aantrekt en behoudt.

# DE GEZONDHEIDSREIS VOOR MEDEWERKERS

Bekijk welke stappen jouw personeel doorloopt.

## Onboarding

Na het invullen van een online vragenlijst omtrent individuele gezondheid, bezoeken werknemers onze health studio in Amsterdam voor de rest van de onboarding. Onboarding kan ook op werklocatie tegen extra kosten.

1

 Fysieke metingen

Lichaamssamenstelling, hart, bloed, longen en meer

 Fitness

VO2 max inspanningstest op een (professionele) fietsergometer

 Leefstijl

Dagelijkse routine, gewoonten en doelen

 Mentale gezondheid en welzijn

Emotionele veerkracht, stress en welzijn

 Biomarkers

Bloed- en urineonderzoek (analyse door laboratorium)

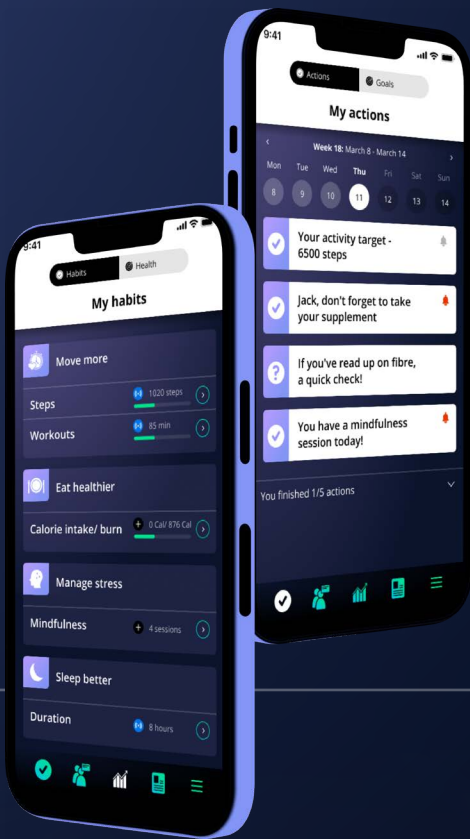
 DNA

Baanbrekende polygene risicoscores om de genetische aanleg voor bepaalde individuele gezondheidsrisico's in te schatten

2

## Resultaten

Medewerkers ontvangen een Persoonlijk Gezondheidspaspoort met al hun gegevens in één helder overzicht.



Beveiligd platform



Testresultaten



Gezondheidsadviezen

## Actieplan

3

Het Persoonlijk Gezondheidspaspoort bevat een persoonlijk actieplan voor medewerkers om hun gezondheid en welzijn te verbeteren.



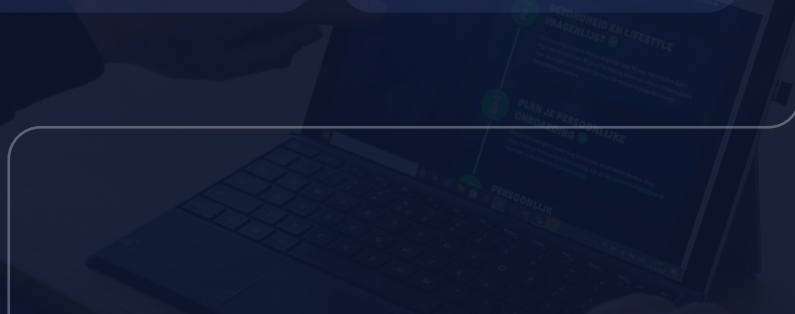
Actieplannen kunnen betrekking hebben op voeding, beweging, mentaal welzijn en slaap



Actieplannen zijn afgestemd met een (sport)arts en health coach



Werknemers krijgen 16 weken online coaching om hun actieplannen tot uitvoering te brengen



## 4

## Opvolging en hermeting

We ondersteunen medewerkers om op lange termijn positieve gezondheidsresultaten te behalen.



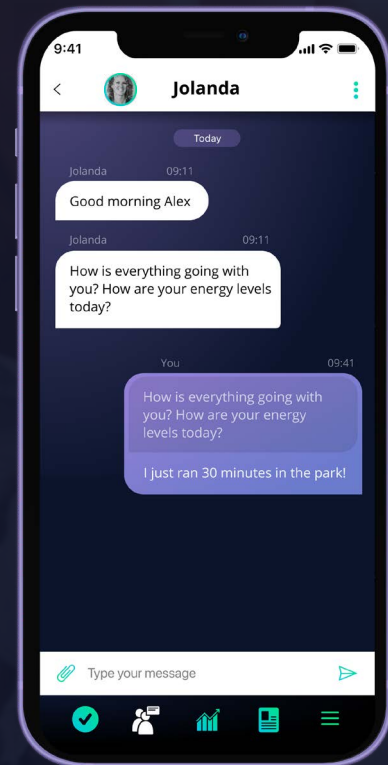
Mogelijkheid tot coaching en consultgesprekken met deskundigen (optionele module)



Hermeting om voortgang bij te houden (optionele module)



Update van het gezondheidspaspoort en actieplannen bij elke hermeting (optionele module)



# INHOUD VAN HET PREMIUM HEALTH PROGRAM

Bekijk wat er standaard in het pakket zit inbegrepen.

## Onboarding



Check van basis gezondheidsindicatoren.

- ✓ Welzijn & leefstijl checks
- ✓ Beoordeling bij Ancora health studio of op locatie (extra toeslag)

## Mentale gezondheidscheck



Analyse van emotionele welzijn (via vragenlijst).

- ✓ Werkgerelateerde risico's zoals stress en burn-out

## Fysieke gezondheidscheck



De basisgegevens van je lichaam.

- ✓ Vetpercentage
- ✓ Orgaanvet
- ✓ Spiermassa
- ✓ Kracht
- ✓ Bloeddruk
- ✓ Body mass index (BMI)

## Hartfunctie check



Conditie van het hart.

- ✓ Elektrocardiogram (ECG) in rust
- ✓ ECG bij inspanning
- ✓ Mogelijke risicofactoren

## Longfunctietest



Analyse van long functionaliteit.

- ✓ Luchtwegen
- ✓ Prestaties
- ✓ Mogelijke risico's

## Zuurstofopnametest (VO2 Max)



Data om fitnessroutines te optimaliseren.

- ✓ Maximaal zuurstofverbruik bij inspanning
- ✓ (An)aërobe drempels
- ✓ Hart- en longprestaties
- ✓ Vetverbrandingszones

## Bloed- en urineonderzoek



Diepgaande analyse van bloed en urine via het lab.

- ✓ Cholesterol
- ✓ Bloedsuiker
- ✓ Hemoglobine (bloedarmoede)
- ✓ Triglyceriden (vetten)
- ✓ DNA (polygene risicoscores)
- ✓ Voedingsevenwichtigheden
- ✓ Nierfunctie (creatinine)

## Persoonlijk Gezondheidspaspoort (uitgebreid)



Digitaal rapport waarmee medewerkers hun resultaten en aanbevelingen kunnen bekijken.

- ✓ Uitslagen van inspanningstest
- ✓ Gepersonaliseerde missies en actieplannen
- ✓ Beveiligd platform
- ✓ Toegankelijk via mobiele app
- ✓ 40+ inzichten
- ✓ DNA-resultaten
- ✓ Toekomstige gezondheidsrisico's

## Resultatenconsult



Medewerkers krijgen inzicht in hun resultaten tijdens een 1-op-1 gesprek met een arts.

- ✓ Sessie van 30 minuten
- ✓ Belangrijkste inzichten
- ✓ Actieplan

## Coaching



16 weken persoonlijke coaching.

- ✓ Beschikbaar via mobiele app
- ✓ Gediplomeerde coaches en gezondheidsexperts
- ✓ Voorbeeldonderwerpen: voeding, gedragsverandering, fitness, stressmanagement

# +EXTRA MODULES

Extra diensten of onderzoeken nodig? Geen probleem!  
We personaliseren pakketten op verzoek.

## Beschikbare modules



### Consultsessies met experts

Haal het beste in je werknemers naar boven door consultsessies met onze gediplomeerde coaches en experts.



### Bodyscan

Voeg deze module toe voor een uitgebreider onderzoek van de hartfunctie.



### Hermeting

Moedig medewerkers aan om hun gezondheid te blijven bevorderen door de voortgang zichtbaar te maken met een hermeting.



### Corporate dashboard

Breng de voortgang van je organisatie in kaart. Bekijk wat werkt en waar valt te verbeteren.

De prijzen van extra modules zijn afhankelijk van de specifieke behoeften van je organisatie.

## VRAAG EEN OFFERTE AAN

Wil je meer informatie over het Premium Health Program? Heb je interesse in een demo of wil je een offerte ontvangen?  
Neem contact met ons op om je wensen te bespreken



### E-mail us

[sales@ancora.health](mailto:sales@ancora.health)



### Call us

(+31) 085 1303 267



### Visit our website

[www.ancora.health](http://www.ancora.health)

# BEZOEK ONZE HEALTH STUDIO

Maak een afspraak om onze health studio in Amsterdam te bezoeken en ervaar zelf met welke state-of-the-art apparatuur we werken.

Amsterdam



Danzigerkade 209b,  
1013 AP



**ANCORA**