Voeding en welzijn | niveau 4 | BOL

## Student handleiding

De gezondheidscheck



|  |  |
| --- | --- |
| **IBS** | De gezondheidscheck |
| **IBS-code** | @@ |
| **Versiedatum** | April 2019 |
| **Opleiding** | Voeding en Welzijn |
| **Crebo** | 25464 |
| **Leerjaar** | 2018-2019 |
| **Uitvoeringslocatie** | Den Bosch, Helmond en Velp |
|  |  |
| **Hulpmiddelen** | * Laptop/computer, test materialen gezondheidscheck
 |
| **Bronnen** |  |

|  |
| --- |
| © Helicon opleidingen. Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden. |
| Auteur(s): | Lotte Finke, Carli Bisseling april 2019 |
| Uitgever: | Helicon Opleidingen |

Inhoudsopgave

1. [Beroepssituatie & leervragen 4](#_TOC_250004)
2. [Kerntaken en werkprocessen 5](#_TOC_250003)
3. [Leerdoelen en succescriteria 6](#_TOC_250002)
4. [Toetsing 7](#_TOC_250001)
5. Beoordelingsformulieren 8-9
6. [Bronnen 10](#_TOC_250000)

# Beroepssituatie & leervragen

#### Beroepssituatie

Je werkt als zelfstandig voedingsadviseur. De HR afdeling van een groot bedrijf huurt jou in om een gezondheidscheck uit te voeren. Het bedrijf heeft een hoog ziekteverzuim. De HR- afdeling wil dat ziekteverzuim terugdringen.

De vraag aan jou is om te onderzoeken of er een relatie is tussen het ziekteverzuim en de leefstijl van de werknemers? Je gaat hiervoor bij de werknemers een gezondheidscheck afnemen. Op basis hiervan geef je een advies aan het bedrijf, op het gebied van voeding en gezondheid. De HR-afdeling vindt het vooral van belang dat de medewerkers inzicht krijgen in het effect van voeding op de gezondheid en weten wat ze zelf kunnen doen om hun leefstijl gezonder te maken.

Voordat je begint maak je een projectplan. In het projectplan geef je duidelijk aan welke activiteiten je gaat uitvoeren, wat de opbrengsten zijn voor het bedrijf en wat de kosten zijn.

#### Leervragen

* Wat is volgens jou de relatie tussen ziekteverzuim en de leefstijl van mensen?
* Hoe zou jij een gezondheidscheck uitvoeren?

#### De opdracht:

Je gaat een bedrijf advies geven over hoe ziekteverzuim onder de medewerkers te verminderen. Hierbij let je op de voeding, beweging en leefstijl.

Je begint met het maken van een projectplan waarin je beschrijft wat de wensen van de klant zijn, wat dit project voor de klant oplevert, welke activiteiten je uit moet gaan voeren, wat je hiervoor nodig hebt en hoeveel dit gaat kosten.

Hierna ga je bij (vijf personen) een gezondheidscheck uitvoeren. Hiervoor moet je een vragenlijst opstellen om de gezondheid van deze mensen in kaart te brengen. Ook neem je vijf keer een gezondheidscheck af om onder andere gewicht, conditie en lenigheid in kaart te brengen.

Nadat je gegevens hebt verzameld ga je deze analyseren, hierna ga je een advies voor het bedrijf schrijven. Dit advies koppel je terug naar de klant.

# Kerntaken en werkprocessen

Gedurende deze IBS werk je aan de volgende kerntaken en werkprocessen:

**P1-K1-W1 Oriënteert zich op de vraag van de klant**

Je inventariseert de voedingsvraag van de klant. Je luistert naar de klant en stelt vragen om de voedsel-/voedingsvraag helder te krijgen. Je legt relaties tussen gegevens, patronen, mogelijke oorzaken en effecten en ziet de onderlinge samenhang. Je vat de voedsel-

/voedingsvraag samen en verifieert deze bij de klant. Je bespreekt mogelijke acties om de voedsel-/voedingsvraag te beantwoorden. Je schat in wanneer de voedsel-/voedingsvraag buiten zijn expertisegebied valt en verwijst in dat geval naar de juiste specialist/deskundige.

**P5-K1-W2 adviseert de klant over het gebruik van voedsel en voeding**

Je adviseert de klant. Je sluit met je advies aan bij de markttrends en ontwikkelingen en de context van de klant. Je kiest op basis van de vraag passend voedsel en/of activiteiten op het snijvlak van voedsel, voeding en leefomgeving. Je bespreekt de gekozen producten, activiteiten of het advies met de klant en legt uit wat de consequenties zijn en at de verwachte resultaten. Je overlegt indien nodig met directe collega’s en/of externe deskundigen. Je stimuleert de klant om met de gekozen producten of activiteiten aan het werk te gaan.

**P5-K1-W4 Neemt deel aan projecten (onderzoek, evenementen, voorlichting, etc.)**

Als beginnend voedingsadviseur neem je deel aan projecten binnen en/of buiten het bedrijf die gericht zijn op het gebruik van voedsel en voeding (of geeft hier leiding aan). Je initieert onderzoeksactiviteiten, voorlichting en evenementen op basis van het projectdoel. Je plant project(activiteiten) en/of werkoverleg indien je projectleider bent. Je deelt eigen kennis en ervaring met collega’s in het project en raadpleegt andere deskundigen binnen en buiten het project (indien van toepassing). Je organiseert de activiteiten en werkt mee aan de uitvoering van de activiteiten. Eventueel begeleidt je medewerkers bij de uitvoering.

**P5-K1-W5 Ontwikkelt zichzelf op het gebied van voeding en voorlichting in de keten**

Je stelt jezelf op de hoogte van markttrends en –ontwikkelingen die invloed hebben op voedsel-/voedingsvragen. Je voert op kleine schaal praktisch onderzoek uit naar de consumptie van voeding in relatie tot grond- en hulpstoffen, bereiding, voedingspatronen en beweging. Je vormt en verwoordt je eigen visie op voedsel/voeding.

Je wisselt gedachten en ervaringen uit met andere collega’s en/of deskundigen en/of onderzoekers in het vakgebied. Je adviseert over de gevolgen en mogelijkheden van je onderzoeken voor bedrijven/klanten en/of consumenten in de voedingsketen.

# Leerdoelen en succescriteria

Aan het einde van deze IBS heb je de volgende leerdoelen behaald en kun je voldoen aan de volgende succescriteria:

#### Je maakt een projectplan op basis van de vraag van de klant.

* 1. Je inventariseert de wensen van de klant.
	2. Je beschrijft het doel en de op te leveren producten van het project.
	3. Je brengt de opbrengsten m.b.t. het welzijn van het project voor het bedrijf in kaart. 1.4.Je benoemt de uit te voeren activiteiten.
	4. Je maakt een realistische planning.
	5. Je berekent de werkelijke kosten voor de uitvoering van het project (huur ruimte, ‘ materiaal kosten, reiskosten)
	6. Je benoemt de randvoorwaarden.

#### Je voert een gezondheidscheck uit.

* 1. Je legt uit wat een gezondheidscheck is.
	2. Je beschrijft de onderdelen van een gezondheidscheck in het algemeen.
	3. Je legt uit wat open vragen zijn en geeft hiervan voorbeelden.
	4. Je legt uit wat gesloten vragen zijn en geeft hiervan voorbeelden
	5. Je stelt een vragenlijst op om de gezondheid van mensen in kaart te brengen.
	6. Je voert een individuele gezondheidscheck uit op basis van een vragenlijst.
	7. Je geeft de resultaten van de gezondheidscheck overzichtelijk weer.

#### Je relateert de resultaten van een gezondheidscheck aan ziekteverzuim.

* 1. Je legt uit wat ziekteverzuim is.
	2. Je legt uit waarom het voor een bedrijf van belang is het ziekteverzuim terug te dringen.
	3. Je benoemt mogelijke oorzaken van ziekteverzuim.
	4. Je hebt kennis van Arbowetgeving.
	5. Je trekt conclusies uit de resultaten van de gezondheidscheck over het ziekteverzuim en koppelt deze terug aan de klant.

#### Je stelt een individueel advies over een gezonde leefstijl op.

* 1. Je trekt conclusies uit de resultaten van de gezondheidscheck over de leefstijl (voeding, beweging en ontspanning) van een individu.
	2. Je biedt verschillende alternatieven voor een meer gezonde leefstijl op basis van de gezondheidscheck.
	3. Je onderbouwt een gezondheidsadvies met argumenten.

#### Je voert een individueel adviesgesprek.

* 1. Je legt uit wat het verschil is tussen een advies- en coachgesprek.
	2. Je legt uit wat de drie fasen van een adviesgesprek zijn.
	3. Je legt de resultaten van de gezondheidscheck duidelijk uit.
	4. Je legt het advies voor een gezondere leefstijl duidelijk uit.
	5. Je beantwoordt de vragen van de klant accuraat.
	6. Je gaat in op non-verbale signalen van de klant.
	7. Je controleert of de klant het advies goed heeft begrepen.

# Toetsing

Deze IBS wordt als volgt afgetoetst:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Toets | Inhoud | Cesuur | Weging | Score |
| Kennistoets | 2.1 t/m 2.4, 3.1 t/m 3.4, 4.1, 5.1, 5.2 | 60% | 1x | 1-10 |
| Adviesrapport | 1.1 t/m 1.7, 2.1, 2.2, 2.5, 2.7, 3.1 t/m 3.3,3.5, 4.1 t/m 4.3, | 60% | 2x | 1-10 |
| Praktijk gezondheidscheck+ advies gesprek | 2.1 2.2 2.6, 5.1 t/m 5.7 | 60% | 2x | 1-10 |
| Gemiddeld moet de IBS afgerond worden met een 5,5 |

# 5 Beoordelingsformulier: Projectplan en onderzoeksverslag

|  |  |
| --- | --- |
| Naam: |  |
| Klas: |  |
| Beoordelende docent: |  |
| Datum : |  |
| Cijfer:  |  |
| Bijzonderheden: |  |

Projectplan en draaiboek worden alleen beoordeeld als het aan onderstaande eisen voldoet;

Titelpagina

Inhoudsopgave

Inleiding

Conclusie

Paginanummering

APA bronvermelding

Correct Nederlands (maximum van drie taal/spellingsfouten per pagina)

## Beoordelingsformulier: Verslag

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aandachtspunten | Succescriteria | Max. punten | Score in punten0-3 | 3-6 | 6-10 |
|  | 1.1. Je inventariseert de wensen van de klant1.2. Je beschrijft het doel en de op te leveren producten van het project1.7. Je benoemt de randvoorwaarden | 10 | De wensen van de klant zijn omschreven, daarbij is een doelstelling beschreven voor de op te leveren producten en de randvoorwaarden. | De wensen van de klant zijn inzichtelijk beschreven, de doelstelling is SMART geformuleerd. De randvoorwaarden zijn inzichtelijk voor zowel de uitvoerder als de opdrachtgever. | De wensen van de klant zijn inzichtelijk beschreven, SMART geformuleerd. De doelstelling is SMART geformuleerd. De randvoorwaarden zijn inzichtelijk voor zowel de uitvoerder als de opdrachtgever. Daarnaast is er met regelmaat contact met de klant over het project en er is inzichtelijk gemaakt welke bijstellingen er gemaakt zijn op basis van het contact. |
| 1.3. Je brengt de opbrengsten m.b.t. het welzijn van het project voor het bedrijf in kaart | 5 | De beoogde opbrengsten m.b.t. het welzijn van het project voor het bedrijf zijn in kaart gebracht. | De beoogde opbrengsten m.b.t. het welzijn van het project voor het bedrijf zijn in kaart gebracht. Hierbij is het voordeel voor de werknemer, werkgever en mogelijke financiële voordeel beschreven. | De beoogde opbrengsten m.b.t. het welzijn van het project voor het bedrijf zijn in kaart gebracht. Hierbij is het voordeel voor de werknemer, werkgever en mogelijke financiële voordeel beschreven. Dit wordt gedaan op basis van theorie en soortgelijke (eerder uitgevoerde) projecten. |
| 1.4. Je benoemt de uit te voeren activiteiten1.5. Je maakt een realistische planning | 5 | De activiteiten rondom de gezondheidscheck zijn beschreven en in een planning verwerkt. | De activiteiten rondom de gezondheidscheck zijn beschreven, in een realistische planning verwerkt en vormen een logisch geheel. | De activiteiten rondom de gezondheidscheck zijn beschreven, in een realistische planning verwerkt, vormen een logisch geheel en zijn zo beschreven dat derden de activiteiten uit kunnen voeren. |
| 1.6. Je berekent de werkelijke kosten voor de uitvoering van het project (huur ruimte, materiaal kosten, reiskosten) | 10 | 0-3Er is een kostenberekening gemaakt voor het project. | 3-6Er is een kostenberekening gemaakt voor het project op basis van realistische tarieven. Hierin zijn de huur voor de ruimte, materiaalkosten en reiskosten in meegenomen. | 6-10Er is een kostenberekening gemaakt voor het project op basis van realistische tarieven. Hierin zijn de huur voor de ruimte, materiaalkosten en reiskosten in meegenomen. Daarnaast is er een realistisch uurtarief berekend voor de uitvoerder. |
| 2.1 Je legt uit wat een gezondheidscheck is. 2.2 Je beschrijft de onderdelen van een gezondheidscheck in het algemeen | 20 | 0-7Er is uitgelegd wat een gezondheidscheck inhoud en welke onderdelen er aan bod komen. | 7-15Er is uitgelegd wat een gezondheidscheck inhoud en welke onderdelen er aan bod komen op basis van theorie. | 15-20Er is uitgelegd wat een gezondheidscheck inhoud en welke onderdelen er aan bod komen op basis van theorie. Daarnaast is deze zo beschreven dat derden de gezondheidscheck kunnen uitvoeren. |
|  | 2.5 Je stelt een vragenlijst op om de gezondheid van mensen in kaart te brengen | 10 | 0-3Er is een vragenlijst opgesteld.  | 3-6Er is een vragenlijst opgesteld op basis van succescriteria 2.1 en 2.2 | 6-10Er is een vragenlijst opgesteld op basis van succescriteria 2.1 en 2.2 en theorie. |
|  | 2.7 Je geeft de resultaten van de gezondheidscheck overzichtelijk weer5.3 Je legt de resultaten van de gezondheidscheck duidelijk uit | 20 | 0-7 De resultaten van de gezondheidscheck zijn weergegeven en uitgelegd. | 7-15De resultaten van de gezondheidscheck zijn overzichtelijk weergegeven en de resultaten zijn navolgbaar uitgelegd. | 15-20De resultaten van de gezondheidscheck zijn overzichtelijk weergegeven, de resultaten zijn navolgbaar uitgelegd en logisch navolgbaar op basis van de rest van het onderzoek. |
|  | 4.2 Je biedt verschillende alternatieven voor een meer gezonde leefstijl op basis van de gezondheidscheck. 4.3 Je onderbouwt een gezondheidsadvies met argumenten5.4 Je legt het advies voor een gezondere leefstijl duidelijk uit | 20 | 0-7Er is een advies geschreven voor een gezondere leefstijl op basis van het onderzoek en zijn navolgbaar voor de klant. | 7-15Er is een advies geschreven voor een gezondere leefstijl op basis van het onderzoek op basis van eenzijdige literatuur en zijn navolgbaar voor de klant. | 15-20Er is een advies geschreven voor een gezondere leefstijl op basis van het onderzoek op basis van meerzijdige literatuur, zijn navolgbaar voor de klant.In het advies worden positieve punten en ontwikkelpunten beschreven |
| Opmerkingen: |
| **Cesuur 60%** | Totaal te behalen punten = 100 |  |  |

# Beoordelingsformulier: Practicum

|  |  |
| --- | --- |
| Naam: |  |
| Klas: |  |
| Beoordelende docent: |  |
| Datum : |  |
| Cijfer:  |  |
| Bijzonderheden: |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aandachtspunten | Succescriteria | Max. punten | Score in punten0-3 | 3-6 | 6-10 |
|  | 2.1 Je legt uit wat een gezondheidscheck is. 2.2 Je beschrijft de onderdelen van een gezondheidscheck in het algemeen.5.5 Je beantwoordt de vragen van de klant accuraat. 5.6 Je gaat in op non-verbale signalen van de klant.  | 10 | Bij de aanvang van de gezondheidscheck wordt de klant ontvangen, uitgelegd wat er verwacht wordt van de klant en wat de gezondheidscheck inhoudt. | Bij de aanvang van de gezondheidscheck wordt de klant ontvangen, er wordt rapport gemaakt met de klant, er uitgelegd wat er verwacht wordt van de klant.De communicatie verloopt via verschillende communicatietechnieken als open, gesloten, schaalvragen, enzovoorts. | Bij de aanvang van de gezondheidscheck wordt de klant ontvangen, er wordt rapport gemaakt met de klant, er uitgelegd wat er verwacht wordt van de klant, wat de gezondheidscheck inhoudt en gecontroleerd of de klant het heeft begrepen.De communicatie verloopt via verschillende communicatietechnieken als open, gesloten, schaalvragen, enzovoorts. |
| 2.1 Je legt uit wat een gezondheidscheck is. 2.2 Je beschrijft de onderdelen van een gezondheidscheck in het algemeen.2.6 Je voert een individuele gezondheidscheck uit op basis van een vragenlijst.5.5 Je beantwoordt de vragen van de klant accuraat. 5.6 Je gaat in op non-verbale signalen van de klant.  | 10 | 0-3De student begeleid de klant tijdens de verschillende onderdelen van de gezondheidscheck. Hierbij legt de student uit wat er van de klant wordt verwacht. | 3-6De student begeleid de klant tijdens de verschillende onderdelen van de gezondheidscheck. Hierbij legt de student uit wat er van de klant wordt verwacht.Stuurt de klant aan tijdens de uitvoering van de verschillende onderdelen. | 6-10De student begeleid de klant tijdens de verschillende onderdelen van de gezondheidscheck. Hierbij legt de student uit wat er van de klant wordt verwacht.Stuurt, motiveert en coacht de klant aan tijdens de uitvoering van de verschillende onderdelen.Maakt hierbij gebruik van praatje – plaatje – daadje.  |
| 2.7 Je geeft de resultaten van de gezondheidscheck overzichtelijk weer5.3 Je legt de resultaten van de gezondheidscheck duidelijk uit5.5 Je beantwoordt de vragen van de klant accuraat. 5.6 Je gaat in op non-verbale signalen van de klant.  | 20 | 0-7De resultaten van de gezondheidscheck zijn weergegeven en uitgelegd aan de klant. | 7-15De resultaten van de gezondheidscheck zijn overzichtelijk weergegeven en de resultaten zijn navolgbaar uitgelegd aan de klant. | 15-20De resultaten van de gezondheidscheck zijn overzichtelijk weergegeven, de resultaten zijn navolgbaar uitgelegd en logisch navolgbaar aan de klant en checkt of de klant deze heeft begrepen. |
| 4.1 Je trekt conclusies uit de resultaten van de gezondheidscheck over de leefstijl (voeding, beweging en ontspanning) van een individu.  | 20 | 0-7In het gesprek worden conclusies besproken met de klant op basis van de uitgevoerde gezondheidscheck. | 7-15In het gesprek worden de belangrijkste conclusies besproken met de klant op basis van de uitgevoerde gezondheidscheck. | 15-20In het gesprek worden de belangrijkste conclusies besproken met de klant op basis van de uitgevoerde gezondheidscheck. Hierbij worden alle drie de gebieden besproken. |
| 4.2 Je biedt verschillende alternatieven voor een meer gezonde leefstijl op basis van de gezondheidscheck. 4.3 Je onderbouwt een gezondheidsadvies met argumenten.5.4 Je legt het advies voor een gezondere leefstijl duidelijk uit.5.5 Je beantwoordt de vragen van de klant accuraat. 5.6 Je gaat in op non-verbale signalen van de klant.  | 20 | 0-7In het gesprek worden alternatieven voor een gezondere leefstijl besproken met de klant op basis van de uitgevoerde gezondheidscheck. | 7-15In het gesprek worden alternatieven voor een gezondere leefstijl besproken met de klant op basis van de uitgevoerde gezondheidscheck en deze worden onderbouwd. | 15-20In het gesprek worden alternatieven voor een gezondere leefstijl besproken met de klant op basis van de uitgevoerde gezondheidscheck en deze worden onderbouwd. Hierbij worden alle drie de gebieden besproken. Op basis van theorie. |
| 5.7 Je controleert of de klant het advies goed heeft begrepen. | 20 | 0-7Het gesprek wordt afgesloten met de klant. | 7-15Het gesprek wordt afgesloten met de klant, waarbij er gecontroleerd wordt of de klant ook het advies heeft begrepen. | 15-20Het gesprek wordt op een motiverende manier voor de klant afgeslote, waarbij er gecontroleerd wordt of de klant ook het advies heeft begrepen. |
| Opmerkingen: |
| **Cesuur 60%** | Totaal te behalen punten = 100 |  |  |

o

O

o

o

1. Planning

# Bronnen

*Ziekteverzuim en arbo*

* + Bron: ministerie van sociale zaken en werkgelegenheid arboportaal.nl https://[www.arboportaal.nl/onderwerpen/arbowetgeving](http://www.arboportaal.nl/onderwerpen/arbowetgeving)<https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/themas/fysieke-belasting><https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/themas/fysische-factoren><https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/themas/inrichting-werkvloer> [https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/themas/persoonlijke- beschermingsmiddelen](https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/themas/persoonlijke-beschermingsmiddelen)<https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/themas/psychosociale-arbeidsbelasting>
	+ Grafiek Ziekteverzuim volgens werknemers: [http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=83056ned](http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&amp;PA=83056ned)
	+ Artikel Meer ziekte bij vrouwen dan bij mannen:

[https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/42/meer-ziekteverzuim-bij-vrouwen-dan-bij-](https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/42/meer-ziekteverzuim-bij-vrouwen-dan-bij-mannen) [mannen](https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/42/meer-ziekteverzuim-bij-vrouwen-dan-bij-mannen)

* + Factsheet Ziekteverzuim: <http://www.monitorarbeid.tno.nl/dynamics/modules/SFIL0100/view.php?fil_Id=179>