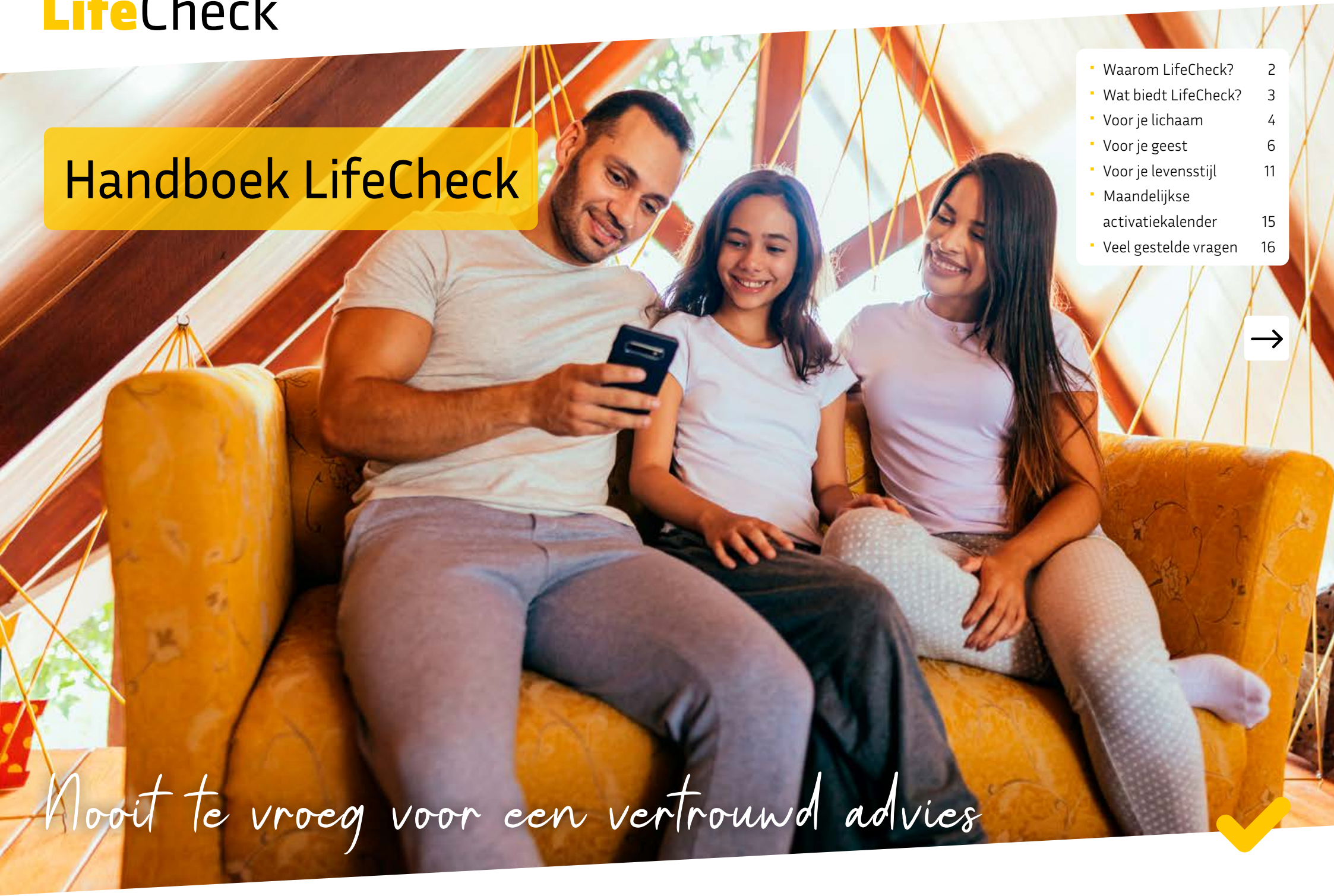
LifeCheck

Handboek LifeCheck

- Waarom LifeCheck? 2
- Wat biedt LifeCheck? 3
- Voor je lichaam 4
- Voor je geest 6
- Voor je levensstijl 11
- Maandelijkse activatiekalender 15
- Veel gestelde vragen 16

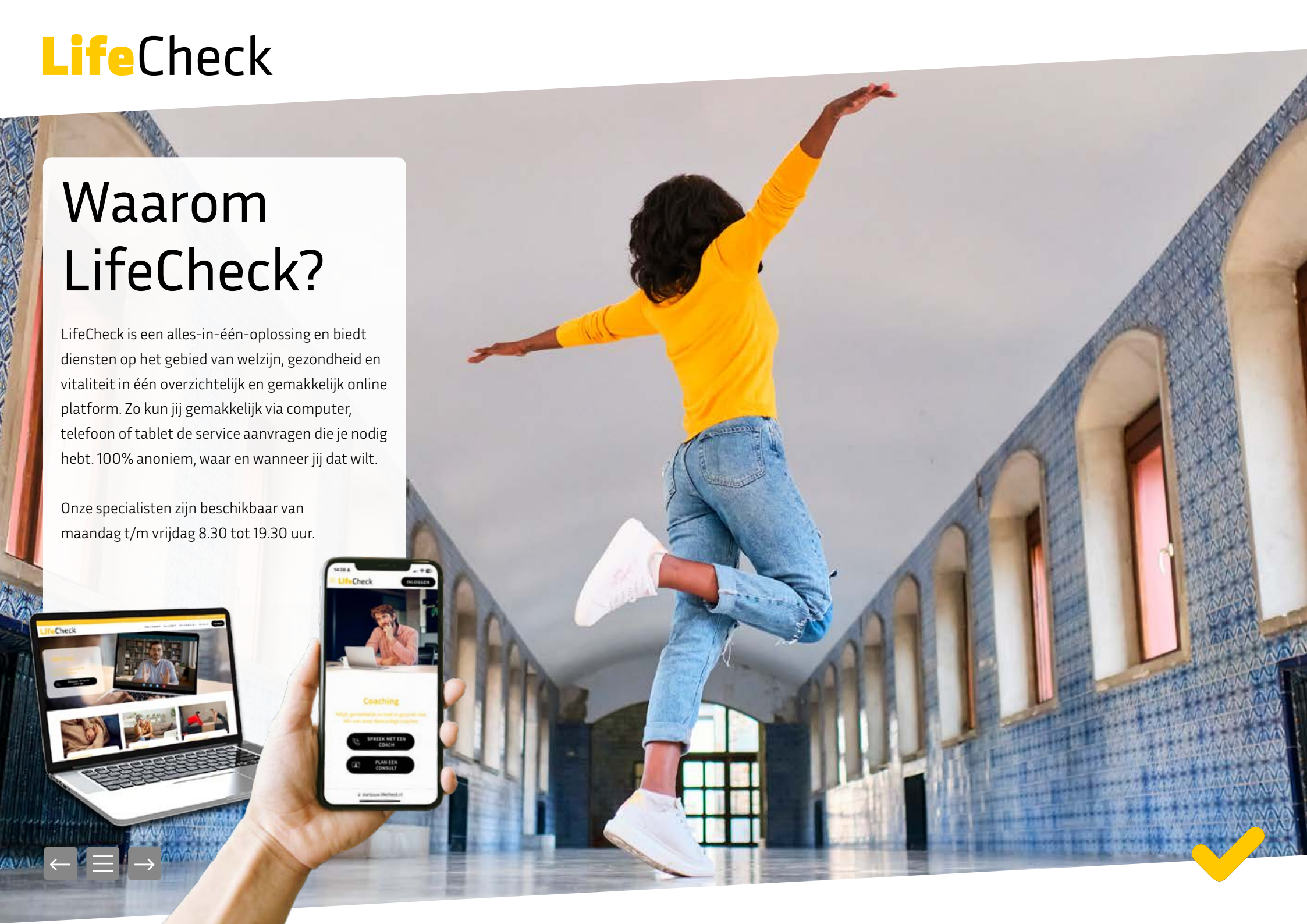


LifeCheck

Waarom LifeCheck?

LifeCheck is een alles-in-één-oplossing en biedt diensten op het gebied van welzijn, gezondheid en vitaliteit in één overzichtelijk en gemakkelijk online platform. Zo kun jij gemakkelijk via computer, telefoon of tablet de service aanvragen die je nodig hebt. 100% anoniem, waar en wanneer jij dat wilt.

Onze specialisten zijn beschikbaar van maandag t/m vrijdag 8.30 tot 19.30 uur.



LifeCheck

Wat biedt LifeCheck?

Voor je lichaam



Gezondheidsvragen stellen



Overgangszorg

Voor je geest



Professionele coaching



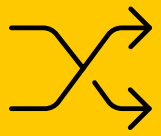
Mantelzorg coaching



Hulp bij spanning of stress



Vertrouwens-persoon



Ingrijpende gebeurtenissen verwerken



Budgetcoaching

Voor je levensstijl



Get Fit programma



Advies over voeding en dieet



Hulp bij stoppen met roken

Hoe werkt het?

1. Download de app of ga naar www.lifecheck.nl
2. Maak een account aan met je persoonlijke activatiecode: WERKGEVER-personeelsnummer (bv. WERKGEVER-01234)
3. Maak gratis en anoniem gebruik van al onze diensten

Download on the App Store

GET IN ON Google Play

LifeCheck

Voor je lichaam



Gezondheidsvragen stellen

De huisartsen staan klaar om je te ondersteunen bij niet-spoedeisende lichamelijke klachten en zijn gespecialiseerd in leefstijl. Ga met hen in gesprek en ontdek meer over jouw huidige leefstijl en hoe je deze kunt verbeteren. Hierna volgt een schriftelijk bericht met het advies dat met je is besproken.

- Een videoconsult of telefoongesprek met een van onze huisartsen.
- Een luisterend oor en een persoonlijk en vertrouwelijk gesprek over jouw situatie.
- Een passend advies om te werken aan een verbetering van jouw persoonlijke situatie.
- Als het nodig is de optie voor een vervolggesprek.

20 minuten
Geen maximum aantal gesprekken

"Ik werd snel teruggebeld, een heel prettig gesprek. Wat fijn om telefonisch niet in de wachtrij te hoeven te staan. Fijn om dit vanuit huis te kunnen doen zonder rekening te houden met reistijd. Je kunt dit doen wanneer het jezelf uitkomt. Het kan natuurlijk niet altijd een live consult vervangen, maar ik ben nu al fan van LifeCheck."

Willeke

LifeCheck

Voor je lichaam



Overgangszorg

Ongeveer 80% van de vrouwen ervaart matige tot ernstige klachten van de overgang. Dit zijn niet alleen opvliegers, hevige menstruaties en gewichtstoename, maar ook mentale klachten.
Veel vrouwen denken dat deze klachten erbij horen, maar er zijn manieren om deze te verminderen. De huisarts kan eventueel een dietist of mental health coach inschakelen.

- Een videoconsult of telefoongesprek met een van onze huisartsen.
- Een vertrouwd gesprek over overgangsklachten, zoals stemmingswisselingen, andere mentale klachten, zwaardere menstruatie, opvliegers, gewichtstoename tot verminderde interesse in seks en botontkalking (osteoporose).
- Samen bespreken we wat voor jou het beste is op zowel fysiek, mentaal en leefstijlvlak.
- Als het nodig is plannen we direct een vervolggesprek.

45 minuten
Geen maximum aantal gesprekken

"LifeCheck koppelde me aan een arts die echt de tijd voor me nam en me fijne, bruikbare adviezen gaf. Voor mijn vragen over de overgang en voedingsadviezen heeft ze me verwezen naar een diëtiste op het platform."

Martina

LifeCheck

Voor je geest

Professionele coaching

Zit je niet lekker in je vel, ben je onzeker of heb je een hulpvraag waar je aan wil werken? Soms is het fijn om hier met iemand over te praten. De mental health coaches van Teladoc staan voor je klaar. Plan een consult in met een van de specialisten. Zij nemen ruim de tijd om naar je te luisteren, je advies te geven en je opdrachten te geven om jouw situatie te verbeteren.
Samen met de coach breng je tijdens het eerste gesprek jouw situatie in beeld en bepaal je samen dan welke ondersteuning jij behoefte hebt.

- Een videoconsult of telefoongesprek met een van onze coaches.
- Een luisterend oor en een persoonlijk en vertrouwelijk gesprek over jouw situatie.
- Een passend advies om te werken dan een verbetering van jouw persoonlijke situatie.
- Als het nodig is plannen we een vervolggesprek.

45 minuten
Maximaal 3 gesprekken per coachvraag

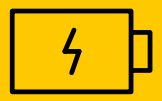
Medewerkers kunnen hulp krijgen bij:

- Stressmanagement (Overbelasting & herstel)
- Energiemanagement
- Bewustwording persoonlijkheid in relatie tot je werkzaamheden (talenten, waarden en interesses)
- Grenzen stellen/bewaken
- Realistische haalbare doelen stellen
- Timemanagement
- Professionele ontwikkeling (vaardigheden, competenties)
- Werk/privé balans
- Patronen doorbreken



LifeCheck

Voor je geest



Hulp bij spanning of stress

We hebben allemaal wel eens last van stress door bijvoorbeeld werk, familie of de mantelzorg voor een geliefde. Maar als de stress te lang duurt en je het gevoel hebt dat je de grip kwijtraakt, is het belangrijk om op de rem te trappen. De Teladoc coaches helpen jou deze rem te vinden en met kleine, praktische stappen de grip terug te krijgen.

- Een videoconsult of telefoongesprek met een van onze coaches.
- In het eerste gesprek brengen wij samen jouw situatie in beeld en bepalen we aan welke ondersteuning je behoefte hebt.
- Een luisterend oor en een persoonlijk en vertrouwelijk gesprek over jouw situatie.
- Het is bewezen dat het vroeg bespreekbaar maken van symptomen van stress een burn-out kan voorkomen.
- Wij helpen je om signalen van een burnout te herkennen en bieden je stap voor stap handvatten.

45 minuten

Maximaal 3 gesprekken per coachvraag



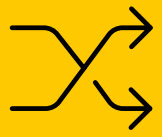
NPS=52

Hoge waardering werknemers over LifeCheck*

* Waardering werknemers over LifeCheck, met name over de professionaliteit, waarde van informatie en snelheid van de service. NPS-score Lifecheck 52.

LifeCheck

Voor je geest



Ingrijpende gebeurtenissen verwerken

Gedurende je leven krijg je te maken met situaties die een grote impact kunnen hebben. Denk aan trouwen, een gezin stichten, het verlies van een dierbare, of de zorg voor een familielid.
Voel je je even uit balans? Een luisterend oor en praktische tips kunnen soms verlichting bieden.

- Een videoconsult of telefoongesprek met een van onze coaches.
- Een luisterend oor en een persoonlijk en vertrouwelijk gesprek over jouw situatie.
- Een passend advies om te werken aan een verbetering van jouw persoonlijke situatie.
- Afhankelijk van jouw behoefte en situatie plannen we nog één of meerdere vervolggesprekken.

45 minuten
Maximaal 3 gesprekken per coachvraag

"Toen mijn partner overleed wist ik niet meer wat ik met het leven moest, laat staan wat ik met mijn baan aan moest. Ik ben dankbaar dat de specialist van LifeCheck mij kon helpen mijn leven in een aantal gesprekken meer en meer op de rit te krijgen."

Anonieme medewerker

LifeCheck

Voor je geest

Coaching voor mantelzorgers

Hoe een mantelzorgcoach je kan ondersteunen
De balans tussen werk, privé en mantelzorg behouden kan uitdagend zijn. Hier kunnen coaches bij helpen. Een mantelzorgcoach ondersteunt bij het efficiënt organiseren van de zorg en biedt een vast aanspreekpunt voor al jouw vragen. Zo houd je meer tijd en ruimte over voor de dingen die er echt toe doen.

- Een videoconsult of telefoongesprek met een van onze coaches.
- Het vinden van de juiste hulp in jouw situatie
- Hulp bij het creëren van balans tussen werk en privé
- Praktische ondersteuning, zoals het aanvragen van subsidies of hulpmiddelen (bijvoorbeeld een traplift)
- Een rapport waarin alle praktische informatie staat
- Follow gesprek om samen te bekijken of alles gelukt is.

Intake van 1,5 uur + opvolging
(rapport + follow up = 3,5u totaal)
Maximaal 1 traject



LifeCheck

Voor je geest



Externe vertrouwens-persoon

Je werk moet een plek zijn waar je je op je gemak voelt en waar je gewaardeerd en geaccepteerd wordt. Voel je je onveilig door bijvoorbeeld discriminatie, (seksuele) intimidatie of pesten? Dan is het belangrijk om hier vertrouwelijk over te kunnen praten. Maak een afspraak met een coach en deel je verhaal. Als je wil, kun je daarna de volgende stap zetten naar een vertrouwenspersoon.

- In het 1e gesprek brengen wij samen jouw situatie in beeld en bepalen we welke ondersteuning je nodig hebt. Hierna komen er een of meerdere vervolggesprekken.
- Mogelijk bespreekt de coach ook met je de optie van een gesprek met de vertrouwenspersoon.
- Wanneer je ook met een vertrouwenspersoon wil spreken, kun je dit apart opstarten. De coach kan je hier meer informatie over geven. Weet dat jij hierin leidend bent en beslist.
- De vertrouwenspersoon helpt je te bepalen welke stappen je kunt nemen. Er wordt samen met jou gekeken of er een informele oplossing mogelijk is en je krijgt informatie over andere opties, zoals een formele klachtenprocedure. Ook kun je worden doorverwezen naar de juiste hulpinstantie. De vertrouwenspersoon begeleidt je stap voor stap maar jij houdt de leiding.
- Het kan zijn dat jouw werkgever heeft gekozen om geen gebruik te maken van de vertrouwenspersoon via LifeCheck. Bovengenoemde stappen kunnen wel worden doorlopen, in plaats van de vertrouwenspersoon van LifeCheck ontvang jij de juiste gegevens van de vertrouwenspersoon van jouw organisatie.



Rechtstreeks een vertrouwenspersoon spreken?

Maak een terugbelverzoek via:
www.lifecheck.nl/contact-vertrouwenspersoon

Voor deze optie is geen registratie voor LifeCheck vereist, om de drempel tot contact zo laag mogelijk te houden.

45 minuten
Geen maximum aantal gesprekken

LifeCheck

Voor je levensstijl



Voedingsadvies

Gezond eten klinkt simpel, maar in de dagelijkse sleur en drukte is dit niet altijd even makkelijk.
Plan nu een afspraak en onze diëtisten helpen je hierbij. De diëtisten ondersteunen je ook bij andere vragen over voeding, zoals bij vragen over voedselovergevoeligheden of -allergieen of hoe je gezond gewicht kwit kunt raken.

- Een videoconsult of telefoongesprek met een van onze diëtisten.
- Samen met onze dietist bespreek je jouw situatie.
- Met je voedingsadvies op maat pas je laagdrempelige je eetpatroon aan.
- Een passend advies om te werken aan een verbetering van jouw gezondheid en conditie. We houden rekening met jouw behoeften, eventuele allergieen en intoleranties en wat jij lekker vindt.

45 minuten
Geen maximum aantal gesprekken

"Ik was best wel een Bourgondiër en ongemerkt werd ik steeds zwaarder. Totdat ik vond dat het zo niet langer kon. Ik moest echt weer de juiste balans terugvinden. Na de belafspraak met de voedingsdeskundige ontving ik een op maat gemaakt en gevarieerd voedingsschema. Daarbij werd rekening gehouden met wat ik wel en niet lust. Met LifeCheck kreeg ik precies het zetje dat ik nodig had en ben ik inmiddels flink en blijvend afgevallen!

Esmee

LifeCheck

Voor je levensstijl

Get Fit programma

Een actieve en gezonde leefstijl is niet alleen goed voor je fysieke gezondheid, maar ook voor je mentale gezondheid. Na een intake met de dietist van ongeveer 20 minuten kun je starten met het gepersonaliseerde programma. Dit programma duurt 4 of 8 weken en bestaat uit een beweegschema, menu's en recepten en tussentijdse tests. Je hebt altijd de mogelijkheid om de dietist tijdens het programma te raadplegen voor vragen of ondersteuning.

- Een videoconsult of telefoongesprek met een van onze diëtisten.
- Laat weten wat je persoonlijke doel is. Zo kunnen we het programma op jouw wensen afstemmen en je nog beter helpen.
- Bespreek je samen met de dietist je wensen.
- Hierna kun je direct het Get Fit Programma van 4 of 8 weken starten.
- Een passend advies om te werken dan een verbetering van jouw gezondheid of conditie. We houden rekening met jouw behoeften, eventuele allergieën en intoleranties en wat jij lekker vindt.

Intake: 20 minuten
Programma: 4 of 8 weken
Geen maximum

+1

Werknemers die genoeg bewegen voel zich fitter, herstellen sneller van kwaaltjes, kunnen werk fysiek en mentaal beter aan en vallen daarmee minder uit.

LifeCheck

Voor je levensstijl



Budgetcoaching

Het leven wordt steeds duurder en soms komen er onverwachte situaties op je pad die je financien uit balans brengen. Dit kan veel stress geven en invloed hebben op je sociale leven en relaties. Het bespreekbaar maken van dit gevoelige onderwerp kan nieuwe inzichten bieden en rust brengen.

- Een videoconsult of telefoongesprek met een van onze coaches.
- In het eerste gesprek brengen wij samen jouw situatie in beeld en bepalen we aan welke ondersteuning je behoefte hebt.
- Afhankelijk van jouw situatie en behoefte word je in contact gebracht met een ervaren budgetcoach.
- Concreet aan de slag met jouw financiën, zodat je zorgen verminderen en je weer grip krijgt op je financiele situatie.
- Start met een intake met de budgetcoach,
- Afhankelijk van de situatie wordt bepaalt hoeveel sessies nodig zijn en of dit fysieke afspraken zijn of online.

45 minuten
5 gesprekken
(digitaal, waarvan mogelijk 1 gesprek fysiek indien gewenst)



-20%

Werknemers met geldstress zijn gemiddeld 7 dagen extra ziek en 20% minder productief

LifeCheck

Voor je levensstijl



Stoppen met roken

Stoppen met roken kan erg moeilijk zijn. De coaches kunnen je hierbij ondersteunen. Zij gaan in meerdere sessies deze uitdaging met jou aan. Ze bieden tips voor de moeilijke momenten en kunnen eventueel ook een van onze huisartsen of dietisten betrekken voor extra ondersteuning.

- Een videoconsult of telefoongesprek met een Stop met Roken coach
- In een een-op-een gesprek krijg je uitgebreid uitleg over het programma en hoe we jou gaan helpen Samen met jouw coach bepaal je je doelen en krijg je persoonlijk advies om de drang om te roken te verminderen
- We blijven je ondersteunen en zullen regelmatig een vervolggesprek inplannen om te bespreken wat je hebt bereikt en wat je nodig hebt om het vol te houden.

45 minuten
Geen maximum aantal gesprekken

"Hoewel ik door de jaren heen al meerdere keren ben gestopt met roken, heb ik nu een echte stok achter de deur: ik word voor de eerste keer vader. Toen via LifeCheck de cursus stoppen met roken werd aangeboden was de keuze snel gemaakt: hier ga ik aan meedoen! Het fijne is dat er naast een uitgebreide online module (die informatie geeft over wat roken met jou doet & inzicht geeft in jouw rookgedrag), ik meerdere keren contact heb met coach. In overleg met de coach plan ik die momenten zo in, dat die het beste passen in mijn stop-plan. Hierdoor heb ik ook nog nadat ik gestopt ben met roken een extra stok achter de deur."

Sven

LifeCheck

Maandelijkse activatiekalender

Maandelijks ontvang je als organisatie relevante en actuele content op het gebied van vitaliteit, gezondheid en welzijn. De inhoud van dit contentpakket wisselt maandelijks en bevat naast communicatiemiddelen zoals (digitale)nieuwsbrieven, intranetcontent, narrowcasting, banners/posters en flyers ook soms webinars, video's en fysieke activiteiten op locatie. De rode draad is dat deze content altijd in relatie staat tot één van de services van LifeCheck.



Posters



Roll-up banner



Flyers



Veel gestelde vragen (1)

Q: Wat is mijn activatiecode?
A: Je kunt je registeren via de app of via de www.lifecheck.nl met activatiecode WERKGEVER-jepersoneelsnummer (bijvoorbeeld WERKGEVER-012345).

Q: Waar vind ik mijn personeelsnummer?
A: Deze vind je op je loonstrook.

Q: Weet mijn werkgever wie met welke specialist heeft gebeld?
A: Nee. De informatie die je met ons deelt blijft altijd vertrouwelijk. Wij delen in geen geval persoonlijke informatie met werkgevers die terug zijn te leiden naar jou als individu. Je werkgever zal nooit weten wie er contact met ons opneemt en wat er wordt besproken.

Q: Wat kost een consult met een specialist?
A: Alle diensten die je gebruikt zijn gratis. De dienst LifeCheck wordt gefinancierd door je werkgever.

Q: Het lukt mij niet te registeren, wie kan mij helpen?
A: De support afdeling kan jou helpen, mail je hulpvraag naar **support@lifecheck.nl**

Q: Hoe werkt een vervolgafspraak?
A: Onze artsen en coaches kunnen aan het eind van een gesprek een vervolgafspraak met jou inplannen. Eventueel kunnen ze ook notities en documenten voor je achterlaten, mocht je in de toekomst met één van hun collega's in contact komen.

Q: Hoe vaak kan ik van een dienst gebruik maken?
A: Je kunt het platform onbeperkt gebruiken. Voor coaching geldt een maximum van drie gesprekken per onderwerp. Is er blijvende hulp nodig? Dan zoeken we graag samen naar een vaste oplossing.

Q: Moet ik mijn Burgerservicenummer invoeren als ik de app alleen gebruik voor informatie zonder dat ik een consult inplan?
A: Nee, je BSN is alleen verplicht wanneer je een consult inplant.

Q: Hoe wordt mijn privacy gewaarborgd bij het invoeren van mijn Burgerservicenummer?
A: Teladoc Health, de organisatie die de diensten en de applicaties achter LifeCheck levert hanteert strikte privacy- en beveiligingsmaatregelen om ervoor te zorgen dat je persoonlijke gegevens, waaronder je BSN, veilig worden opgeslagen en verwerkt. Je gegevens worden alleen gebruikt voor het doel waarvoor ze zijn verzameld en worden beschermd volgens de geldende privacywetgeving. Zorgaanbieders zijn verplicht je identiteit te controleren door middel van een geldig identiteitsbewijs, om ervoor te zorgen dat je BSN correct wordt gebruikt.

Q: Wat gebeurt er als ik mijn Burgerservicenummer niet wil invoeren?
A: Als je ervoor kiest om je BSN niet in te voeren, kun je helaas geen consult plannen via de LifeCheck-app. Dit komt doordat de verificatie van je identiteit een vereiste is voor zorgverleners om de dienst te kunnen leveren.

Q: Wat gebeurt er met mijn gegevens als ik uit dienst ga of geen consult meer doe?
A: Als je uit dienst gaat of geen consulten meer hebt, worden je gegevens nog steeds veilig opgeslagen volgens de wettelijke vereisten. Medische gegevens moeten vaak 15 jaar worden bewaard, maar je kunt altijd contact met Teladoc Health, de organisatie die de diensten en de applicaties achter LifeCheck levert, opnemen om te vragen naar je specifieke situatie en hoe lang je gegevens worden bewaard.

Veel gestelde vragen (2)

Q: Waarom wordt mijn Burgerservicenummer gevraagd voor LifeCheck?

A: De diensten van LifeCheck zijn erop gericht om de gezondheid van een persoon te bevorderen of te bewaken. Dit bestaat onder andere uit het (medisch) ondersteunen en het geven van advies. Het BSN wordt gebruikt om fouten te voorkomen bij de opslag en eventuele uitwisseling van medische gegevens, om persoonsverwisseling tegen te gaan, en een betere bescherming tegen identiteitsfraude te bieden.

Q: Delen van informatie met de eigen huisarts

A: Wanneer de deelnemer expliciet toestemming geeft voorafgaand aan elk consult kan de arts van LifeCheck ook de uitkomsten van de afspraak elektronisch en beveiligd met de eigen huisarts delen.

Q: Waar wordt de data opgeslagen?

A: Wij werken volgens de internationale data protection regelgeving (GDPR 7 AVG). Onze data wordt gehost en opgeslagen binnen de EU. Alle medische gegevens wordt opgeslagen in Spanje. De gegevens die vanuit de app worden verzameld worden opgeslagen in Duitsland. Teladoc is ISO gecertificeerd.

Q: Hoe bereid ik me voor op een consult?

A: Denk vooraf na over wat je wilt bespreken met de arts. Kies een rustige en comfortabele plek voor het gesprek waar je niet gestoord wordt. Gebruik bij voorkeur een headset of koptelefoon om achtergrondgeluid te minimaliseren. Zorg dat je op tijd klaar zit en bij videobellen vooraf test of dit werkt.

Q: Mogen de specialisten van LifeCheck (medische)recepten adviseren?

A: De artsen van Teladoc Health kunnen in bepaalde situaties besluiten medicatie voor te schrijven. Dit doen zij in principe alleen bij “kleine kwalen” en nooit bij bijvoorbeeld spoedeisende zorg, bij chronische ziekten en bij uitgebreide medische interventies.

Q: Krijg ik een adviesrapport?

A: Na elk consult schrijft de arts een gespreksverslag op. Hierin staat o.a. een samenvatting van het gevoerde gesprek alsmede een eventueel geformuleerd advies. Deze kun je downloaden in de app of via het webportal. Ga hiervoor naar menu en klik vervolgens op ‘jouw afspraken’ en klik vervolgens op het consult van toepassing.

Voor al je overige vragen kun je contact opnemen met
contact@team.lifecheck.nl

Ga naar de website op
www.lifecheck.nl

LifeCheck is een initiatief van **Robidus** in samenwerking met **Teladoc Health**, een wereldwijde aanbieder op het gebied van online zorg. De artsen, professionele coaches, voedingsdeskundigen van LifeCheck zijn exclusief geselecteerd voor onze services door Teladoc Health. De diensten van Robidus verlagen risico's van verzuim en arbeidsongeschiktheid door optimale benutting van wettelijke regelingen en het sturen van op inzetbaarheid.

ROBIDUS Teladoc HEALTH

Nooit te vroeg voor een vertrouwd advies