

## Samenwerken aan een Gezond en Vitaal Oost Gelre

**Wilt u bewust bezig met uw Gezondheid en Vitaliteit?**

**Doe mee en laat u testen én begeleiden door ervaren professionals van het Gezondheidscentrum Oost Gelre.**



**Fysiotherapie**

Gezondheidscentrum Oost Gelre

### **Fysiotherapie Oost Gelre**

Rapenburgsestraat 56  
7131 CZ Lichtenvoorde  
0544-37555

[fysiotherapie@ghc-oostgelre.nl](mailto:fysiotherapie@ghc-oostgelre.nl)

## Samenwerken aan een Gezond & Vitaal Oost Gelre

Gezondheid & vitaliteit wordt steeds belangrijker in onze samenleving. Verzekeraars, overheden maar ook werkgevers sturen steeds meer op Gezonde & Vitale mensen. Vind u het zelf ook belangrijk om Gezond & Vitaal te zijn? Wij als Fysiotherapie Oost Gelre willen u daar graag bij helpen en daarmee ook een bijdrage leveren aan een Gezond en Vitaal Oost Gelre. Om bewust met uw Gezondheid en Vitaliteit aan het werk te gaan is het van belang te meten (meten = weten) hoe het gesteld is met uw Gezondheid & Vitaliteit. Fysiotherapie Oost Gelre is een samenwerking aan gegaan met de HAN (Hoge School Arnhem Nijmegen) en de Radboud Universiteit en heeft de modernste test en meetapparatuur in huis gehaald. Aan de hand van de test en meetgegevens, kunt u zich indien gewenst, professioneel laten adviseren en of laten begeleiden door een van onze professionals. U ontvangt na de testen direct een rapportage en kan met een eigen portaal op internet uw test en meetresultaten zelf volgen.

## Kun u zo maar deelnemen?

Iedereen kan deelnemen aan het testen en meten, de moderne test & Meet configuratie is ook uitermate geschikt voor het afnemen van PMO (preventie medisch Onderzoek) voor werkgevers en werknemers.

## Wat kan ik verwachten bij testen en meten?

Het testen en meten bestaan uit twee onderdelen, vragenlijsten en fysieke testen.

De vragenlijsten krijgt u per mail thuisgestuurd en kan u in alle rust thuis invullen. Heeft u geen internet dan kun u de vragenlijst bij ons invullen. Daarna kun u online uzelf inplannen voor de fysieke testen die uitgevoerd worden door een onze professionele fysiotherapeuten.

## Wordt ik begeleid?

Het testen & meten wordt individueel afgestemd met u en in samenwerking met de huisartsen. Aan de hand van testgegevens kunt u gebruikmaken van begeleiding door onze Fysiotherapeuten, Leefstijlcoaches, Diëtist of andere professionals uit ons Gezondheidscentrum.

## Testconfiguratie.

De testconfiguratie bestaat uit fysieke testen en gerichte vragenlijsten.

De fysieke testen zijn o.a.;

1. Lengte en Gewicht
2. Lichaamssamenstelling (verhouding o.a. spier/water/vet)
3. Bloeddruk en hartslag
4. Spirometer
5. Ergometer
6. Knijpkracht
7. Multitester (hoogtesprong, reactietijd en balans)
8. Cholesterol (volledige uitsplitsing) en Glucose (point of care)

## Enkele beelden van de testconfiguratie



Voor meer informatie en tarieven vraag het één van onze fysiotherapeuten.