

# Factsheet Gezondheids- & Bodycheck

## Wat is een Gezondheids- & Bodycheck?

- De Gezondheids- en Bodycheck (GBC) wordt ook wel PAGO genoemd. Dit staat voor Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek.
- De GBC bestaat uit een online vragenlijst en een medisch onderzoek. Je ontvangt op basis van de resultaten hiervan, advies van de arts om jouw gezondheid optimaal te houden.
- In jouw persoonlijk rapport (dat nooit wordt gedeeld met jouw werkgever) kun je de resultaten en het advies teruglezen.

## Doel van de GBC

- Regelmatige check om zo lang mogelijk op niveau te presteren, net als een topsporter.
- Door een GBC, kom je achter jouw mogelijke gezondheidsrisico's en kun je hier iets aan doen.
- Gezond en vitaal werken tot jouw pensioen.
- Gezond en vitaal oud(er) worden.

## Inhoud GBC

- Een vragenlijst.  
Die je online kunt invullen
- Een biometrisch en lichamelijk onderzoek.  
Op locatie of in de Gezondheidsbus
- Een persoonlijk advies van de arts.
- Jouw persoonlijke rapport.  
Hierin lees je jouw resultaten en advies terug
- **Je kunt niet afgekeurd worden!**

## De GBC is onderdeel van de CAO

- De GBC is onderdeel van de CAO Uitvoeringsregelingen Schilders-, Afwerkings- en Glaszetbedrijf (USAG).
- Doel: het bevorderen van een gezonde leefstijl van jou en je collega's.
- De GBC wordt betaald van de USAG premie die afgedragen wordt door werkgevers en werknemers. Je betaald dus niets extra.
- Het loon wordt tijdens een GBC 100% doorbetaald. De regeling voor verlet- en reiskosten vind je in de cao SAG.



Op locatie  
<https://bit.ly/2Npc3WF>



Gezondheidsbus  
<https://bit.ly/3esITTI>



Benieuwd hoe de GBC  
in zijn werk gaat?  
Bekijk de filmpjes  
via de link  
of QR code

# Gezondheids- & Bodycheck

## Wanneer een GBC?

- Januari t/m maart en oktober t/m december.
- Ben je 40 jaar of jonger? Dan krijg je eens per 4 jaar een uitnodiging voor de GBC.
- Ben je ouder dan 40 jaar? Dan krijg je eens per 2 jaar een uitnodiging voor de GBC.
- Je wordt uitgenodigd voor de GBC, via een brief op je huisadres.

## Wat levert de GBC jou op?

- Weten hoe het ervoor staat met jouw gezondheid, spierkracht, gehoor, zicht en vitaliteit.
- Hulp bij eventuele lichamelijke-, psychische- maar bijvoorbeeld ook leefstijlklachten.
- Een complete gezondheidscheck uitgevoerd door medisch specialisten.
- Veilig, anoniem en duurt maximaal een uur.
- Gezond en vitaal worden en blijven, ook na het werk!

## Resultaten GBC

### Gezondheidsrisico's uit de bedrijfstak:

- Lichamelijke klachten (houding, beweging)
- Slapeloosheid 26%
- Ongezonde leefstijl:
  - 28% rookt;
  - 80% drinkt te veel alcohol;
  - 60% eet ongezond of niet gevarieerd;
  - 46,5% heeft overgewicht, 14% obesitas;
  - 45,5% heeft een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Bovenstaand ziet u de resultaten van de GBC's 2020.

Bekijk de resultaten en animatiefilm via de links of QR codes



Resultaten GBC's 2020  
<https://bit.ly/341HDlx>



Animatiefilm GBC  
<https://bit.ly/3hPRMgj>

## Vervolgtraject

- Gezondheidscoaching is een vervolgtraject op jouw GBC, hierbij ga je aan de slag met jouw gezondheidsrisico's en klachten.
- Start met Gezondheidscoaching bij:
  - klachten en pijn aan het lichaam;
  - leefstijlhulp (verslaving/schulden/etc.);
  - werken aan gezonde voeding;
  - beter bewegen, gerichte oefeningen;
  - uitgerust aan het werk, beter slapen;
  - stoppen met roken;
  - meer ontspannen en minder stress;
  - een betere privé / werk balans.

Iets voor jou? Neem contact op met Stichting USAG:  
[info@susag.nl](mailto:info@susag.nl) - 085-2101057 We helpen je graag verder!



## Jouw privacy

De resultaten van jouw GBC zijn geheel anoniem. En worden hierom nooit gedeeld met jouw werkgever of een andere partij.