



# QUERAM

HEALTH RISQ ANALYSIS

# QUERA

HEALTH RISQ ANALYSIS



## Voorkom onnodig ziekteverzuim met Quera

Vroegtijdig herkennen, voorkomen en verkorten van ziekteverzuim zijn de sleutelwoorden van goed werkgeverschap. Internationale onderzoeken hebben aangetoond dat mensen die zich bewust zijn van hun gezondheid en de factoren die hier invloed op hebben gezonder en productiever zijn. Naast deze 'monitoring' van gezondheid, blijkt het ook belangrijk dat mensen gestimuleerd worden om hiermee zelf aan de slag te gaan.

Quera biedt een totaalpakket tegen een vaste prijs, inclusief risicoanalyse, medisch onderzoek, advies en lifestyle-interventies om als goed werkgever gezondheidsrisico's binnen uw bedrijf te verkleinen en daarmee ziekteverzuim te voorkomen en te verkorten. Dit betekent voor u: geen onnodig regelwerk, maar het hele traject in één hand.

**Login**  
Uw gegevens  
Test uw gezondheid  
Uw resultaten  
Veelgestelde vragen  
Uitloggen

**Uw gegevens - Inloggen**  
Gebruikersnaam:   
Wachtwoord:   
Werkgever:   
**Medische- en persoonlijke gegevens so**  
**Contactgegevens so**  
straat:   
huisnummer:   
postcode:   
plaats:   
e-mail:   
telefoon:

**Uw gegevens - Schermen**  
Gebruikersnaam:   
Wachtwoord:   
Werkgever:   
**Medische- en persoonlijke gegevens so**  
Geslacht:   
Geboortedatum:   
Burgelijke staat:   
Hoogst afgeronde opleiding:   
Huidarbeidsmarkt:   
Sector:   
Salaris/pen:   
Aantal jaar bij dezelfde werkgever:   
Gewicht:   
Lengte:   
BMI:   
Bloeddruk:   
Cholesterol:   
Doet u momenteel aan de sport?   
Hebt u binnen 12 maanden terug gelid?   
Rookt u?   
  
**Contactgegevens so**

## Quera RisQ: In één oogopslag helder zicht op de gezondheidssituatie in uw bedrijf!

Snel, objectief, betrouwbaar en reproduceerbaar. Dit zijn de kenmerken van Quera RisQ, de uitgebalanceerde risicoanalyse, die u in één oogopslag helder zicht geeft op de gezondheidssituatie van uw medewerkers. Met deze digitale test voldoet u aan de eisen die de Arbowet stelt aan de periodieke gezondheidsscan. Voor werknemers betekent deelname inzicht in hun eigen absolute en relatieve gezondheidsrisico's.

# QUERA

HEALTH RISQ ANALYSIS



## Helder beeld van werkvermogen en kans op uitval

De risicoanalyse van Quera brengt in een half uurtje het werkvermogen en de kans op uitval helder in beeld. Het werkvermogen van uw medewerkers wordt gerelateerd aan gezondheid, inzet en productiviteit. Continue wetenschappelijke validatie vindt plaats dankzij nauwe samenwerking met de Rijksuniversiteit Groningen (RuG). Daarnaast is Internist Frank van Berkum nauw bij Quera betrokken voor de medische validatie.

Log in  
Uw gegevens  
Uw resultaten  
Verstelde vragen  
Uitloggen

Heeft u, ten gevolge van uw lichamelijke gezondheid, de afgelopen 4 weken één van de volgende problemen bij uw werk of andere dagelijkse bezigheden?

U heeft minder tijd kunnen besteden aan werk of andere bezigheden.

Ja  
 nee

U heeft minder bereikt dan u zou willen.

Ja  
 nee

U bent beperkt in het soort werk of het soort bezigheden.

Ja  
 nee

U hebt moeite met het werk of andere bezigheden (het kostte u bijvoorbeeld meer energie).

Ja  
 nee

Heeft u in de afgelopen twee weken de volgende problemen en/of klachten ervaren?

Lichamelijke klachten.

Ja, heel erg  
 Ja, erg  
 Ja, een beetje  
 nee

Lichamelijke spanning(en).

Ja, heel erg  
 Ja, erg  
 Ja, een beetje  
 nee

Ik voel me juist tamelijk ontspannen..

Ja  nee

U bent op

U bent op 65.1% van de vragen.

U bent op 81.5% van de vragen.

U bent op 65.1% van de vragen.

U bent op 81.5% van de vragen.

## Elke functie en afdeling in beeld

De uitslag van de Quera risicoanalyse is allereerst bestemd voor de werknemer zelf. U krijgt als werkgever een anoniem totaaloverzicht. Dit biedt u per afdeling of functie helder zicht op de huidige situatie. De ervaring leert dat gemiddeld driekwart van de werknemers 'groen' scoort, hun gezondheid en levensstijl is goed tot zeer goed te noemen. In het overige kwart treffen we een groep 'oranje' scorende werknemers, die met relatief eenvoudige aanpassingen in hun levensstijl grote resultaten kunnen bereiken. Ongeveer 5% van deze groep scoort echter 'rood' en bij hen is interventie dringend gewenst.

# QUERAI

HEALTH RISQ ANALYSIS



## Quera Care en Cure: Signaleren, motiveren en faciliteren

Uit onderzoek blijkt dat de werknemers uit deze twee laatstgenoemde groepen meer dan 90% kans hebben om binnen nu en twee jaar uit te vallen wanneer zij geen actie ondernemen. Quera biedt deze werknemers middels het Care en Cure programma dan ook een totaaltraject om hen tot actie te motiveren. Quera Care bestaat uit een medisch onderzoek dat, samen met de risicoanalyse, resulteert in een lifestyle-adviesrapport waarbij alle gewenste acties, afgestemd op de persoon, op een rij worden gezet. Quera Cure biedt daarnaast voor de meest voorkomende redenen van ziekteverzuim (lichamelijk en geestelijk) een resultaatgericht lifestyle-interventietraject. Dankzij deze doelgerichte aanpak betekent Quera dus niet alleen signaleren, maar ook motiveren en faciliteren!

**Uitdag**

Algehele gezondheid  
Fysieke gezondheid  
Sociale gezondheid  
Emotionele gezondheid  
Burnout  
Werk

**Sociale gezondheid**

**Uw score is boven gemiddeld.**

Gefeliciteerd! Uit uw score blijkt dat u sociaal een gezond en actief leven leidt. Uw score ligt namelijk boven het gemiddelde van andere geteste Nederlanders. U bent levensluchtig, energiek en geniet van een feestje op z'n tijd of een bezoekje aan vrienden of familie. De uitslag is de optelsom van alle resultaten, zowel goede als minder goede. Vandaar dat het handig is om alle testresultaten nog eens afzonderlijk te bekijken. Wie weet waar u verbetermogelijkheden ontdekt. Signaleer ze niet alleen, maar ga ermee aan de slag. Dat kan helpen om uw gezondheid en werkplezier nog verder te verbeteren.

98

Download resultaten in PDF formaat

**Uw gegevens**  
Test uw gezondheid  
Uw resultaten  
Veelgestelde vragen  
Uitloggen

**Algehele gezondheid**

Algehele gezondheid  
Fysieke gezondheid  
Sociale gezondheid  
Emotionele gezondheid  
Burnout  
Werk

**Uw Quera score is boven gemiddeld.**

Van harte gefeliciteerd! Uw antwoorden scoren met uw gezondheid betreft ver boven het landelijke gemiddelde. Het lijkt erop dat niets uw gezondheid in de weg staat. Vergeet echter niet dat deze uitslag is gebaseerd op de resultaten van een vragenlijst, zonder lichamelijk onderzoek. U geeft zelf aan dat u zich lichamelijk en geestelijk in balans bevindt. Een mooie score! Toch zijn er misschien nog mogelijkheden om uw welzijn te optimaliseren. Bekijk daarom alle resultaten nog eens per onderdeel om te zien waar verbetering mogelijk is.

90

Download resultaten in PDF formaat

**Uw gegevens**  
Test uw gezondheid  
Uw resultaten  
Veelgestelde vragen  
Uitloggen

## Bel nu voor een afspraak!

Wij vertellen u in een persoonlijk gesprek graag meer over Quera. Neem hiervoor contact met ons op via [info@quera.nl](mailto:info@quera.nl) of 050 – 40 90 804. Op [www.quera.nl](http://www.quera.nl) vindt u meer informatie over onze aanpak.