

Vernieuwd!

**“Met i change2
houd ik online
mijn gezondheid
in de gaten”**



IZA Bedrijfszorg: i change2

Informatie voor medewerkers

Goed voor elkaar



IZA Bedrijfszorg i change2: uw online coach voor een gezonder leven

We leven in een wereld waarin zowel op het werk als in ons privéleven veel van ons gevraagd wordt. Om een goede balans tussen gezond en prettig leven en werken te houden kunt u gebruik maken van de digitale gezondheidscoach: IZA Bedrijfszorg i change2. Een praktische online tool waarmee u snel en makkelijk in kaart brengt hoe gezond u bent en wat u nog kunt verbeteren. Benieuwd naar uw uitkomst? Lees dan in deze brochure hoe u i change2 kunt gebruiken en doe de test!



Wat is IZA Bedrijfszorg i change2?

IZA Bedrijfszorg i change2 is een digitale coach voor een gezondere

leefstijl. U vult online een gezondheidsvragenlijst in en i change2 maakt met deze gegevens uw persoonlijk profiel aan. Zo brengt de coach uw huidige conditie in beeld en krijgt u onmiddellijk feedback. Daarna kunt u aan de slag met de aanbevolen programma's of met de gezondheidsdomeinen die u wilt aanpakken. Hebt u klachten of bent u al onder behandeling van een zorgverlener, arts of specialist? Ook dan kan i change2 veilig gebruikt worden om u optimaal gezond en vitaal te voelen.

i change2 helpt u bij het bepalen van uw doelen en zorgt daarbij voor een voortdurende afstemming op maat. U bepaalt zelf waar en wanneer u inlogt.

Uw privacy is gewaarborgd

Uw eigen gezondheid is en blijft privé. Als u meedoet met i change2, is uw privacy gewaarborgd. Individueel gebruik van de digitale mogelijkheden is nooit voor derden traceerbaar en de werkgever krijgt dus geen informatie over individuele deelnemers.

Wat levert het u op?

IZA Bedrijfszorg i change2 is leuk om te doen, makkelijk en niet te vergeten: het geeft u inzicht in wat u belangrijk vindt en waar u aan wilt werken op het gebied van uw eigen gezondheid.

i change2 kan u coachen om beter te slapen, meer te bewegen, evenwichtiger te eten, te stoppen met roken, minder te drinken, stress beter de baas te zijn, beter in uw vel te zitten, of uw gewicht onder controle te krijgen.

i change2 neemt daarbij alle aspecten van uw gezondheid mee in de adviezen. Bijvoorbeeld: als u stopt met roken en daardoor meer gaat eten, neemt uw gewicht toe. i change2 adviseert in dat geval tegelijk ook over beweging en voeding. i change2 is makkelijk te benaderen met uw smartphone en tablet, dus altijd en overal te raadplegen!

Bent u al heel gezond? Dan kan i change2 u helpen om dit zo te houden of nog te verbeteren. Hebt u een chronische aandoening? Ook dan kan i change2 u ondersteunen.

Uw persoonlijke doelen die u stelt met i change2, kunt u ook echt bereiken, dankzij rechtstreekse feedback en tips op maat. Zo werkt u zelf actief aan uw eigen gezondheid én inzetbaarheid. In uw eigen tempo.





**‘Mijn digitale coach
maakt gezonder leven
een stuk makkelijker’**



Hoe werkt i change2?

1. Ga naar www.ichange2.eu
2. Registreer u met uw bedrijfscode
3. Vul de gezondheidsvragenlijst in
4. i change2 geeft onmiddellijk feedback en geeft aan in welke van de onderstaande gezondheidsdomeinen u kunt verbeteren:
 - gewicht onder controle krijgen
 - meer en beter bewegen
 - stress de baas kunnen
 - beter in uw vel zitten
 - stoppen met roken
 - gezonder en evenwichtiger eten
 - beter slapen
 - minder alcohol drinken
5. Aan u de keuze waar u op welk moment aan wilt werken. U kunt dit steeds wijzigen.
6. Vanaf nu coacht i change2 u om gezonder te leven. Het helpt u vol te houden met adviezen, gebruiksvriendelijke technieken en een handig interactief dashboard, waarmee u een duidelijk overzicht houdt op uw doelen en de gebruikte technieken.

**i change2 coacht u, u verandert uw leefstijl.
U leeft gezonder, u voelt u beter.
Ga vandaag nog aan de slag!**

Belangrijk: hebt u gezondheidsklachten? Ga dan naar uw huisarts of bedrijfsarts!



Hoofdkantoor
Coöperatie VGZ U.A.
Nieuwe Stationsstraat 12
6811 KS Arnhem

Correspondentieadres
IZA Zorgverzekeraar
Postbus 5040
6802 EA Arnhem

Voor meer informatie over IZA Bedrijfszorg i change2 kunt u terecht bij uw P&O-contactpersoon of bedrijfsarts.

www.izagezondsamensamen.nl