simple check

OVERZICHT

Werkwijze, producten & diensten

in het kort

Fitter, frisser, scherper, vrolijker. Samenwerken met Simple Check geeft helder inzicht in wat er speelt binnen je organisatie.



UITGAVE
Oktober 2026

CONTACT
023 - 568 0091

info@simplecheck.nl · simplecheck.nl

Jouw partner in duurzame inzetbaarheid.

Simple Check in het kort

Simple Check is een moderne en toegankelijke aanbieder van gezondheidschecks en vitaliteitsoplossingen voor organisaties. Sinds 2013 helpen we werkgevers om met laagdrempelig, datagedreven gezondheidsonderzoek verzuim te voorkomen en de vitaliteit van medewerkers te vergroten. We werken ISO-gecertificeerd, met ervaren professionals, gevalideerde meetinstrumenten en onze eigen bedrijfsartsen.

Fitter, frisser, scherper, vrolijker.

Samenwerken met Simple Check geeft helder inzicht in wat er speelt binnen je organisatie.

1.700+	200.000+	9,2	>70%
organisaties gingen je voor	uitgevoerde checks	gemiddelde beoordeling	gemiddelde deelname

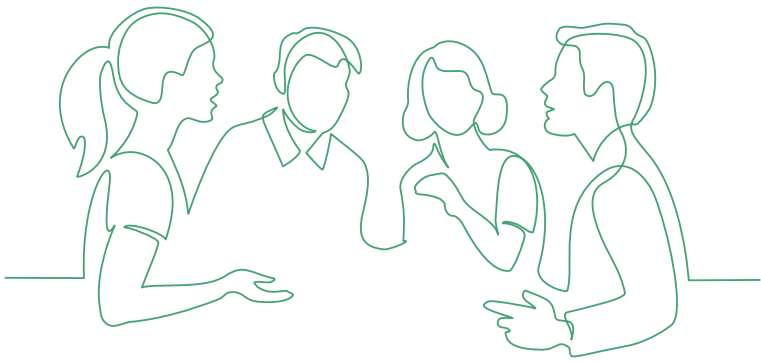
De kracht van ons portaal

Alle onderzoeken van Simple Check draaien in ons beveiligde portaal. Maar de echte kracht zit in wat je er zelf mee kunt: je vult en richt het portaal in naar de wens van jouw organisatie.

Alles op één plek

Simple Check verzorgt het volledige aanbod rond duurzame inzetbaarheid. Eén partij, één portaal, één aanspreekpunt:

- **PAGO:** werkgebonden gezondheidsonderzoek, afgestemd op functiegroepen en de RI&E.
- **PMO:** Health Check afgestemd op de behoeftes die er spelen, gericht verbeteren van leefstijl, op preventie en terugdringen van verzuim.
- **RI&E:** de wettelijk verplichte Risico-Inventarisatie & -Evaluatie, inclusief plan van aanpak.
- **MTO:** het Medewerkerstevredenheidsonderzoek: weten wat er speelt in je organisatie.
- **Medische keuringen:** vrijwel elke verplichte of aanbevolen keuring, van chauffeurskeuring tot offshore.
- **Vaccinaties:** beroepsvaccinaties en de griepprik, op locatie of op een van onze twaalf vaste locaties.
- **Opvolging:** van risicoprofiel naar de juiste interventie: workshops, trainingen en coaching.



Waarom kiezen werkgevers voor Simple Check?

We geloven dat gezond werk begint bij inzicht. Door medewerkers op een laagdrempelige manier inzicht te geven in hun gezondheid, helpen we werkgevers een duurzame en vitale organisatie te creëren. Onze mobiele Health Check-bussen, twaalf vaste locaties, online tools en persoonlijke begeleiding maken het mogelijk om gezondheid voor iedereen binnen handbereik te brengen. En alles wat met duurzame inzetbaarheid te maken heeft, vind je bij ons op één plek: van onderzoeken, keuringen en vaccinaties tot workshops en coaching. Dat houdt het toegankelijk en overzichtelijk.

Zo maken we gezondheid Simpel. Check.

Maatwerk

Geen vast pakket maar een route op maat. Met een duidelijk startpunt, passende modules, een vast aanspreekpunt en meetbare vooruitgang. Onderzoek en aanpak op maat van elke functiegroep.

Persoonlijke aandacht

Iedere deelnemer krijgt een persoonlijk gesprek, advies op maat en maandelijkse opvolging.

Toegankelijkheid

Met de mobiele bus naar de locatie toe of op een van onze twaalf locaties dichtbij huis. Nederlands en Engels als basis, communicatie in elke gewenste taal.

Sterke communicatie

Inspirerende campagnes op maat en leidinggevenden als ambassadeurs.

Medische kwaliteit

Eigen bedrijfsartsen, werkend conform de NVAB leidraad PAGO/PMO, op een ISO-gecertificeerd platform.

Datagedreven inzicht

Van meting en risicoprofiel naar gerichte actie.

Opvolging inbegrepen

Een meting is pas waardevol als er iets mee gebeurt. Daarom is individuele opvolging bij ons inbegrepen.

Waarom investeren in duurzame inzetbaarheid?

Uit de Duurzame Inzetbaarheidsindex (DIX) van TNO blijkt dat een aanzienlijk deel van de medewerkers een verhoogd gezondheidsrisico heeft. Voor deze groep geldt gemiddeld*:

36,8%
heeft een verhoogd fysiek en/of mentaal risico

€ 9.000
productiviteitsverlies per medewerker per jaar
(± 18% meer)

€ 3.600-4.800
verzuimkosten per medewerker per jaar
(± 12 dagen meer)

Rekenvoorbeeld

Voor een organisatie van 100 medewerkers, waarvan 25 met een verhoogd risico (gemiddeld salaris € 50.000), betekent dit al snel circa € 225.000 productiviteitsverlies en circa € 90.000 tot € 120.000 aan dreigend verzuim per jaar. Een PMO maakt deze risico's zichtbaar, nog vóórdat ze leiden tot uitval.

** Landelijk beeld op basis van de DIX-benchmark van TNO (14.000 respondenten). De genoemde bedragen zijn illustratief en niet organisatiespecifiek.*

ZO MAKEN WIJ HET VERSCHIL

- Deelnemen met één klik, zonder account: snel, gebruiksvriendelijk en volledig laagdrempelig.
- Gemiddelde deelname boven de 70%, dankzij inspirerende campagnes en persoonlijke uitnodigingen.
- Doorlopende persoonlijke opvolgcampagne voor iedere deelnemer, kosteloos inbegrepen.
- Uitvoering en medische terugkoppeling onder verantwoordelijkheid van onze eigen bedrijfsartsen.
- Vragenlijstresultaten én de metingen uit de bus zijn direct zichtbaar.
- Een compleet traject in gemiddeld circa acht weken, met tot circa 72 checks per dag.
- Nederlands en Engels als basis, communicatie in elke gewenste taal.
- Een fysiek rapportageboekje voor wie liever niet digitaal werkt.



Wat levert het op?

Een gezondheidsonderzoek is een toegevoegde waarde voor iedereen: concreet inzicht voor de medewerker, stuurinformatie voor de organisatie en zo min mogelijk werk voor HR.

Voor de medewerker

- Persoonlijk inzicht in de eigen gezondheid en vitaliteit
- Een persoonlijk adviesgesprek en advies op maat
- Passende opvolging: menukaart met interventies, arts bij verhoogd risico en maandelijkse tips
- Vertrouwelijk en toegankelijk, op locatie of dichtbij huis
- In het Nederlands of Engels

Voor de organisatie

- Objectief, datagedreven inzicht in de inzetbaarheid
- Inzage in de risico's door middel van risicoprofielen
- HR-dashboard, managementsamenvatting en infographic
- Gerichte inzet van het bestaande vitaliteitsaanbod
- Onderbouwing voor beleid; lager verzuim- en uitvalrisico
- Een structurele aanpak in plaats van een eenmalige actie

Wat vragen we van jouw organisatie?

Bewust weinig. Een vaste projectmanager van Simple Check regelt de uitnodigingen, planning, communicatiematerialen, uitvoering en rapportages. Wat we van jou nodig hebben:

Eén aanspreekpunt	Eén contactpersoon (bijvoorbeeld vanuit HR) om de intake, planning en communicatie mee af te stemmen.
Ruimte	Een plek voor onze Health Check-bus of een ruimte op locatie die we kunnen inrichten.
Tijd per medewerker	Een kort moment onder werktijd per medewerker voor het basisonderzoek. De planning stemmen we af op de roosters, zodat de impact op de werkvloer minimaal blijft.
Interne steun	Een aankondiging vanuit de werkgever (wij leveren de teksten aan), het verspreiden van de posters en flyers op de werkvloer, en leidinggevenden die het traject als ambassadeurs mee uitdragen.

Route en planning

Alle trajecten die we aanbieden zijn maatwerk. Hieronder zie je de route zoals die het vaakst verloopt; jouw traject kan daar dus van afwijken. Een vaste projectmanager begeleidt het hele traject en is je centrale aanspreekpunt.

DE VIER FASES EN HUN DOORLOOPTIJD

Project vormgeven
1 tot 2 weken

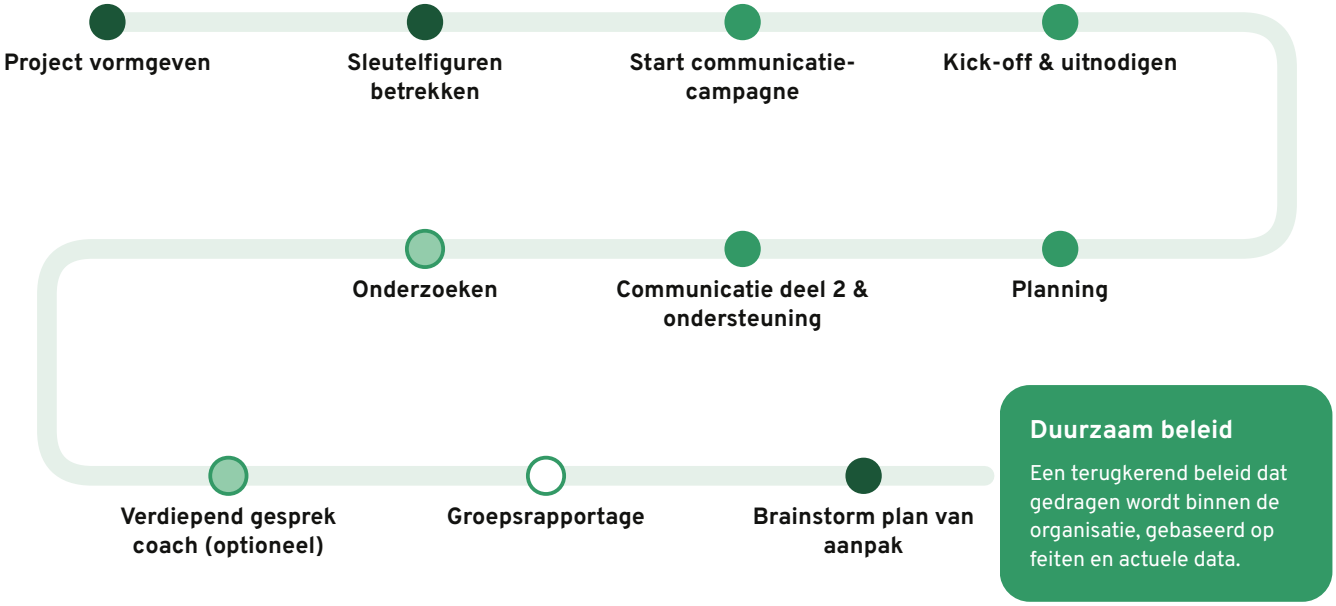
Uitnodiging en aanmeldperiode
4 tot 6 weken

Health Check-dagen
Een afspraak duurt gemiddeld 35 minuten: per testruimte zo'n 9 checks per dag, met meerdere testruimtes tegelijk tot circa 72

Groepsrapportage
2 weken na de laatste testdag

DE ROUTE IN TIEN STAPPEN

De kleur van elke stap laat zien bij welke fase hij hoort.



Duurzaam beleid
Een terugkerend beleid dat gedragen wordt binnen de organisatie, gebaseerd op feiten en actuele data.

Tijdens de aanmeldperiode

De planning stemmen we af op de productie en roosters van jouw organisatie, zodat de impact op de werkvloer minimaal blijft. We monitoren de planning continu met tussentijdse updates en schakelen dagen bij of af waar nodig; deelnemers ontvangen twee herinneringen en verzetten kosteloos tot 24 uur van tevoren.

Onze metingen

De Health Check combineert metingen en vragenlijsten met persoonlijk advies van onze specialisten.

De terugkoppeling krijg je van onze coaches: geen witte jassen, maar een open gesprek waarin we een spiegel voorhouden, altijd gericht op de persoonlijke situatie. De check vindt plaats in onze mobiele bus, op een van onze twaalf vaste locaties of in een ingerichte ruimte. En is een fysieke afspraak niet mogelijk of wenselijk, dan is er een gevalideerde thuistest. We bieden een uitgebreide basis, aan te vullen met diverse modules, afgestemd op de wensen van jouw organisatie en op elke functiegroep.

Inhoud Basis Health Check (PMO)

- BMI (lengte en gewicht)
- Lichaamsverhoudingen (vet%, visceraal vet, spiermassa, botmassa, vocht%, BMR)
- Metabolische leeftijd
- Buikomtrek
- Bloeddruk
- Hartslag in rust
- Bloedwaarden: cholesterol en glucose
- Knijpkrachtmeting
- Leefstijlinventarisatie
- Persoonlijke terugkoppeling



Aanvullende modules (o.a. PAGO)

- Uitgebreid leefstijladvies op basis van de resultaten
- Gehooronderzoek
- Visustest
- Fysieke belasting
- Diverse bloed- en urineonderzoeken
- Hart-, vaatconditie en stresstest
- Heart Rate Variability
- Longfunctie
- VO2 max
- Conditietest
- Huidinspectie

Ook mogelijk: medische keuringen en beroepsvaccinaties, slim te combineren met de Health Check. Eén afspraak, alles geregeld.

Privacy gewaarborgd

Persoonlijke testresultaten en persoonsgegevens worden beveiligd en versleuteld opgeslagen en zijn alleen voor de deelnemer inzichtelijk. De opslag van alle gegevens voldoet aan de strenge eisen voor zorginstellingen en zorgprofessionals. We werken met software die gecertificeerd is volgens ISO 27001 (informatiebeveiliging) en die voldoet aan NEN 7510.

Lees onze privacyverklaring →

Onze vragenlijsten

Met onze vragenlijsten krijg je een goede indruk van de verbeterpunten binnen jouw organisatie. Alle vragenlijsten zijn wetenschappelijk gevalideerd en modulair samen te stellen: de lijsten zijn opgeknipt in acht thematische blokken. Combineer bijvoorbeeld thema's uit de DIX en de PSA tot één eigen vragenlijst, of zet ze gefaseerd uit, zodat deelnemers niet afhaken op twee lange lijsten tegelijk. Zo bevat de lijst geen overbodige vragen en levert hij gerichte stuurinformatie op.

Nieuw: de Screeningsvragenlijst

Een verkorte vragenlijst, gebaseerd op de Mini DIX van TNO, die de belangrijkste onderdelen van de DIX en de PSA combineert in één meting. Ideaal als nulmeting, nog vóór een uitgebreider onderzoek zoals een PMO.

In 5 minuten ingevuld
Heel toegankelijk, dus een hoge respons met betrouwbare data.

Fysiek én mentaal
Risicoprofielen direct inzichtelijk, met een stoplichtscore per thema.

Basis voor beleid
Zie direct waar de aandacht naartoe moet en stel gericht je beleidsplan op.

Niet meer dan nodig
Geen overbodige vragen; je overvraagt je medewerkers niet.

Onze vragenlijsten in het kort

Duurzame Inzetbaarheidsindex (DIX) van TNO

De DIX meet de duurzame inzetbaarheid van medewerkers: gezondheid, vakkennis & vaardigheden, motivatie, werk-privébalans, belemmerende factoren, toekomstig functioneren en persoonlijk leiderschap (eigen regie, veranderingsbereidheid en veerkracht).

Psychosociale Arbeidsbelasting (PSA) van TNO

Brengt factoren rondom werkdruk in kaart, zoals emotionele en cognitieve belasting, burn-outklachten, sociale steun en autonomie, en ook sociale veiligheid en ongewenst gedrag. Sluit aan bij het Werkdrukmodel van TNO, met benchmarkcijfers uit de NEA.



Onze vragenlijsten

In het kort

Leefstijl Check

Inzicht in beweging, voeding, leefstijl en mentale weerbaarheid, met resultaten direct op het beveiligde persoonlijke vitaliteitsdashboard.

Arbeidsomstandigheden

Brengt de omstandigheden waaronder medewerkers werken in kaart: fysieke belasting, afwijkende werktijden, gevaarlijke stoffen, biologische agentia, lawaai, klimaat en verlichting, beeldschermwerk en veiligheidscultuur (vragen uit de NEA van TNO).

Onregelmatige werktijden & ploegendiensten

Inzicht in de effecten van onregelmatig werk en ploegendienst en de factoren die hierop van invloed zijn: van persoonlijke omstandigheden tot leefstijl, gezondheid en toekomstperspectief.

Fysieke belasting

Een keuze uit onder andere de Checklist fysieke belasting, de Hand-arm risicobeoordelingsmethode (HARM), het Werkhoudinginstrument (WHI), de Duw- en Trek Check (DUTCH) en Beter Achter je Schermen (BAS).

MTO

Het Medewerkerstevredenheidsonderzoek: weten wat er écht speelt in je organisatie, van tevredenheid en bevlogenheid tot werkdruk en ontwikkelmogelijkheden. Net als al onze vragenlijsten is het MTO modulair opgebouwd. We stellen in overleg de vragenlijst samen die past bij jouw organisatie en doelstellingen.

Direct inzicht

Overzichtelijke stoplichtscores per thema, direct zichtbaar in het dashboard, voor medewerker én organisatie.

Landelijke benchmark

Waar mogelijk vergelijken we de uitkomsten met landelijke benchmarkcijfers (o.a. de NEA van TNO).

Anoniem en veilig

Rapportage op groepsniveau vanaf 15 deelnemers, waaruit geen persoon herleidbaar is.

Ook voor keuringen en vaccinaties

Medische keuringen

Vrijwel elke verplichte of aanbevolen keuring, van chauffeurs- en rijbewijskeuring tot bodemsanering, ademluchtkeuring en offshore.

Vaccinaties

Beroepsvaccinaties zoals hepatitis A, hepatitis B en DTP, en de griepprik als onderdeel van je preventieve gezondheidsbeleid.

Op locatie, in onze mobiele unit, of op een van onze twaalf vaste locaties, en slim te combineren met een PMO of PAGO: één afspraak, alles geregeld. Medische keuringen en vaccinaties voeren we uit in samenwerking met onze zusterorganisatie Meditel.

Communicatie: de sleutel tot succes

Hier maken we écht het verschil. Met een communicatieaanpak die deelname leuk maakt, motiveren we medewerkers om mee te doen; niet voor niets ligt onze deelname gemiddeld boven de 70%. We starten met een doelgroepanalyse en je kiest uit drie kant-en-klare concepten: Eigen regie, Goed werkgeverschap of Jouw gezondheid is belangrijk. En alles is te vertalen naar elke gewenste taal. Zowel online als offline. Wil je er echt een moment van maken? Dan maken we samen met jullie communicatieafdeling videomateriaal voor de aftrap: een kort interview met de directie of HR over waarom jullie dit faciliteren, ook leuk voor het intranet.

Aangepaste communicatiecampagnes



Na het onderzoek: inzicht en stuurinformatie

Na afloop van het onderzoek zoals een PMO of PAGO komt alles samen in het beveiligde Simple Check portaal: de medewerker krijgt persoonlijk inzicht, de organisatie krijgt stuurinformatie.

Van momentopname naar continu proces

Wil je duurzame inzetbaarheid als organisatie structureel organiseren, dan wordt het een vast onderdeel van je beleid. In plaats van een eenmalige check richten we samen een doorlopende cyclus in waarin gezondheidsdata, managementinformatie en interventies samenkomen in het Simple Check portaal. Die cyclus noemen we de Groene Draad: het model waar we samen naartoe werken. Zo groeit een eenmalig onderzoek uit tot een structurele aanpak.

De Groene Draad: onze cyclus



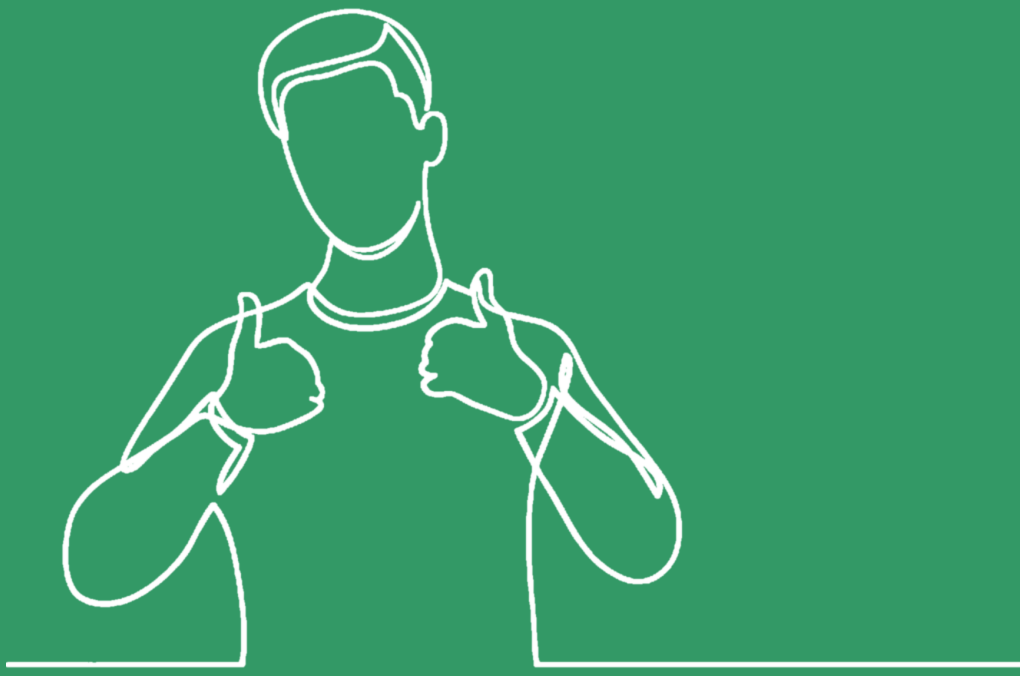
Klaar voor de volgende stap?

Elk traject is maatwerk, dus stellen we graag samen met je het pakket samen dat past bij jouw organisatie en budget. Een vrijblijvend adviesgesprek of een offerte op maat is zo geregeld. Neem gerust contact op, we denken graag met je mee.

023 - 568 0091

info@simplecheck.nl

simplecheck.nl



simple check

Jouw partner in duurzame inzetbaarheid.