

Samen maken we vitaliteit inzichtelijk!

Preventief Medisch Onderzoek



Meer continuïteit door vitaliteit!

Inhouds opgave

BOL

Preventief Medisch Onderzoek	3
Samen doorlopen we onderstaande stappen voor een succesvol PMO	4
Fase 1: Inventariseren en communiceren	5
Fase 2: Startbijeenkomsten (optioneel)	5
Fase 3: Uitnodigen medewerkers	5
Fase 4: Vragenlijst	6
Fase 5: Fysiek onderzoek en adviesgesprekken	7
Fase 6: Rapportages	8
Fase 7: Inzicht in fysieke- en mentale gezondheid	8
Algemene voorwaarden	
Privacy en wetgeving	

Preventief Medisch Onderzoek



Belang van het PMO

In overeenstemming met artikel 18 van de Arbowet, dat werkgevers verplicht om de gezondheid van hun werknemers te bevorderen, is het Preventief Medisch Onderzoek (PMO) van cruciaal belang. Gezondheidsrisico's op de werkplek gaan verder dan werkgerelateerde omstandigheden; de leefstijl van werknemers is een sleutelfactor voor een gezonde en veilige werkomgeving. Als werkgever kun je met een PMO niet alleen de gezondheid van je werknemers bevorderen, maar ook uitval voorkomen en de algehele productiviteit verhogen. Het PMO biedt werknemers inzicht in hun gezondheid en motiveert hen om proactief aan een gezondere levensstijl te werken. Dit leidt tot een sterker, veerkrachtiger team en draagt bij aan de duurzame inzetbaarheid binnen jouw organisatie.

Waar staat PMO voor:



Maatwerk
PMO



Gevalideerde
vragenlijst



Adviesgesprek
vitaliteitsadviseur



Persoonlijk
rapport



Groeps-
rapportage



Waar staat BOL Training en advies voor

BOL training en advies zet zich volledig in voor het welzijn van vitale medewerkers. Onze focus ligt op het creëren van een veilige en gezonde werkomgeving, waarbij we speciale aandacht besteden aan zowel de fysieke als mentale gezondheid van het personeel. We begrijpen dat een gezonde medewerker niet alleen een productievere medewerker is, maar ook bijdraagt aan een positieve werksfeer. Onze trainingen en adviezen zijn erop gericht om medewerkers bewust te maken van hun eigen gezondheid en veiligheid, en om hen de tools te bieden die nodig zijn om deze te verbeteren. Door het bevorderen van een cultuur van gezondheid en veiligheid binnen organisaties, streven we ernaar om zowel het welzijn van individuele werknemers als de algehele efficiëntie van de organisatie te verbeteren.

Samen doorlopen we onderstaande stappen voor een succesvol PMO



1
Planning
en inrichting



2

Vitaliteitscampagne
voorafgaand aan het PMO



3
Uitnodigen
medewerkers



4

Inzetbaarheids-
vragenlijst



5
Uitvoeren Health Checks
en voortgangsgesprekken



6

Opstellen
managementrapportage
en adviesrapport



7
Inzicht in mentale
en fysieke gezondheid



Fase 1: Planning en inrichting

Na de gunning van de opdracht plannen we een afspraak tussen onze projectleider bij BOL Training en Advies en jullie interne projectleider. Tijdens deze afspraak bespreken we de definitieve planning en inrichting van het PMO. Het PMO omvat zowel een op maat gemaakte (digitale) vragenlijst als een Health Check.

Bij BOL Training en Advies streven we ernaar om jullie organisatie zo veel mogelijk te ontzorgen. Het enige wat we nodig hebben van jullie is een deelnemerslijst en informatie over het aantal dagen voor de Health Checks. Samen zorgen we ervoor dat het PMO voor iedereen toegankelijk is.



Fase 2: Vitaliteitscampagne voorafgaand aan het PMO

Bij BOL Training en Advies hebben we een set communicatiematerialen die je binnen je organisatie kunt gebruiken. Deze set bevat onder andere een banner, posters, uitnodigingsteksten en een op maat gemaakte video die door onze projectleider wordt geleverd.

Voor bepaalde groepen medewerkers kan het soms lastig zijn om de vragenlijst digitaal in te vullen. Om de aandacht te vestigen op vitaliteit en toch een zo hoog mogelijk deelnamepercentage te realiseren, organiseren we een kick-off bijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomst leggen we uit waarom eigen vitaliteit en het PMO belangrijk zijn, en helpen we de medewerkers bij het invullen van de vragenlijst. Zo maken we het PMO voor iedereen toegankelijk.



Fase 3: Uitnodigen medewerkers

Na een doelgerichte vitaliteitscampagne nodigen wij de deelnemers uit om deel te nemen aan de inzetbaarheidsvragenlijst. De uitnodigingen worden verstuurd naar het opgegeven e-mailadres. BOL Training en Advies houdt de deelname bij en houdt jullie op de hoogte. Daarnaast ontvangen medewerkers die vergeten zijn deel te nemen een herinneringse-mail.



Fase 4: Inzetbaarheidsvragenlijst

Gezondheid gaat verder dan alleen fysieke omstandigheden van de medewerker. BOL training en advies geeft daarom, naast de fysieke gezondheid, ook aandacht aan de mentale gezondheid.

Middels een digitale vragenlijst worden verschillende factoren in kaart gebracht. Dit zijn factoren zoals je fysieke- en mentale gezondheid maar ook werkdruk en andere gerelateerde zaken. De vragenlijst bestaat uit een set van verschillende gevalideerde vragenlijstmodules. Door middel van ons brede aanbod modules kunnen wij voor iedereen de passende vragenlijst samenstellen.

Vragenlijstmodules	Kantoormedewerkers	Buitendienstmedewerkers
Module 1: Leefstijl		
Beweging	•	•
Voeding	•	•
Slaap en ontspanning	•	•
Roken en Alcohol	•	•
Module 2: Werkrisico's		
Werkdruk	•	•
Werkhoeveelheid	•	•
Werktempo	•	•
Fysiek werkvermogen	•	•
Module 3: Medische achtergrond		
Aandoeningen	•	•
Hart- en vaat belastbaarheid risico	•	•
Module 4: Aanvullend (in afstemming)		
Visueel functioneren	•	
Gehoor onderzoek		•
Luchtweg/long (belastbaarheid) screening		•



Fase 5a: Uitvoeren Health Checks

De health check is een verzameling van testen om de fysieke vitaliteit van medewerkers in kaart te brengen. Afhankelijk van het aantal metingen zijn medewerkers 60-90 minuten bezig (inclusief advies).

Fase 5b: Uitvoeren voortgangsgesprekken

Na het fysieke onderzoek volgt direct een persoonlijk gesprek met een van onze adviseurs. Tijdens dit gesprek worden de resultaten van de vragenlijsten en fysieke onderzoeken besproken, met de centrale vraag: "Hoe gaan we de aandachtspunten verbeteren?" of juist "Hoe gaan we de positieve resultaten behouden?"

In samenwerking met de vitaliteitsadviseur bepaalt de deelnemer de benodigde stappen voor een optimale inzetbaarheid. Indien nodig zal de adviseur interventies voorstellen of de deelnemer doorverwijzen naar de bedrijfsarts of een andere specialist. Alle individuele resultaten, het persoonlijke advies en de gestelde doelen blijven beschikbaar in de online omgeving en zijn alleen toegankelijk voor de medewerker.

Fysieke metingen	Kantoormedewerkers	Buitendienstmedewerkers
Lengte gewicht & BMI	•	•
Vetpercentage	•	•
Buikomvang	•	•
Knijpkrachtmeting	•	•
Hart en Vaatfuncties	•	•
Cholesterol & glucose	•	•
Adviesgesprek	•	•
Optioneel		
Audiometrie (gehooronderzoek)		•
Spirometrie (longfunctieonderzoek)		•
Visustest	•	•



Fase 6: Rapportages

De resultaten uit de digitale vragenlijsten en health checks tonen de thema's die voor verbetering vatbaar zijn, op individueel niveau voor de medewerker en op organisatieniveau voor de opdrachtgever. Nadat alle resultaten zijn verzameld worden de resultaten teruggekoppeld. Deze resultaten worden verwerkt in een rapportage op organisatieniveau. De rapportage laat alle (verbetering vatbare) thema's aan bod komen om een advies te geven over hoe deze thema's verbeterd kunnen worden. Deze adviezen worden uitgebreid aangevuld met de door ons aanbevolen interventies.

BMI

BMI staat voor Body Mass Index. Het is een eenvoudige berekening die de verhouding tussen lengte en gewicht weergeeft. De BMI is oorspronkelijk bedoeld om statistieken over grote groepen mensen te berekenen, niet om te bepalen of een individu te zwaar of te licht is. Toch geeft de BMI een betrouwbare schatting of er sprake is van onder-, gezond- of overgewicht. Een gezond gewicht verkleint de kans op hart- en vaatziekten en op gewrichtsklachten. Een gezond gewicht verkrijgen of behouden is geen hogere wiskunde. Vooral aandacht voor regelmatig en gezond eten en voldoende lichaamsbeweging is vaak de oplossing.

Jouw BMI is prima.

31-01-2022 - BOL Training en Advies Health Check

23.1 m²/kg

Overzicht



Bloeddruk bovendruk



Bloeddruk onderdruk



Bloedglucose



HDL cholesterol



Triglyceride



TC/HDL ratio



Gewicht



BMI



Buikomvang



Fase 7: Inzicht in fysieke- en mentale gezondheid

Na het uitvoeren van bovenstaande stappen hebben we in kaart gebracht wat zowel de mentale als fysieke omstandigheden van de medewerkers zijn. De organisatie ontvangt hierbij een complete managementrapportage met daarin een concreet advies. De medewerkers zelf krijgen praktische handvatten en worden begeleid bij het realiseren van gedragsverandering. Nu is het belangrijk om met de resultaten aan de slag te gaan. Ook hierin zullen we de organisatie adviseren.



*'BOL training en advies
is een professionele partij die
haar afspraken goed nakomt
en actief meedenkt.'*



Wij zijn trots op onze samenwerkingen, een selectie van onze klanten:



Omgevingsdienst
Achterhoek



BOL Advies
Veerkensweg 11a
4751CR Oud Gastel

0165 518 070
info@boladvies.nl
www.boladvies.nl