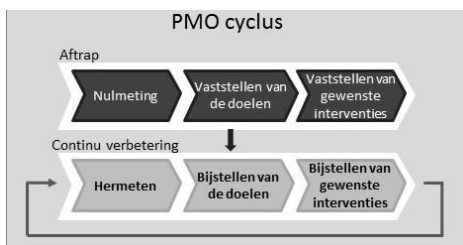


Wat is een PMO?

Het Preventief Medisch Onderzoek is een onderzoek dat de gezondheid van de medewerkers in jouw organisatie in kaart brengt. Ook werkgerelateerde gezondheidsrisico's, -schade en -klachten komen in beeld. Deze uitkomsten geven handvatten om maatregelen te nemen om de gezondheid en werkomstandigheden in organisaties te verbeteren. Arbo Unie (uitvoerder PMO) ziet het PMO dan ook nadrukkelijk als startpunt voor vervolgstappen. Door het PMO periodiek te herhalen, komt het effect van die maatregelen helder in beeld.



Wat levert het PMO op?

Een PMO geeft basisinformatie over de gezondheid van medewerkers en levert inzicht op voor de medewerker zelf en voor de organisatie.

Voor jouw medewerkers

- Meer zicht op hun eigen gezondheid, zeker als naast arbeidsrisico's ook vitaliteit en duurzame inzetbaarheid in het onderzoek zijn meegenomen.
- Inzicht in de vervolgcacties die ze zelf kunnen nemen om hun gezondheidstoestand te verbeteren.

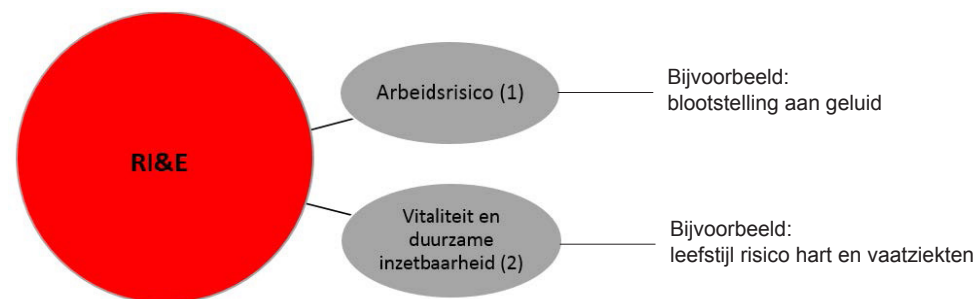
Voor jouw organisatie

- Inzicht in de aandachtspunten en de gemiddelde scores binnen jouw organisatie.*
- Vroegtijdige signalering van mogelijke gezondheidsklachten.
- Je weet na afloop wat je kunt doen om de gezondheidsrisico's op de werkvloer te beperken en hoe je kunt sturen op vervolgcacties voor individuele medewerkers.

* bij minimaal 15 deelnemers

Basis en Aanvullend

De inhoud van het PMO wordt mede bepaald door de - eveneens verplichte - risicoinventarisatie en -evaluatie (RI&E). Je kunt kiezen voor een basisonderzoek naar arbeidsrisico's en een uitgebreider PMO. In het PMO worden naast de arbeidsrisico's ook de vitaliteit en inzetbaarheid van jouw medewerkers onderzocht aan de hand van hun leefstijl, conditie, fysieke en mentale weerbaarheid en werkvermogen. Je kunt bij dit uitgebreide PMO meer invloed uitoefenen op de inhoud en zo beter sturen op verzuimpreventie en duurzame inzetbaarheid.



Het PMO bestaat uit twee hoofdonderdelen: een online vragenlijst-onderzoek en een medisch onderzoek.

Het vragenlijst en medisch onderzoek bestaat uit verschillende subonderdelen per functiegroep (kantoor en uitvoerend personeel). Voor het invullen van de online vragenlijsten ontvangen jouw medewerkers per e-mail een persoonlijke inlogcode, de uitkomsten van dit onderzoek verschaffen informatie over onder meer hun gezondheids- en werksituatie.

Medewerkers ontvangen bij het invullen van de online vragenlijsten per onderdeel direct online feedback op hun antwoorden en individuele adviezen. Het helpt daarmee medewerkers zelf hun verantwoordelijkheid te nemen inzake hun eigen knelpunten met betrekking tot hun leefstijl en de aanwezige arbeidsrisico's.

Inhoud PMO Kantoor medewerker

Basis	Vitaliteit en inzetbaarheid (optie)
Vragenlijsten gericht op: <ul style="list-style-type: none"> • Werkomstandigheden • Algemene gezondheid • Beeldschermwerk 	Vragenlijsten gericht op: <ul style="list-style-type: none"> • BRAVO (vragen over Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning) • Duurzame inzetbaarheid
Medisch onderzoek: <ul style="list-style-type: none"> • Ogentest, veraf en nabij en voor beeldschermwerk 	Medisch onderzoek: (Risico op hart- en vaatziekten) <ul style="list-style-type: none"> • Lengte en gewicht, BMI • Vetpercentage en buikomvang • Bloeddrukmeting • Bloed (vingerprik); cholesterol en suiker (niet nuchter)

Individuele terugkoppeling

De beoordeling van de resultaten vindt schriftelijk plaats door een keuringsarts. Indien er sprake is van knelpunten en/of werk gerelateerde klachten wordt door de beoordelend arts telefonisch contact opgenomen met de betrokken medewerker om de resultaten en te nemen maatregelen te bespreken. De medewerker ontvangt een persoonlijk rapport over de resultaten van het medisch onderzoek.

Groepsterugkoppeling

Bij een deelname van minimaal 15 personen kan een analyse gemaakt worden van de onderzoeksgegevens, zowel van het medisch als het vragenlijstonderzoek. De kosten voor het opstellen van een groepsrapportage zijn optioneel.

Verder met het resultaat

Op basis van de resultaten van het PMO kunnen er verschillende vervolgenterventies worden ingezet, zowel op werknemer- als op organisatieniveau. Denk aan een aanvullend werkplekonderzoek door een ergonoom, trainingsprogramma's voor individuen of groepen medewerkers om fysieke klachten tegen te gaan, de inzet van een bedrijfsmaatschappelijk werker of psycholoog bij stressklachten, of workshops van een vitaliteitscoach. Een overzicht van mogelijkheden vind je in de bijlage. Arbo Unie heeft hiervoor alle disciplines in eigen huis. Eventuele interventies worden na afloop van het PMO op maat geoffreerd.

Inhoud PMO Uitvoerend medewerker

Basis	Vitaliteit en inzetbaarheid (optie)
Vragenlijsten gericht op: <ul style="list-style-type: none"> • Werkomstandigheden • Algemene gezondheid • Beeldschermwerk 	Vragenlijsten gericht op: <ul style="list-style-type: none"> • BRAVO (vragen over Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning) • Duurzame inzetbaarheid
Medisch onderzoek: <ul style="list-style-type: none"> • Lengte en gewicht • Bloeddrukmeting • Gehooronderzoek • Ogentest veraf en dichtbij 	Medisch onderzoek: (Risico op hart- en vaatziekten) <ul style="list-style-type: none"> • Vetpercentage, buikomvang en BMI • Bloed (vingerprik); cholesterol en suiker (niet nuchter)
Eventueel aangevuld met	
<ul style="list-style-type: none"> • Longfunctieonderzoek • Lichamelijk onderzoek door bedrijfsarts 	

In onderstaand tabel een kleine greep uit onze interventie programma's. De kosten van deze programma's worden naderhand en op maat aan jou geoffreerd bij gemeten knelpunten.

Knelpunt	Interventie
Fysieke klachten	Begeleiding / Trainingsprogramma bedrijfsfysiotherapeut
Spanningsklachten	Bedrijfsmaatschappelijk werker
Werkplek en ergonomie	Werkplekonderzoek
Werkplek en gedrag	Werkplekinstructie / training on the job
Leefstijl/balans/vitaliteit	Vitaliteitscoach / diverse BRAVO workshops

Planning

In nader overleg met jou wordt het PMO gestart. De onderzoeken kunnen eenvoudig online worden ingepland via ons onlineportaal mijnafspraken. Jouw medewerkers zien alle beschikbare tijden.

Vrijwillig voor jouw medewerkers

Het PMO wordt uitgevoerd op vrijwillige basis. Dat betekent dat jouw medewerkers de gelegenheid krijgen om aan de onderzoeken deel te nemen, maar hiertoe niet verplicht zijn. Arbo Unie garandeert de privacy van jouw medewerkers. Bij facturatie kunnen we niet specificeren welke medewerkers wel en niet hebben deelgenomen aan het PMO. Op de website van Arbo Unie tref je ons privacy reglement.