

Actief aan de slag met gezondheid!

De algemene fitheid en gezondheid van mensen in Nederland gaat achteruit. Dit betekent dat er steeds vaker sprake is van chronische welvaartsziekten als hart- en vaatziekten (zorgatlas, 2012). Deze negatieve verandering in fitheid en leefstijl speelt in alle lagen van de bevolking en zal, nu en in de toekomst, leiden tot verminderde inzetbaarheid.



Als werkgever wilt u graag de inzetbaarheid van medewerkers op lange termijn behouden. Dit kunt u doen door preventief in te zetten op het verzuim van uw medewerkers en zo uitval voorkomen en kosten van verzuim besparen. Om te beginnen is het van belang dat de gezondheidsrisico's van uw medewerkers tijdig in kaart worden gebracht.

Een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) geeft u een duidelijk beeld van de risico's ten aanzien van de gezondheid van uw medewerkers. Bij veel mensen wordt een aandoening pas ontdekt als er al langere tijd klachten zijn. De kans op genezing of stabilisatie van een ziekte is echter meestal veel groter als de oorzaak van de klachten in een vroeg stadium ontdekt en behandeld wordt.

Het PMO kunt u zo uitgebreid maken als u zelf wilt. Het basisonderzoek is naar behoefte uit te breiden met extra modules om het goed aan te laten sluiten bij het soort werk wat uitgevoerd wordt.

Wat levert een PMO u op?

Een PMO is een risico-inventarisatie en geeft u een duidelijk gezondheidsprofiel van uw bedrijf of organisatie. De resultaten worden per gezondheidsmodule weergegeven en beoordeeld. Daarnaast krijgt u advies over wat u als werkgever met het resultaat kunt doen om mogelijke problemen te voorkomen. De resultaten op een rij;

- Uw werknemers weten hoe fit en gezond ze zijn
- Uw werknemers weten hoe ze energiek en scherp kunnen blijven
- U verlaagt verzuim en verloop
- U verhoogt (duurzame) inzetbaarheid



Indien het PMO wordt gecombineerd met de leefstijlscan uit youplus ontvangt u tevens een overzicht van de veranderingsbereidheid van uw medewerkers. Hiermee kan een passend maatregelenpakket worden ontworpen

Een gezonde medewerker, die goed in zijn of haar vel zit, is een stuk productiever en verzuimt minder vaak. Voor de medewerkers is het prettig dat er aandacht wordt besteedt aan het welzijn van iedereen. Dit heeft natuurlijk weer een positieve uitwerking op de werksfeer.

PMO's, gecombineerd met een leefstijlscan gericht op BRAVO-Factoren¹, zijn zeer effectief gebleken. Door periodiek een PMO aan te bieden aan uw medewerkers en de gezondheid van uw medewerkers te evalueren, brengt u risico's vroegtijdig in kaart. Door hier actief op in te zetten, verhoogt u de duurzame inzetbaarheid en nemen de gezondheidsrisico's af. Tevens kunt u aan de hand van het resultaat preventief maatregelen nemen en zo uitval van uw medewerkers en hoge verzuimkosten voorkomen.

Omdat de medewerkers direct persoonlijke feedback ontvangen tijdens het PMO, kunnen zij hier meteen mee aan de slag.

¹BRAVO-factoren zijn leefstijlfactoren bewegen, roken alcohol gebruik en ontspanning

Wat houdt het PMO in?

Het onderzoek bestaat uit individuele gezondheidsonderzoeken waar iedereen vrijwillig aan kan deelnemen. Een PMO is een onderzoek die de werkgever op grond van de ArboWet verplicht is om aan te bieden; deelname is vrijwillig. Het PMO vindt plaats op uw eigen bedrijfslocatie.

Wat wordt er gemeten in een standaard PMO?

- o Bloeddruk
- o Glucose- en cholesterolgehalte
- o Bio Impedantie Analyse (gewicht, spier- en vetverdeling en vochthuishouding)
- o Taille- heup ratio

De testresultaten zijn **persoonlijk**, en worden alleen met de betrokken medewerker besproken. De resultaten van het onderzoek vallen onder het medisch beroepsgeheim en worden nooit vrijgesteld aan andere partijen tenzij met schriftelijke toestemming van de medewerker zelf. Voor de werkgever wordt een anonieme totaalrapportage gemaakt, hierin zijn geen individuen te onderscheiden.

Aanvullende mogelijkheden op het basisonderzoek

Het standaard PMO kunnen uitgebreid worden met extra PMO modules, die nuttig zijn voor specifieke risicobeheersing. Door bijvoorbeeld het leefstijlcomponent mee te nemen in het onderzoek wordt ook de oorzaak van de slechte gezondheid beter zichtbaar, wat handvaten geeft voor het daaropvolgend traject.

De PMO modules

Afhankelijk van de werkzaamheden die uw werknemers uitvoeren, kunt u een selectie maken uit verschillende onderzoeken. Het standaard PMO is geschikt voor elke werknemer.

Ter aanvulling van het standaard PMO hebben we aanvullende modules ontwikkeld. Elke module meet een specifiek onderdeel ten aanzien van de gezondheid. Per module staat beschreven wanneer de betreffende onderzoeken worden aanbevolen. De uitgebreide modules zijn terug te vinden op pagina 3 en 4.

De volgende PMO modules zijn te definiëren:

1. Fitheid en gezondheid standaard
2. Fitheid en gezondheid extra
3. Leefstijl en gedrag (youplus)
4. Arbeids Gezondheidskundig Onderzoek



Resultaten van het PMO

Medewerkers die meedoen aan het PMO, ontvangen na afloop een gezondheidspaspoort met de uitslag van het onderzoek. Tevens staat er in het gezondheidspaspoort beschreven hoe de medewerker verbeterpunten kan toepassen. De medewerkers krijgen terugkoppeling en feedback van een leefstijlprofessional, een expert op gebied van gezondheid en leefstijl. Dit heeft als doel veranderingen binnen de leefstijl te stimuleren en om snel tot verbetering te komen.

U als werkgever ontvangt van ons het bedrijfsprofiel, welke wordt gepresenteerd in de vorm van een rapportage. Alle resultaten worden in groepsweergave uitgebreid besproken en beoordeeld. Er wordt een advies genereerd op basis van de testuitslag en veranderingsbereidheid van de medewerkers. Als er bijvoorbeeld heel veel sprake is van hoge bloeddruk in het bedrijf, zal verder moeten onderzocht hoe dat komt. Wanneer er veel problemen zijn met houding en bewegingen, dan zal ook worden geadviseerd om daar verder onderzoek naar te doen.

Indien er opvallende resultaten zijn of als blijkt dat er veel vraag is naar bepaalde kennis of praktische begeleiding, kunnen er bijvoorbeeld individuele- of groepsinterventies aanbevolen worden. Deze hebben als doel een betere gezondheid bij bepaalde functies of afdelingen te stimuleren.

Module Fitheid & Gezondheid standaard

- Lengte, Gewicht en BMI
- Bio Impedantie Analyse
- Buikomvang – Taille Heup ratio
- Bloedsuiker en Cholesterol
- Bloeddruk

Omschrijving:

Deze module dient om de lichamelijke fitheid en gezondheid in kaart te brengen. Tijdens dit onderzoek worden de standaard lichaamseigenschappen gemeten. Er zijn per onderdeel normwaarden beschikbaar. Wanneer die worden overschreden levert dat een risico voor de gezondheid op.

Of het lichaam in evenwicht is, kan bepaald worden door middel van Bio Impedantie Analyse (BIA). Het menselijk lichaam bestaat uit onder andere water, eiwitten, vetten, spiermassa, botmassa en van het gevaarlijke orgaanvet. In een normale situatie zijn deze in een goed evenwicht, maar dit is niet altijd het geval. Een BIA geeft een nauwkeurige analyse van de lichaamssamenstelling van een individu. Door het meten van de exacte lichaamssamenstelling wordt duidelijk hoe het staat met het gewicht, spier- en vetverdeling en vochthuishouding. Dit is noodzakelijk in het geven van een perfect bewegings- en voedingsadvies.

Voor wie: Iedere werknemer

Onderzoekt: Risico's t.a.v. diabetes type II, hart en vaatziekten, overgewicht en obesitas

Module Fitheid en Gezondheid Extra

- Conditietest
- Spirometrie
- Koolstofmonoxide meting

Omschrijving:

Het uithoudingsvermogen is een belangrijke indicator voor de fitheid van uw medewerker. Door middel van een sub-maximale fietstest wordt de conditie en het uithoudingsvermogen gemeten. Het resultaat is een score van de Vo2Max. Wanneer een medewerker een slechte conditie heeft zal deze ook eerder vermoeid raken op het werk en minder goed herstellen in zijn vrije tijd.

De spirometrie is een longfunctieonderzoek als screening op longaandoeningen zoals astma en COPD. Tevens kan de medewerker zien wat zijn/haar werkelijke longleeftijd is. De koolstofmonoxide meting is specifiek voor rokers. Een koolstofmonoxide meting laat zien hoeveel koolmonoxide er op dat moment aanwezig is in de door de longen uitgeademde lucht. Het doel hierbij is de medewerker bewust te maken van het aantal gifstoffen die op dat moment in het lichaam aanwezig zijn.

Voor wie: Werknemers die werken in omgeving met slechte luchtkwaliteit. Werknemers die roken.

Onderzoekt: Ontwikkeling van astma, COPD of andere longafwijkingen



Module Arbeids Gezondheidskundig Onderzoek

- Optometrie
- Audiometrie
- Functional Movement Screening

Het onderdeel optometrie is aanbevolen wanneer er veel beeldscherm werk (> 2 uur per dag) wordt uitgevoerd. De test geeft een oordeel over in hoeverre iemand met of zonder hulpmiddelen (bril, beeldschermbril) kan werken. Bij audiometrie wordt de kwaliteit van het gehoor in kaart gebracht. Voor medewerkers die veelvuldig met lawaai in aanraking komen op het werk is deze test bij uitstek aan te raden. Het brengt de huidige stand van zaken in kaart en kan, wanneer periodiek afgenomen, het verloop in kaart brengen.

Functional Movement Screening (FMS) is een relevant onderzoek voor het identificeren van;

- Beperkingen van functionele spierkracht
- Beperkingen van functionele mobiliteit
- Beperkingen van functionele stabiliteit
- Coördinatieve tekortkomingen
- Asymmetrie en disbalans



Het is een 'eenvoudig' meetsysteem en het meet de fysieke (dis)balans of zwakte in specifieke bewegingsketens. Het onderzoek geeft de mogelijkheid voor vaststellen van oorzaak-gevolg in relatie tot (sluimerende en/of chronische) blessures. Door toepassen van verbeteringsoefeningen kan functioneel worden verbeterd met als doel het reduceren en voorkomen van blessures.

Voor wie: Optometrie: werknemers die > 2 uur per dag achter een beeldscherm werken.
Audiometrie: werknemers die met veel geluid/lawaai om zich heen werken
FMS: iedere werknemer

Onderzoekt: Hoofdpijnklachten, gehoorbeschadigingen, risico's ten aanzien van blessures en immobiliteit

Financiële vertaling

Hieronder staat de financiële vertaling van de verschillende PMO modules beschreven.
De prijzen zijn per persoon en exclusief BTW.

Het is *niet* verplicht om alle onderdelen van de modules af te nemen.
Maatwerk is altijd bespreekbaar.

1. Fitheid en Gezondheid standaard	€ 55,-
a. Lengte, gewicht en BMI	
b. Bio Impedantie Analyse	
c. Bloedsuiker en Cholesterol	
d. Bloeddruk	
2. Fitheid en Gezondheid extra	
a. Conditietest	€ 25,-
b. Spirometrie	€ 25,-
c. Koolstofmonoxide meting	€ 5,-
3. Arbeidskundig Gezondheidsonderzoek	
a. Optometrie	€ 25,-
b. Audiometrie	€ 25,-
c. Functional Movement Screening	€ 35,-



De extra's

- Basis correctieve oefeningen bij afname FMS
- Gezondheidspaspoort
- Uitgebreide adviesrapportage voor de werkgever

NOTE: Voor het PMO geldt geen minimale afname. Ook voor 1 of 2 personen kan het onderzoek in deze vorm plaatsvinden. Echter zullen de resultaten i.v.m. privacy niet met de werkgever besproken worden. Er wordt dan enkel een advies gegeven over hoe in het algemeen de leefstijl en gezondheid van medewerker(s) verbeterd kan worden.

Voor akkoord,
Plaats en datum,

Jan Timmerman,
directeur BuroVitaal.

Voor akkoord,
Plaats en datum,

.....
ICC Parkmanagement