

BURO **VITAAL**
vitaliteit werkt!



PMO
Vitality
Check

Voorwoord

Gaat u met ons de uitdaging aan?

BuroVitaal ziet een goede gezondheid als basisvoorwaarde voor het functioneren van mensen in de voor hen relevante maatschappelijke contexten. Denk hierbij aan de werkplek, school, het sportveld of iemands sociale omgeving.

Ook om ons heen zien wij dat gezondheidsbevordering een steeds belangrijker aspect wordt. Niet alleen gezond voedsel, maar ook een sportieve levensstijl wordt steeds meer gepromoot binnen organisaties als onderdeel van gezondheidsmanagement. Een mooie ontwikkeling als je het ons vraagt.

Wij geloven namelijk dat de basis van effectieve en efficiënte gezondheidsbevordering ligt in het vroegtijdig signaleren van gezondheidsrisico's via gezondheidsscreening. Met behulp van de nieuwste technologieën op het gebied van testen en meten, bieden wij de uitgelezen kans om dit ook voor uw medewerkers in kaart te brengen. Op deze manier gaan we samen actief aan de slag met de gezondheid van uw medewerkers, met als doel het verzuim binnen uw organisatie waar mogelijk te reduceren of te voorkomen.

Ashmini Mangroelal

BuroVitaal



BUROVITAAL
vitaliteit werkt!



**'Voer geregeld een
Vitality Check uit en
help uitval en verzuim
voorkomen.'**

De Vitality Check

Het PMO: dé basis voor een gezonde werknemer

Hoe staat het ervoor met de vitaliteit van uw werknemers? Zij zijn het grootste kapitaal van uw onderneming en de bouwstenen voor het succes van uw bedrijf. Gezondheid is een belangrijk goed waar u als werkgever een groot belang bij hebt. Juist daarom is het zo belangrijk om zowel de mentale als fysieke gezondheid van uw werknemers te handhaven én te verbeteren. Hiermee kunt u uitval voorkomen, zodat u niet achteraf met onverwacht hoge kosten komt te zitten.

Wij raden aan om regelmatig (één keer per jaar) een PMO uit te voeren. BuroVitaal biedt daarom de 'Vitality Check' aan. Hiermee kunt u uitval voorkomen en het verzuimpercentage mogelijk reduceren.

Wat is de Vitality Check?

De Vitality Check, oftewel PMO, is een geneeskundig onderzoek bij iemand die geen concrete gezondheidsklachtindicatie heeft en geen indicatie voor een gezondheidsprobleem. Het doel van het PMO is op voorhand risico's signaleren en problemen te voorkomen. Met de uitkomsten van het PMO kan de werkgever aan de slag om de mentale en fysieke gezondheid van zijn personeel op peil te houden of te verbeteren. Er zijn verschillende type onderzoeken die ingezet kunnen worden, hierover leest u later meer.

Vitality Check Mobiel

Wij komen graag bij u langs!

Wel graag een PMO Vitality Check, maar geen ruimte beschikbaar? Of krap in de tijd? Bij BuroVitaal hebben wij dé oplossing: met onze fonkelnieuwe *PMO Vitality Check Bus* komen we naar u toe!

Even uitleggen

Onze *PMO Vitality Check Bus* is eigenlijk een compleet test – en gesprekscentrum, maar dan op wielen. Het betekent dat we op iedere gewenste locatie in Nederland complete Vitality Checks kunnen afnemen. Van Groningen tot Maastricht en overal daar tussenin. Maximale flexibiliteit dus.

Onze bus zit zo ingenieus in elkaar dat we in een handomdraai een volledig uitgerust test – en gesprekscentrum kunnen inrichten. In de ene ruimte voert de testleider het fysieke onderzoek uit (afgestemd op specifieke wensen en omstandigheden), in het vertrek daarnaast zit onze leefstijlprofessional klaar voor het 1-op-1 adviesgesprek. Makkelijker kan het niet.

De *PMO Vitality Check Bus* is een mooie toevoeging van onze bestaande dienstverlening. De perfecte oplossing voor bijvoorbeeld bedrijven met meerdere vestigingen. Of organisaties waar simpelweg geen ruimte beschikbaar is om onze geavanceerde testapparatuur op te stellen. Wij parkeren simpelweg de bus op een locatie naar keuze en we zijn startklaar.



**'Zet nu de eerste stap
op weg naar een vitalere
en productievere
organisatie!'**

Aan de slag!

De werkwijze van het PMO

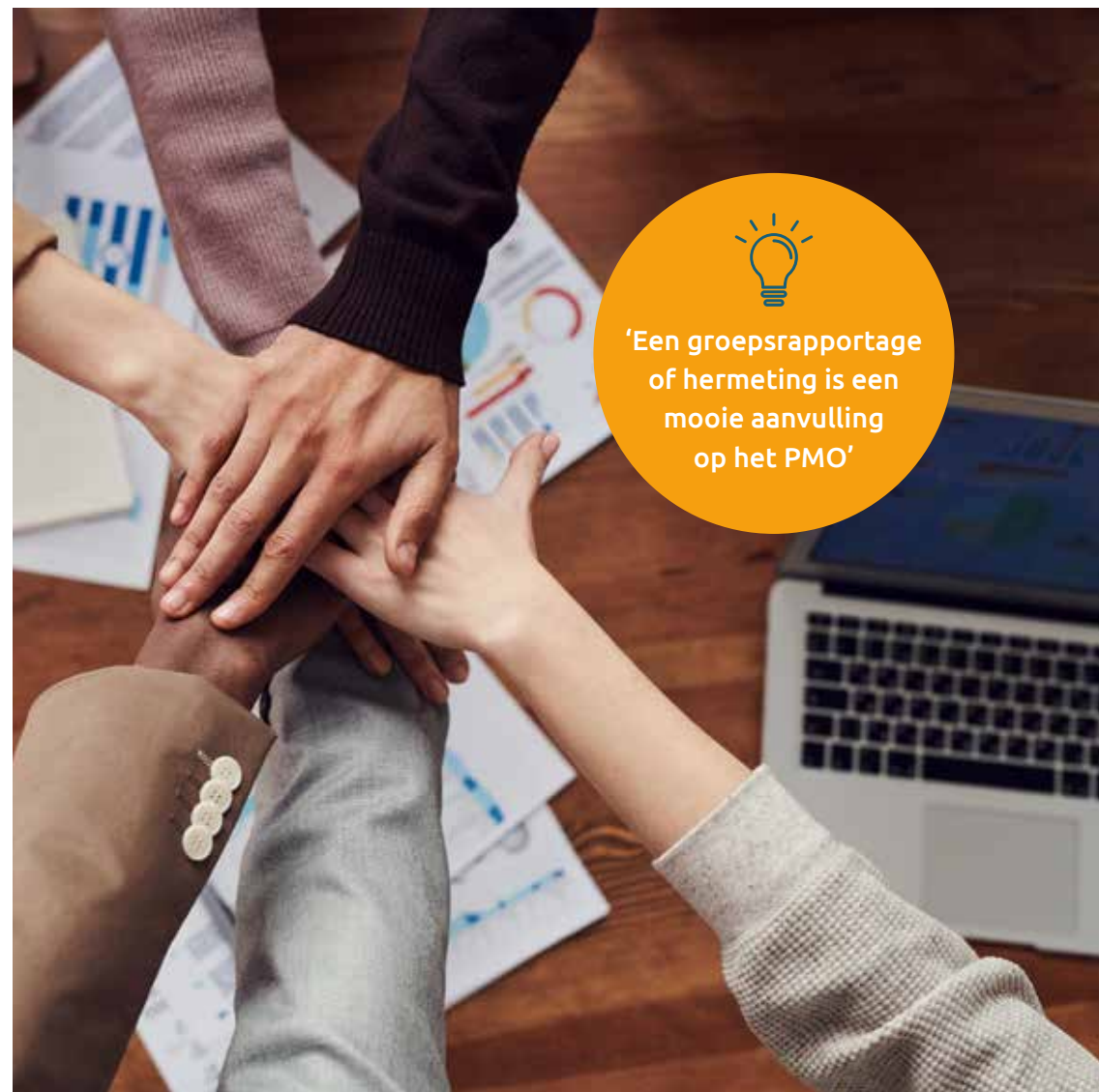
De exacte inhoud van het PMO vindt in overleg met u als werkgever plaats. Er zijn een aantal onderdelen tijdens het PMO die standaard worden meegenomen tijdens het proces. Toch zorgen wij ervoor dat alles zo goed mogelijk is afgestemd op uw organisatie. Maatwerk. Daar gaan wij voor.

Inhoud van het PMO

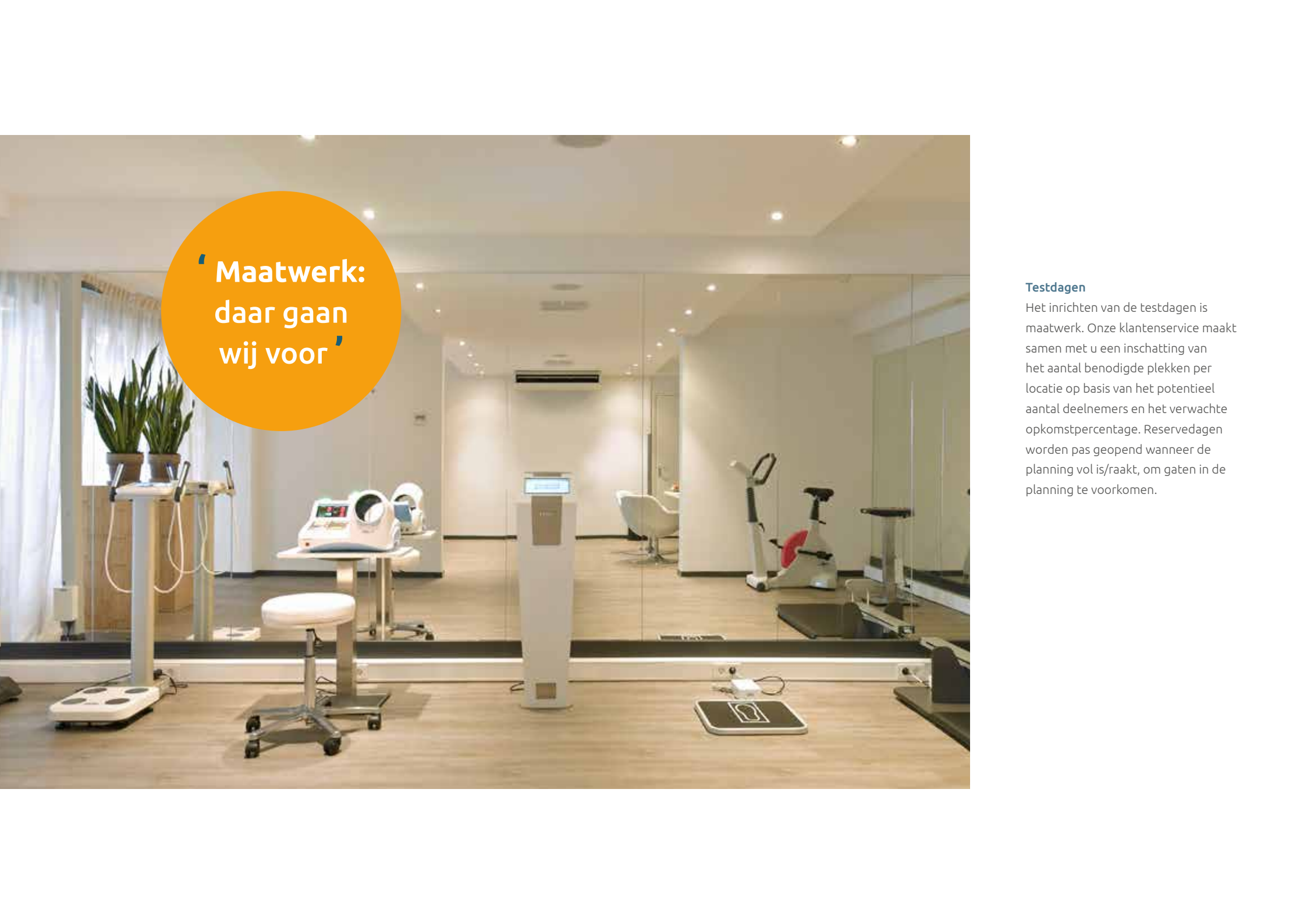
Een Preventief Medisch Onderzoek bestaat uit een aantal fases. Er wordt gestart met een vragenlijst, waarna de fysieke onderzoeken worden uitgevoerd. Hieruit wordt een persoonlijk gezondheidspaspoort opgesteld. Heeft u behoefte aan een groepsrapportage en/of een hermeting? Ook dat is mogelijk.

Uitnodigen

Wij genereren voor iedere medewerker een persoonlijk dossier in ons eigen online vitaliteitssysteem. Uiteraard is ons gehele proces volledig AVG-proof. Voor het aanmaken van een dossier ontvangt u van ons een link om uw medewerkers uit te nodigen. Bij het activeren van deze link komen uw medewerkers in hun eigen persoonlijk digitaal dossier. Hierin kunnen de deelnemers de vragenlijst invullen en een afspraak plannen voor het onderzoek. De gemaakte afspraak wordt per e-mail bevestigd. Uiteraard is het mogelijk om uw medewerkers op een andere manier uit te nodigen. In afstemming met u bepalen we samen de best passende werkwijze.



'Een groepsrapportage
of hermeting is een
mooie aanvulling
op het PMO'



‘Maatwerk:
daar gaan
wij voor’

Testdagen

Het inrichten van de testdagen is maatwerk. Onze klantenservice maakt samen met u een inschatting van het aantal benodigde plekken per locatie op basis van het potentieel aantal deelnemers en het verwachte opkomstpercentage. Reservedagen worden pas geopend wanneer de planning vol is/raakt, om gaten in de planning te voorkomen.

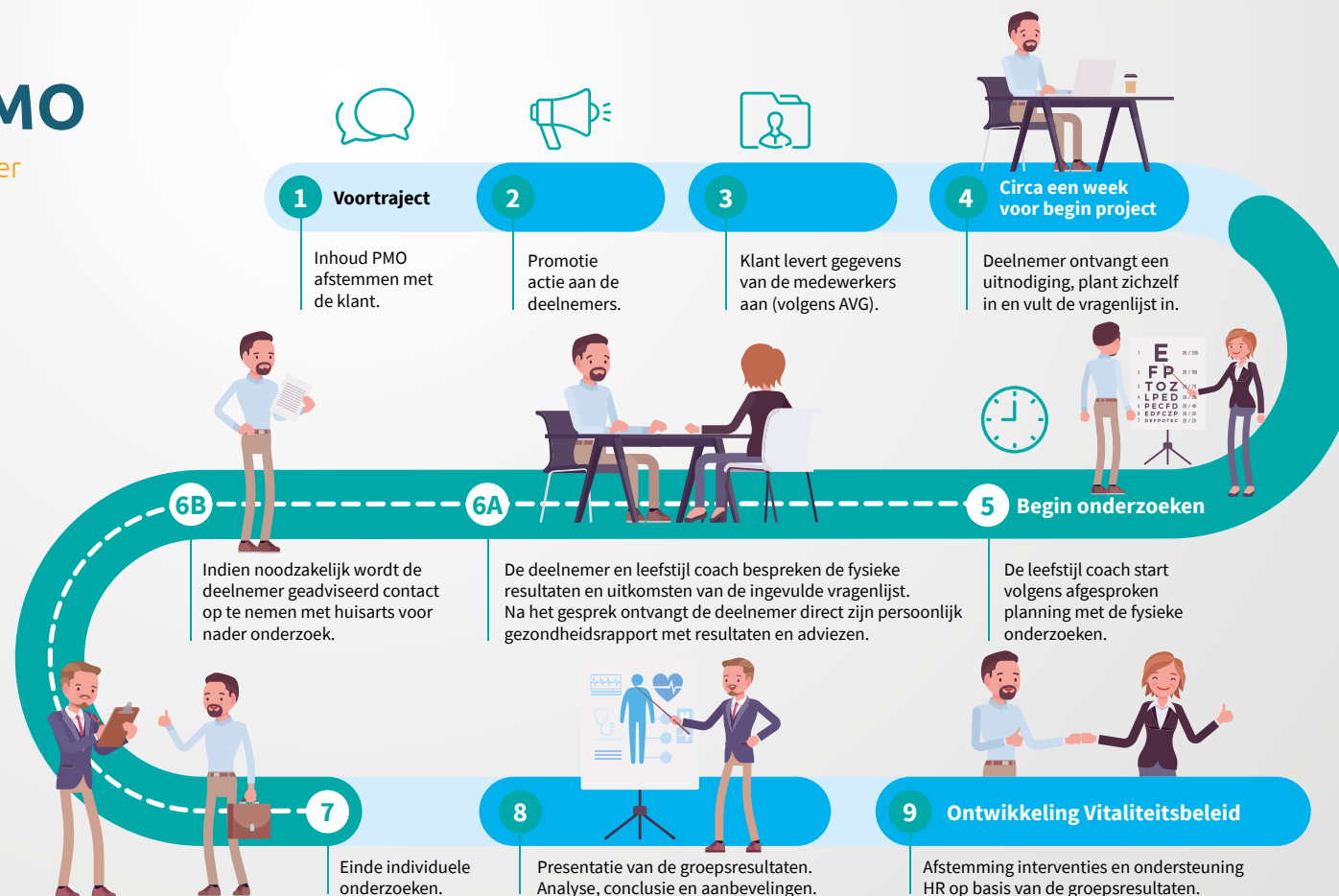
Stappenplan PMO

Dé basis voor een gezonde werknemer

Een Preventief Medisch Onderzoek bestaat uit een aantal stappen. Denk hierbij aan het afnemen van een vragenlijst en het uitvoeren van onderzoeken. Maar er zijn meer stappen die genomen worden tijdens dit proces. Deze kunt u terugvinden in het model op deze pagina.

Uiteraard wordt de exacte inhoud van het PMO in overleg met u als werkgever bepaald.

BUROVITAAL
vitaliteit werkt!





Vitality Check op maat

Welk onderzoek past binnen uw organisatie?

Onze onderzoeken zijn meestal maatwerk. Dit houdt in dat onze PMO-experts samen met u bepalen welke onderzoeken noodzakelijk of gewenst zijn. Wij nemen de uitkomsten van uw RI&E (indien van toepassing) en kennis van de eigen organisatie mee om samen met onze jarenlange ervaring een passende invulling te geven aan het PMO, gericht op zowel het fysieke als het mentale aspect van de deelnemers.

De standaard vragenlijst

Voorafgaand aan het fysieke onderzoek vult de deelnemer een digitale vragenlijst in. Wij werken met uitgebreide wetenschappelijk ontwikkelde vragenlijsten. Standaard bestaat de vragenlijst uit de volgende componenten:

- | | |
|---|-------------------------|
| 1. Persoonlijke gegevens | 5. Leefstijlfactoren |
| 2. Medische achtergrond /
Familie anamnese | a. Bewegen |
| 3. Ervaren gezondheid | b. Roken |
| a. Algemene gezondheid | c. Alcohol |
| b. Fysieke gezondheid | d. Voeding |
| c. Mentale gezondheid | e. Ontspanning en slaap |
| 4. Spanningsklachten | |
| a. Ervaren stress | |
| b. Stressweerstand | |

Direct inzicht

Uw medewerker vult de vragenlijst digitaal in via ons tweetrapsauthenticatie beveiligd systeem. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 15 - 20 minuten. Erg prettig: Na het afronden van de vragenlijst ziet de deelnemer direct wat de uitslag is. Eventuele gezondheidsrisico's worden meteen getoond.

Aanvullende vragenlijsten

Naast de standaard vragenlijst is het ook mogelijk om aanvullende vragenlijsten in te zetten tijdens uw traject. Wij bieden de volgende vragenlijsten aan:

- Werkbelasting | Werkdruk | Werkstress
- Psychosociale arbeidsbelasting (PSA)
- Fysiek functioneren (Houding | Beweegapparaat | Fysieke belasting)
- Balans werk & privé
- Werkbelasting (KANS. Klachten armen | nek | schouders)
- Omgangsvormen op het werk (grensoverschrijdend gedrag)
- Werkvermogen
- Werkveiligheid (Omgeving | Lawaai | Bescherming, etc)
- Kantoor werkomgeving
- Gezondheid & medisch (Zicht | Huid | Gehoor | Luchtwegen)
- Positieve gezondheid (Machteld Huber)



De PMO-modules

Afhankelijk van wens, noodzaak en behoefte kunt u een selectie maken uit verschillende onderzoeken. Voor uw gemak zijn er vijf standaard basismodules samengesteld die geschikt zijn voor elke werknemer. De vijf modules zijn samengesteld op basis van ervaringen bij onze opdrachtgevers bij zowel bedrijven als overheid. Hier kunt u samen met ons aan sleutelen om het passend te maken voor uw organisatie.

De volgende vijf standaard PMO-modules zijn samengesteld:

- Fit & Gezond BASIS
- Fit & Gezond PLUS
- Fit & Gezond VITAAL
- Fit & Gezond MENTAAL FIT
- Fit & Gezond E-PMO

FIT&GEZOND BASIS

Duur: 40 minuten

Deze module brengt de lichamelijke fitheid en gezondheid in kaart. Tijdens dit onderzoek meten wij de standaard lichaamseigenschappen zoals cholesterol, glucose, bloeddruk en hartslag. Per onderdeel zijn normwaarden bekend. Overschrijding levert een risico voor de gezondheid op.

Bio Impedantie Analyse (BIA)

Of het lichaam in evenwicht is, bepalen wij door middel van Bio Impedantie Analyse (BIA). Het menselijk lichaam bestaat uit onder andere water, eiwitten, vetten, spiermassa, botmassa en het gevaarlijke orgaanvet. In een normale situatie zijn deze in een goed evenwicht, maar dit is niet altijd het geval.

PMO MODULE		
Fit & Gezond Vitality Check BASIS		
	Lengte, Gewicht en BMI	●
	Bloeddruk	●
	Glucose- en cholesterolgehalte	●
	Bio Impedantie Analyse (gewicht, spier- en vetverdeling en vochthuishouding)	●
	Balans & Knijpkracht	⊗
	Lenigheid	⊗
	Leefstijl vragenlijst	●
	Gesprek leefstijlcoach	●
	Persoonlijk digitaal vitaliteitspaspoort	●
Extra in te zetten:		
	Hartstress meting	
	Visustest (beeldscherm)	
	Conditie Submaximale fietstest	
	Audiometrie (gehoor)	
	Longfunctieonderzoek	



FIT&GEZOND BASIS

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. Noodzakelijk voor het geven van een perfect bewegings- en voedingsadvies.

Leefstijlfactoren

Met de vragenlijst brengen wij onder andere de leefstijlfactoren bewegen, roken, alcoholgebruik, voeding en ontspanning in kaart. Een belangrijke en ook beïnvloedbare indicator voor de gezondheid op lange

termijn. Daarnaast zijn vragen over de fysieke-, en mentale gezondheid en ervaren spanningsklachten standaard inbegrepen.

Na de fysieke metingen vindt aansluitend een leefstijlgesprek plaats met de leefstijlcoach op basis van de uitslagen van zowel de vragenlijst als de fysieke testen. De deelnemer ontvangt een persoonlijk digitaal vitaliteitspaspoort met alle testuitslagen en aanbevelingen.

FIT&GEZOND PLUS

Duur: 50 minuten

Deze module wordt het meest gekozen en is aanvullend op de module Fitheid en Gezond BASIS met een uitgebreider programma. Voor deze module is 10 minuten meer tijd nodig.

Extra focus op cholesterol

Anders dan bij de module 'Gezond & Fit BASIS', die de gemiddelde cholesterol meet, meten wij bij deze module de cholesterol uitgesplitst. Cholesterol bestaat uit 'goed' en 'slecht' cholesterol. De goede cholesterol is nodig om het slechte af te breken. De slechte cholesterol geeft een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Knijptest en lenigheidstest

De module Fit & Gezond PLUS bevat als extra onderdeel een knijptest (kracht) en een lenigheidstest.

PMO MODULE		
Fit & Gezond Vitality Check PLUS		
	Lengte, Gewicht en BMI	●
	Bloeddruk	●
	Glucose- en cholesterolgehalte	●
	Bio Impedantie Analyse (gewicht, spier- en vetverdeling en vochtinhoud)	●
	Balans & Knijpkracht	●
	Lenigheid	●
	Leefstijl vragenlijst	●
	Gesprek leefstijlcoach	●
	Persoonlijk digitaal vitaliteitspaspoort	●
Extra in te zetten:		
	Hartstress meting	
	Visustest (beeldscherm)	
	Conditie Submaximale fietstest	
	Audiometrie (gehoor)	
	Longfunctieonderzoek	



De knijpkracht van een persoon zegt iets over de algehele kracht in het lichaam. De knijpkrachttest is daarmee een gemakkelijke test om te meten hoe sterk het lijf is. De lenigheidstest geeft de waarde weer van de flexibiliteit van de spieren van benen en romp. In deze tijd van corona maken veel klanten de keuze om bij deze module het longfunctieonderzoek (spirometrie) toe te voegen.

'De meest gekozen module!'

FIT&GEZOND VITAAL

Duur: 60 minuten

Deze module omvat het meest uitgebreide programma. Boven op het programma van Fit & Gezond PLUS, zijn het longfunctieonderzoek (spirometrie) en de conditietest toegevoegd.

Conditie en longfunctie

Heeft een medewerker een slechte conditie? Dan kan dit zich uiten in vermoeidheid op het werk. Met als resultaat verminderde aandacht. Ook zal de medewerker minder snel herstellen in zijn vrije tijd.

Bij een goed uithoudingsvermogen heeft de medewerker geen moeite met het uitvoeren van normale lichamelijke inspanningen. Is het slechter gesteld met het uithoudingsvermogen, dan stijgt de hartslag al bij een kleine inspanning.

PMO MODULE		
Fit & Gezond Vitality Check VITAAL		
	Langte, Gewicht en BMI	●
	Bloeddruk	●
	Glucose- en cholesterolgehalte Uitgesplitst	●
	Bio Impedantie Analyse (gewicht, spier- en vetverdeling en vochtinhouding)	●
	Balans & Knijpkracht	●
	Lenigheid	●
	Longfunctieonderzoek	●
	Conditie Submaximale fietstest	●
	Leefstijl vragenlijst	●
	Gesprek leefstijlcoach	●
	Persoonlijk digitaal vitaliteitspaspoort	●
Extra in te zetten:		
	Hartstress meting	
	Visustest (beeldscherm)	
	Audiometrie (gehoor)	



FIT&GEZOND VITAAL

Gelukkig is dit goed te trainen door sporten uit te oefenen waarbij veel zuurstof verbruikt wordt en de persoon een beetje buiten adem raakt. Wij meten de conditie en het uithoudingsvermogen van de medewerker via een sub-maximale fietstest. Het resultaat is een score van de Vo2Max.

Spirometrie

De spirometrie is zowel een longfunctieonderzoek als screening op longaandoeningen zoals astma en COPD. Spirometrie is een functionele test van de longen. De belangrijkste spirometrie

test is de geforceerde vitale capaciteit (FVC - Forced Vital Capacity), deze wordt ook uitgevoerd binnen het onderzoek. Het meten van de longcapaciteit heeft als doel om afwijkingen in de luchtwegen op te sporen. Aan de FEV1% waarde gecombineerd met de FEV1 waarde, kunnen we zien of er een aanwezigheid is van ziekten aan de luchtwegen zoals COPD of Astma.

FIT&GEZOND MENTAAL FIT

Duur: 60 minuten

Recent onderzoek van TNO wijst wederom uit dat stress beroepsziekte nummer 1 bij werkend Nederland is. Stress (ook wel spanningen of druk genoemd) wordt veroorzaakt door lichamelijke en/of geestelijke factoren. Het kan ook psychisch en/of lichamelijk tot uiting komen.

Hoe is het met uw stressweerstand gesteld?

Kunt u goed omgaan met stress thuis en/of op het werk? Het is vandaag een van de belangrijkste uitdagingen voor iedereen. Wie te gestrest is presteert minder goed, is minder creatief, neemt vaker een verkeerde beslissing en loopt veel meer kans ziek te worden. Stress is een heel gemene vijand, maar het kan ook een fantastische, stimulerende vriend zijn die u helpt om

PMO MODULE

Fit & Gezond Vitality Check MENTAAL FIT



	Hartstress meting	
	Lengte, Gewicht en BMI	
	Bloeddruk	
	Glucose- en cholesterolgehalte	
	Bio Impedantie Analyse (gewicht, spier- en vetverdeling en vochtinhoud)	
	Leefstijl vragenlijst	
	Gesprek leefstijlcoach	
	Persoonlijk digitaal vitaliteitspaspoort	
Extra in te zetten:		
	Balans & Knijpkracht	
	Lenigheid	
	Longfunctieonderzoek	
	Conditie Submaximale fietstest	
	Visustest (beeldscherm)	
	Audiometrie (gehoor)	

BURO VITAAL
vitaliteit voor iedereen



topprestaties te leveren. Dit hangt af van de manier waarop u met stress omgaat.

De module Fit & Gezond MENTAAL FIT brengt, naast de lichamelijke fitheid en gezondheid, de stressweerstand en mate van spanningsklachten van de deelnemer in kaart. Dit gebeurt door de inzet van een extra vragenlijst die specifiek gericht is op stressweerstand. De extra vragenlijst wordt vooraf met u afgestemd.

Er wordt vaak gekozen om meer inzicht te verkrijgen in het werkvermogen van de deelnemers. Hiervoor wordt geregeld de

vragenlijst psychosociale arbeidsbelasting ingezet. Uiteraard zijn er meer type vragenlijsten in te zetten op basis van uw wensen en behoefte.

Naast de specifiek ingerichte vragenlijst worden de fysieke testen uitgebreid met een professionele hartritme meting (HRV-meting). Deze meting geeft inzicht in de stressweerstand van de deelnemer.

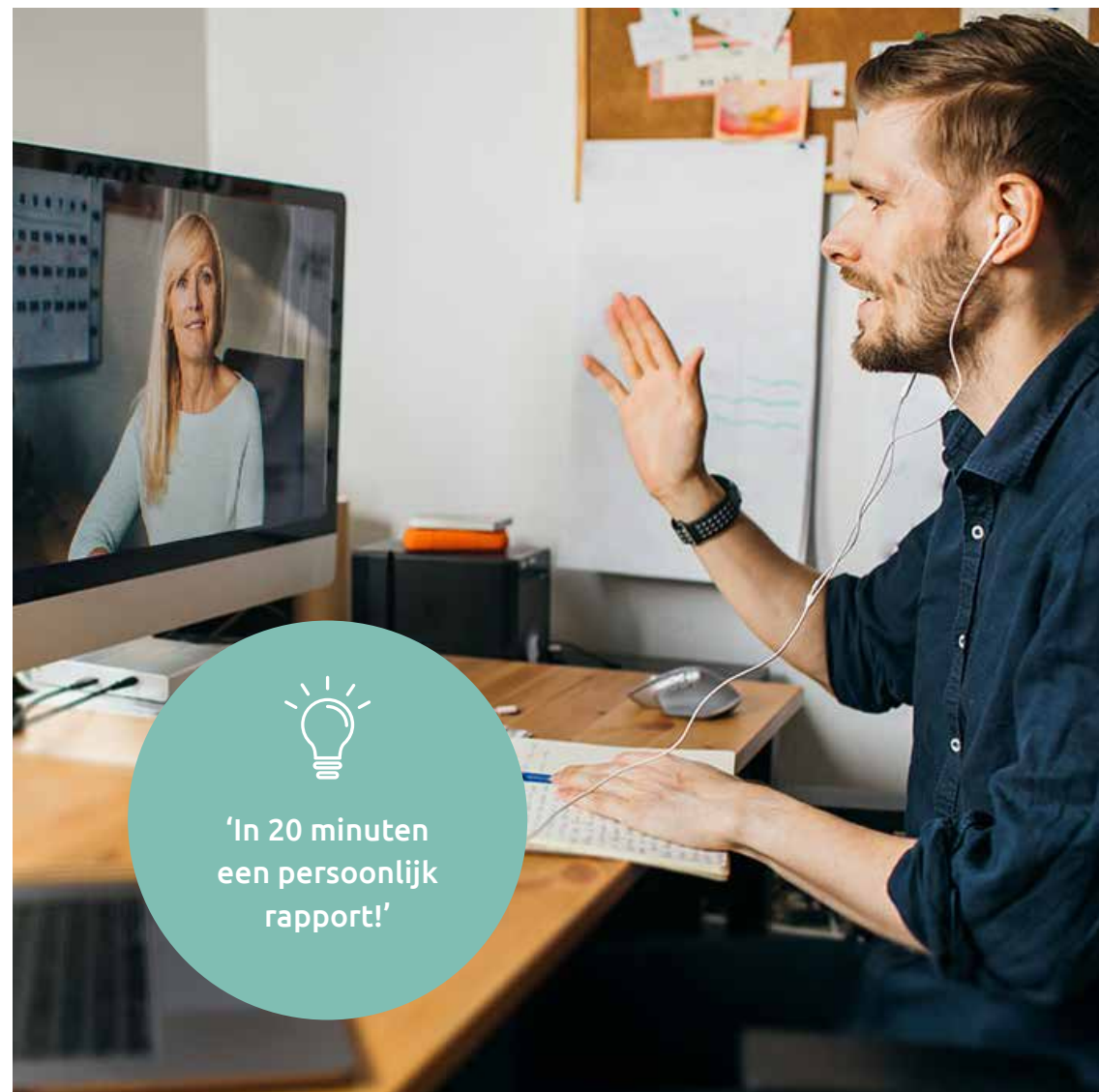
FIT&GEZOND E-PMO

Duur: 20 minuten

Het E-PMO is een online gezondheidscheck die bestaat uit een screeningsvragenlijst voor alle werknemers. Hierdoor is het proces sneller en zijn de kosten lager dan bij reguliere PMO's met een fysiek onderzoek. Het invullen duurt ongeveer 20 minuten en direct hierna ontvangen de deelnemers een persoonlijk rapport, dat inzicht geeft in hun mentale gezondheid, energie, stressweerstand, leefstijl en fysieke gezondheid. Afhankelijk van uw behoefte ontvangt elke deelnemer of enkel de deelnemer met een verhoogd gezondheidsrisico per e-mail een uitnodiging om een online of telefonisch adviesgesprek met één van onze vitaliteit- en gezondheidsdeskundigen te plannen.

De voordelen van het E-PMO (online PMO):

- Met ons E-PMO voldoet u aan uw wettelijke ARBO-verplichting;
- Medewerkers krijgen inzicht in hun gezondheid, leefstijl en gezondheidsrisico's;
- Ze zijn zich meer bewust van het belang van een goede mentale en fysieke gezondheid;
- U krijgt zicht op de oorzaken van (dreigend) verzuim, werk- en/of leefstijl gerelateerd;
- Medewerkers krijgen een online of telefonisch adviesgesprek op basis van de uitkomsten van de vragenlijst;
- Wij ondersteunen u bij de informatievoorziening voor uw werknemers;
- Ons backoffice ondersteunt en ontzorgt u volledig.



Het PMO-promoteam

Samen creëren we draagvlak!

Vanuit onze jarenlange ervaring met de inzet van het PMO bij organisaties, is het steevast een uitdaging om medewerkers te enthousiasmeren om zich aan te melden voor het PMO. Dit heeft veelal te maken met het principe 'onbekend maakt onbemind', maar kan het ook met vertrouwen te maken hebben: 'Blijven mijn uitslagen persoonlijk en beschermd? En wat is de meerwaarde van het PMO?'

Om draagvlak te creëren binnen uw organisatie, ondersteunt ons promoteam u op locatie door middel van enthousiaste voorlichting van de medewerkers. De ervaring leert dat dit drempelverlagend werkt voor medewerkers die twijfelen om zich aan te melden.

Ons PMO-promoteam bestaat uit 1 of 2 leefstijlcoaches die een uur, of langer, bij u op locatie medewerkers enthousiasmeren. Dit programma wordt natuurlijk vooraf afgestemd met HR of de betreffende verantwoordelijke. Desgewenst kunnen medewerkers zich zelfs direct na de promotie aanmelden via een inschrijffijl.

Daarnaast bestaan onze promotieactiviteiten* uit:

- Het aanleveren van een pakkende aankondigingstekst;
- Het verstrekken van posters en/of banners.

** Wij leveren deze promotie tegen scherpe inkooprijzen*





Tijd voor actie!

Vraag nu de Vitality Check aan!

Wij helpen uw medewerkers aan een beter fysieke en mentale gezondheid. Ons programma geeft een snel en duurzaam resultaat. Wilt u weten wat wij voor u kunnen betekenen? Neem dan gerust contact met ons op!

Vestiging Meppel

Werkhorst 36
7944 AT Meppel

Vestiging Zwolle

Lingenstraat 9
8028 PM Zwolle

 085 - 8209799

 info@burovitaal.nl