

Wat als jouw medewerkers vitaler zouden zijn?



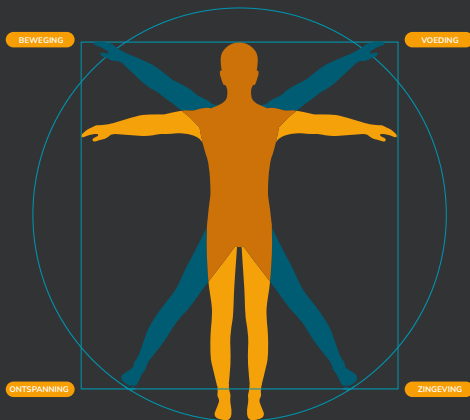
Kom meer te weten over onze diensten





Vitaliteit volgens BuroVitaal

BuroVitaal gelooft in de meerwaarde van gezonde, gelukkige en vitale medewerkers. Wij werken vanuit het besef dat lichaam en geest altijd in balans moeten zijn. Onze beproefde aanpak leidt tot een positieve gezondheid waardoor medewerkers sterker een vorm van werkgeluk gaan ervaren. Essentieel voor organisaties die op zoek zijn naar duurzame inzetbaarheid die meer oplevert.



Vitaliteit is méér dan voeding en sport

Balans tussen lichaam en geest
Vitale medewerkers
Ervaren van werkgeluk
Werken aan duurzame inzetbaarheid

De diensten van BuroVitaal



Preventief Medisch Onderzoek (PMO)

Bij BuroVitaal weten we als geen ander dat mentaal en fysiek gezonde werknemers het verschil maken binnen een bedrijf. Heb je als HR-manager of eigenaar geen inzicht in de gezondheid van je medewerkers? Laat dan een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) – ook wel een Vitality Check genoemd – uitvoeren door onze professionals.

Kwestie van goed werkgeverschap.



Vitality Check Bus

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 jullie toe!



Vitality Training

De dynamiek van organisatie en arbeidsmarkt vraagt om constante training. Een leven lang leren is vandaag de dag het nieuwe normaal. *Kwestie van werkgeluk.*



Workshops

BuroVitaal workshops bevorderen de gezondheid en het welzijn van medewerkers.



Vitality Arbo

Gezondheid en inzetbaarheid. Iedereen z'n eigen verantwoordelijkheid, maar wel op basis van een gedeelde visie. *Kwestie van een nieuwe kijk op ARBO.*

Stoelmassages op locatie

Event? Huur een smoothiefiets!

Trap je sapje met onze smoothiefiets. Dé manier om gezonde voeding én beweging te promoten!



MEER INFO OF DIRECT HUREN OP [BUROVITAAL.NL](https://www.burovitaal.nl)

Preventief Medisch Onderzoek (PMO)

Krijg meer inzicht in jouw gezondheid

Bij BuroVitaal weten we als geen ander dat mentaal en fysiek gezonde werknemers het verschil maken binnen een bedrijf. Heb je als HR-manager of eigenaar geen inzicht in de gezondheid van je medewerkers? Laat dan een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) – ook wel een Vitality Check genoemd – uitvoeren door onze professionals.

Kwestie van goed werkgeverschap.



De voordelen van een PMO

Het laten uitvoeren van een PMO geeft je veel inzichten in de gezondheid en vitaliteit van je werknemers. Op basis van de uitkomst van het onderzoek kun je als organisatie bijdragen aan het creëren van een fijne, veilige en gezonde werkomgeving. Ook is het een goede manier om te laten zien dat je betrokken bent bij het welzijn van je werknemers en ze dus graag behoudt.

Daarnaast profiteer je van de volgende voordelen:

- 1 Tijdige signalering van gezondheidsrisico's:** een PMO helpt je om vroegtijdig eventuele gezondheidsrisico's te ontdekken. BuroVitaal helpt je graag met het opstellen van een plan om samen potentiële problemen te voorkomen of te verhelpen.
- 2 Verbeterde werkprestaties:** als je medewerkers gezond en energiek zijn, presteren ze beter op werk. Een PMO helpt om hun fysieke en mentale welzijn te verbeteren, wat leidt tot betere werkprestaties en een hogere productiviteit.
- 3 Minder ziekteverzuim:** wanneer je gezondheidsproblemen tijdig opspoorst en aanpakt, vermindert de kans op ziekteverzuim. Minder verzuim resulteert weer in minder kosten en een soepel draaiend bedrijf.
- 4 Een betere werksfeer:** een gezonde en vitale werknemer draagt bij aan een positieve werksfeer. Dit leidt tot een betere samenwerking, minder conflicten en meer werkplezier.
- 5 Duurzame inzetbaarheid:** een PMO helpt je om je personeel duurzaam inzetbaar te houden. Door aandacht te besteden aan hun gezondheid en welzijn, blijven ze langer en met plezier werken.



[BUROVITAAL.NL/PMO-VITALITY-CHECKS](https://www.burovitaal.nl/PMO-VITALITY-CHECKS)

Investingering versus kostenbesparing

Investeren in een PMO bij BuroVitaal is niet alleen een investering in de gezondheid van je medewerkers, maar ook in de financiële gezondheid van je organisatie. Een goed uitgevoerd PMO leidt mogelijk tot aanzienlijke kostenbesparingen door vermindering van ziekteverzuim en verbetering van de productiviteit. Onze PMO's zijn ontworpen om je team gezond en gemotiveerd te houden, wat zich vertaalt in een sterke return on investment. We leggen je graag meer uit over [wat een PMO oplevert](#).

Een investering met rendement voor je bedrijf

Recente onderzoeken door PWC, het World Economic Forum, de MKB Service Desk en Medisch Contact benadrukken de krachtige impact van vitaliteit op de werkvloer: investeren hierin leidt mogelijk tot wel **12,6% omzetgroei**. Dit komt niet alleen door gemiddeld **15% minder verzuim**, maar ook door zo'n **5% meer productiviteit**.

Daarnaast hebben ze berekend wat je ROI (Return on Investment) is door te investeren in werkvitaliteit: **iedere euro die je investeert in de gezondheid van je medewerkers, levert je drie euro kostenbesparing aan verzuimkosten op**. Kortom, vitaliteit is niet alleen waardevol voor het welzijn van je team, maar ook voor je bedrijfsresultaten.



Kies jouw PMO

Vitality Checks zijn altijd maatwerk, geen organisatie is hetzelfde.

	BASIS	PLUS	VITAAL	E-PMO	BUDGET
Vragenlijst Werk & Welbevinden	✓	✓	✓	✓	✓
Gesprek leefstijlcoach	✓	✓	✓	✓	Extra optie
Persoonlijk online dashboard	✓	✓	✓	✓	✓
Lengte, Gewicht en BMI	✓	✓	✓		✓
Bloeddruk	✓	✓	✓		✓
Glucose- en cholesterolgehalte	✓	✓	✓		✓
Bio Impedantie Analyse (gewicht, spier- en vetverdeling en vochthuishouding)	✓	✓	✓		✓
Knijpkracht	Extra optie	✓	✓		Extra optie
Hartstress meting	Extra optie	✓	✓		Extra optie
Vaatkwaliteit	Extra optie	Extra optie	✓		Extra optie
Longfunctieonderzoek	Extra optie	Extra optie	✓		Extra optie
Conditie fietstest	Extra optie	Extra optie	✓		Extra optie
ECG	Extra optie	Extra optie	Extra optie		Extra optie
Visustest (beeldscherm)	Extra optie	Extra optie	Extra optie		Extra optie
Audiometrie (gehoor)	Extra optie	Extra optie	Extra optie		Extra optie
Urine onderzoek	Extra optie	Extra optie	Extra optie		Extra optie

Meest gekozen

Compleet digitaal

KIES JOUW MODULE OP BUROVITAAL.NL

Zo werkt het PMO

BuroVitaal voert het PMO uit namens jouw werkgever.

Een PMO bestaat uit:

1. Een online vragenlijst
"Werk & Welbevinden",
2. Een fysiek onderzoek en
3. Een persoonlijk adviesgesprek (je ontvangt digitaal je persoonlijke gezondheidsrapport na afloop direct in je mailbox).

1. De online vragenlijst

Je krijgt vooraf (thuis) toegang tot een afgeschermd, online portaal waar jij de vragenlijst "Werk & Welbevinden" kunt invullen. Die gaat onder andere over jouw leefstijl, hoe je jouw fysieke en mentale gezondheid ervaart en de mate van jouw werkplezier.

2. Fysiek onderzoek

Het fysieke onderzoek inclusief gesprek duurt ongeveer 45 minuten en wordt uitgevoerd door een deskundige. Dit onderzoek bestaat uit meerdere onderdelen, zoals onderzoeken van je bloeddruk, je hartslag, glucose, cholesterol, BMI, etc.

3. Persoonlijk advies

Je krijgt direct na het onderzoek een persoonlijk adviesgesprek. Loop je een verhoogd gezondheids-, en/of werkrisico? Dan besteedt de vitaliteits- en gezondheidsdeskundige hier extra aandacht aan. De concrete tips en adviezen die je krijgt, helpen te voorkomen dat je (langdurig) gezondheidsproblemen krijgt.

Contact

Extern kun je voor vragen over het PMO terecht bij Lisa Wobben van BuroVitaal via lisa.wobben@burovitaal.nl
Bellen kan ook: 085-8209799



Vitality check bus

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 jullie 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.

[BUROVITAAL.NL/PMO-MOBIEL](https://burovitaal.nl/PMO-MOBIEL)

Vitality arbo

Gezondheid en inzetbaarheid.
Iedereen z'n eigen
verantwoordelijkheid, maar wel
op basis van een gedeelde visie.
Kwestie van een nieuwe kijk op ARBO.



Hoe staat jouw
organisatie ervoor?

Doe de vitaliteitscan! >

Vitaliteits
Scan ✓

Onze **innovatieve visie** op verzuim en inzetbaarheid zorgt ervoor dat iedereen met aandacht naar elkaar omziet. In deze gecertificeerde Vitality ARBO-3.0 aanpak neemt iedereen zijn of haar eigen verantwoordelijkheid en wordt zich bewust van het belang van gezond werken. De eigen motivatie speelt daarbij steeds een grote rol. Het gaat erom dat leiding en medewerkers -elk vanuit de eigen verantwoordelijkheid- samen **een vraaggericht meerjarenplan** opstellen.

Daarbij ligt het accent op preventief handelen, in plaats van curatief. Niet alle beperkingen, maar juist de mogelijkheden staan in deze aanpak centraal. Het gaat niet om minder afwezigheid, het gaat om met elkaar **een vitale arbeidsrelatie** te krijgen. Daarbij worden de wederzijdse verwachtingen met plezier en energie ingevuld. Meer weten over deze vernieuwende aanpak? Neem dan direct contact met ons op!

BUROVITAAL.NL/VITALITY-ARBO



Vitality training

De dynamiek van organisatie en arbeidsmarkt vraagt om constante training. Een leven lang leren is vandaag de dag het nieuwe normaal.
Kwestie van werkgeluk.

Een leven lang leren is voor elke organisatie belangrijk. Medewerkers moeten zich **constant ontwikkelen** om goed inzetbaar te blijven. Ook nog eens op een arbeidsmarkt die sterk in beweging is. Als werkgever wil je je medewerkers graag trainen in het **vergroten van je veerkracht**. Want daardoor halen ze meer plezier uit hun werk en uit hun privéleven.

Maar, het is niet eenvoudig om zoiets blijvend te realiseren. BuroVitaal heeft zich gespecialiseerd in het trainen en begeleiden van lerende organisaties. Met **maatwerk trainingen** die ook preventief kunnen worden ingezet. Met sterker werkplezier, duurzame inzetbaarheid en minder verzuim als effect. Vaak komen onze trainingen ook nog eens voor SLIM-subsidies in aanmerking. Reden temeer om als werkgever het leven lang leren effectief te trainen zodat het wederzijds voordeel oplevert.

[BUROVITAAL.NL/VITALITY-TRAINING](https://burovitaal.nl/vitality-training)

Werkplekonderzoek kantoormedewerkers

Een juiste houding tijdens het werk is van essentieel belang om rug-, schouder- en nekklachten te verminderen en te voorkomen. Daarom biedt BuroVitaal een werkplekonderzoek aan voor kantoormedewerkers waarbij we kijken naar de meest ideale werksituatie voor iedere individuele werknemer. Onze ergo-specialisten bekijken de fysieke werkomgeving van de werknemer en maken een beoordeling op basis van de inrichting van het bureau, de hoogte van het bureau, de stand van het beeldscherm, de afstelling van de bureaustoel en de lichtinval op het beeldscherm. Ook kijken we naar de werkhouding en het gebruik van de muis.

In een uitgebreid rapport leveren we onze aanbevelingen en adviezen aan over de aanpassingen per werkplek. Indien mogelijk voeren we tijdens het werkplekonderzoek al een aantal snelle, ergonomische veranderingen door die de fysieke gezondheid van je werknemers direct ten goede komen. Sleutelwerk aan bureaus hoort hier nog niet bij, uiteraard wel in een latere fase van het onderzoekstraject.

[BUROVITAAL.NL/WERKPLEKONDERZOEK](https://burovitaal.nl/werkplekonderzoek)

Dit levert een werkplekonderzoek jouw bedrijf op

- ✓ Je krijgt inzicht in waar de mogelijke knelpunten zitten
- ✓ Je voorkomt en verhelpt lichamelijke klachten
- ✓ Je verlaagt het verzuimpercentage en bespaart zo kosten
- ✓ Je verbetert de algehele arbeidsomstandigheden van je werknemers
- ✓ Je bent actief bezig je werknemers fysiek gezond te houden en krijgt hierdoor als bedrijf een beter imago



Werkplekonderzoek buiten-, logistiek- en productiemedewerkers

Het werkplekonderzoek voor buiten-, logistiek- en productiemedewerkers ziet er heel anders dan het werkplekonderzoek voor beeldschermwerkers. Maar het resultaat is hetzelfde:

- 1 Het verminderen van lichamelijke klachten
- 2 Het oplossen van knelpunten op de werkvloer

Voor logistiek- en productiemedewerkers is het vooral van belang dat ze op de juiste manier kunnen tillen, duwen en trekken. Komt uit ons werkplekonderzoek de conclusie dat je werknemers niet goed weten hoe ze zo verantwoord mogelijk hun werk uit kunnen voeren? Een training op de werkvloer is dan meestal de beste oplossing.

Je werknemers leren tijdens de training goed om te gaan met hun lichaam. Dit houdt in dat ze onder andere te zien krijgen hoe ze de beschikbare hulpmiddelen zo optimaal mogelijk kunnen toepassen en hoe ze op de juiste manier kunnen tillen, duwen en trekken om rug-, nek- en schouderklachten door fysieke belasting te voorkomen.



Wil je een specifiek thema aanpakken binnen de organisatie ter bevordering van de vitaliteit van de medewerkers?

De workshops en (korte) trainingen van BuroVitaal helpen dit laagdrempelig én effectief te doen.

Onze boeiende workshops zijn gericht op het verbeteren van de algehele (mentale) welzijn en vitaliteit. Ontdek een scala aan praktische technieken en inzichten om de fysieke, mentale en emotionele gezondheid te verbeteren. Leer bijvoorbeeld hoe je stress kunt verminderen, je slaapkwaliteit kunt verbeteren en meer energie kunt krijgen voor je dagelijkse activiteiten. Of je nu op zoek bent naar een betere balans tussen werk en privé, je wilt focussen op gezonde voeding, of je wilt werken aan mindfulness en ontspanningstechnieken, onze workshops bieden de tools en ondersteuning die je nodig hebt om die doelen te bereiken.

Workshops

Werk aan een vitalere organisatie met één van onze workshops.

- **ENERGIEK DE WEEK DOOR**
- **GOOD FOOD GOOD MOOD**
- **VAN STRESS NAAR BALANS**
- **SLAAP JEZELF VITAAL**
- **MINDFULNESS**
- **LEIDINGGEVEN AAN VERZUIM (PREVENTIE)**
- **VITAAL LEIDERSCHAP**
- **BOKSEN**
- **DE OVERGANG & WERK**
- **EEN PSYCHOSOCIAAL VEILIG WERKKLIJMAAT**



MEER INFORMATIE

Stoelmassages op locatie

Ontdek de ultieme manier om welzijn naar jouw werkomgeving te brengen! BuroVitaal Zwolle introduceert nu een nieuwe dienst: stoelmassages op locatie of zelfs recht voor jouw deur in onze hypermoderne VitalityCheckBus. Neem contact met ons op voor meer informatie of vraag direct een offerte aan via onderstaande button.

VRAAG EEN OFFERTE AAN



Ontspannen op de werkvloer met een stoelmassage

Laat de stress van het dagelijkse leven achter je en gun jezelf en je collega's een moment van ontspanning en vernieuwde energie. Onze ervaren masseurs staan klaar om de spanning weg te kneden en de vitaliteit te stimuleren, waar je ook bent.

Of je nu op kantoor, in een bedrijfspand of op een evenement bent, we brengen de ontspanning van stoelmassages naar jou toe. Ervaar de voordelen van verminderde stress, verhoogde concentratie en een algeheel gevoel van welzijn, allemaal binnen handbereik.

Onze mobiele massagestoel

Maak ook kennis met onze mobiele VitalityCheckBus, die letterlijk voor je deur stopt. Stap in en geniet van een ontspannende stoelmassage, zonder gedoe.

Investeer in de gezondheid en productiviteit van jouw team met de flexibele en toegankelijke stoelmassages van BuroVitaal Zwolle. Neem vandaag nog contact met ons op en ontdek hoe we een vleugje vitaliteit aan jouw dag kunnen toevoegen!



Hessenpoort
vitaal

Hessenpoort Vitaal is een initiatief van BuroVitaal en biedt ondernemers op bedrijvenpark Hessenpoort de volledige ontzorging op het gebied van gezond en vitaal werkgeverschap. BuroVitaal helpt bedrijven om vorm te geven aan hun vitaliteitsbeleid en reiken medewerkers handvatten aan om optimaal te presteren op het werk. Hessenpoort Vitaal zit centraal op bedrijvenpark Hessenpoort, dichtbij en vertrouwd.



BUROVITAAL
vitaliteit werkt!

burovitaal.nl
085-8209799
info@burovitaal.nl

Vestiging Meppel
Werkhorst 36
7944 AV Meppel

Vestiging Zwolle
Lingenstraat 9
8028 PM Zwolle