



PMO

Ken jij de nieuwste afkorting in ons eigen Dekker vaktaaltje al?

Weet jij waar PMO voor staat? Is dat...

- (a) Pakket Magazijn Opslag
- (b) Preventief Medisch Onderzoek
- (c) Project Management Office

.....

Het goede antwoord is B:
PMO is een preventief medisch onderzoek om te zien hoe jouw gezondheid ervoor staat.

.....

Meld je snel aan voor PMO en test je conditie, ontdek hoe fit je bent en hoe je vitaal kunt blijven!



Dekker

GRONDSTOF VOOR ONTWIKKELING

Meer informatie

Grondstof voor ontwikkeling. Dat geldt ook voor onze mensen.

Gezond zijn en blijven vinden wij belangrijk en daarom kun je nu, geheel gratis en vrijblijvend, meedoen aan het Preventief Medisch Onderzoek. Kom erachter hoe fit je eigenlijk bent.

Wat houdt het Preventief Medisch Onderzoek in?

De inhoud van het onderzoek is o.a. gebaseerd op mogelijke gezondheidsrisico's in het werk dat wij verrichten. Het onderzoek bestaat uit twee onderdelen:

1. Online vragenlijst

- De vragenlijst kost je ongeveer 15 min;
- Onderwerpen die aan de orde komen: persoonlijke gegevens, werksituatie, medische (familie-) achtergrond en risico's;
- Na de vragenlijst kun je het vervolgtraject inplannen.
- De test bestaat uit de volgende metingen:
 - Opmaak profiel (introdunctie)
 - Lengte, gewicht, BMI
 - Glucose & Cholesterol
 - Bloeddruk & hartslag
 - Spirometrie (longinhoud)
 - Lichaamsverhouding (o.a. vetpercentage)
 - Visustest (oogonderzoek) of gehoortest
 - VO2-max (submaximale fietstest)
 - Individueel adviesgesprek met vitaalcoach (leefstijlcoach)
 - Individuele adviesrapportage

2. Fysiek onderzoek

- Dit lichamelijk onderzoek wordt uitgevoerd door een professional en duurt ongeveer een uur;
- Je mag ervoor kiezen een onderdeel van de test niet te laten uitvoeren (bv. bloedprikken als je angst voor naalden hebt);

Wat heeft een PMO voor nut voor mij?

Een PMO is in eerste instantie bedoeld als een persoonlijke terugkoppeling. Je krijgt een beeld van je fysieke en mentale conditie en je weet bijvoorbeeld je BMI, vetpercentage, bloeddruk, longinhoud en de kwaliteit van je zicht of gehoor.

Je bespreekt na afloop deze resultaten met een vitaalcoach van Healthclub Juliën. Deze vitaalcoach adviseert je op het gebied van je gezondheid, leefstijl en hoe je fit kunt blijven.

Is deelname aan het PMO verplicht?

Medewerkers zijn niet verplicht om deel te nemen aan het PMO. Ook heeft je deelname en/of de uitslag van het onderzoek geen gevolgen voor je rechtspositie als medewerker.

Wie voert het onderzoek uit?

Healthclub Juliën uit Lienden verzorgt het onderzoek vanuit het programma 'Gezonde Werkvloeren'. Deze club is ook een sport- en preventiecentrum. Zij werken nauw samen met de sportarts, fysiotherapeut en diëtiste en zal zo nodig adviseren om een vervolgsprek met één van deze disciplines of een huisarts/bedrijfsarts in te plannen.

Hoe plan ik een PMO in?

Meld je aan via de mail die je hebt ontvangen van onze HR afdeling. Na aanmelding ontvang je een mail met de online vragenlijst. Als je deze volledig hebt ingevuld kun je jezelf vervolgens digitaal inplannen voor het fysieke onderzoek op een dag en tijd die jou het beste past.

Je ontvangt na afloop een complete rapportage van beide onderzoeken.

Wat wordt er gedaan met de informatie over mijn gezondheid?

De individuele gegevens worden strikt vertrouwelijk behandeld en vallen onder het medisch beroepsgeheim. Het PMO moet bovendien voldoen aan de Wet Bescherming Persoonsgegevens (WBP). Jouw persoonlijke gegevens worden niet gedeeld met de werkgever of de bedrijfsarts. Natuurlijk kun je er zelf voor kiezen deze informatie wel te delen met bijvoorbeeld de bedrijfsarts of huisarts.

Zijn mijn persoonlijke gegevens in te zien door de organisatie?

Dekker Groep ontvangt geen individuele en persoonlijke rapportages. In de eventuele rapportages staat in geen geval informatie die tot individuele medewerkers te herleiden is.

Wat gebeurt er met de resultaten van het PMO?

Dat bepaal je helemaal zelf. Kom je op basis van het onderzoek tot de conclusie dat er voor jou werk aan de winkel is op gebied van voeding, bewegen en/of je mentale welbevinden, dan zijn er straks volop uitdagingen om daarmee aan de slag te gaan.

Op grond van je resultaten kan het zijn dat de vitaalcoach van Healthclub Juliën je adviseert met hen verder te kijken wat ze voor je kunnen betekenen in het verbeteren van je vitaliteit. Zij zijn beschikbaar om collega's te begeleiden op de drie thema's: voeding, bewegen en mentaal. Dit gebeurt in principe in eigen tijd maar wel met actieve ondersteuning van de organisatie.

Vragen of meer informatie

Heb je nog vragen of behoefte aan meer informatie? Loop binnen bij Jolanda of Valerie. Mailen kan ook: pz@dekkergroep.nl

Doe je ook mee?

Breng jouw gezondheid in kaart en bescherm of verbeter deze (indien nodig).

Zo doe je mee:

- ① Meld je aan via de mail van HR
 - ② Vul de online vragenlijst in
 - ③ Maak digitaal een afspraak voor het fysieke onderzoek
 - ④ Bespreek het resultaat en advies
(met vitaalcoach)
-

We mailen je voor de uitnodiging en uitgebreide informatie van het onderzoek.



Dekker

GRONDSTOF VOOR ONTWIKKELING