

Preventief Medisch Onderzoek (PMO).

Deze wil DOORZAAM op twee manieren aanbieden:

- een fysiek gerichte PMO
- een PSA (psychosociaal) gerichte PMO

PMO PSA



stap	Omschrijving
1,2	WerkEnergieAnalyse®, incl. coachingsgesprek
3	Voortgangsgesprek medewerker en coach
4	Driegesprek medewerker, intercedent en coach
5	Eindmeting

VitamineAandacht stelt een programma voor, waarbij medewerker aan de hand van zelf aangegeven knelpunten aan de slag gaat, onder begeleiding van een coach van VitamineAandacht en uiteindelijk met een intercedent van een van de partners van DOORZAAM.

Het programma ziet er concreet als volgt uit:

1. Medewerker vult de WerkEnergieAnalyse® in, online. Hieruit volgt een rapportage, dit is de nulmeting, oftewel het startpunt.
2. Er vindt een terugkoppelgesprek plaats met de coach van VitamineAandacht. In dit gesprek worden de resultaten besproken die door de medewerker zelf zijn ingevuld en wordt er een start gemaakt met acties die meteen toegepast kunnen worden in de dagelijkse gang van zaken, het persoonlijke plan. Hiervoor wordt een werkschrift aangereikt waarin men het plan en de opgedane ervaringen kan bijhouden, een soort dagboek.
3. Na een periode (± 2 weken) vindt er een tweede gesprek plaats met de coach van VitamineAandacht. Onderwerp van dit gesprek is de tot dan toe gedane acties en ervaringen die in de tussentijd zijn opgedaan. Het persoonlijke plan wordt eventueel bijgesteld.
4. Na een nieuwe periode (± 2 weken) vindt er een derde gesprek plaats. Dit is een driegesprek waarbij de intercedent of leidinggevende van de medewerker ook aansluit om vanaf dat punt de begeleiding verder over te nemen. In het gesprek ontvangt de intercedent ook coaching, gericht op gespreksvaardigheden en mindset.
5. Medewerker vult opnieuw de WerkEnergieAnalyse® in. Dit is een eindmeting en wordt samengevoegd met de nulmeting in één rapportage. Hierdoor wordt zichtbaar wat de resultaten zijn van het traject.

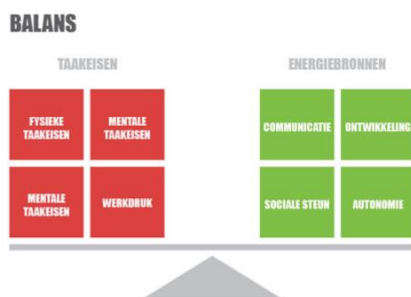
ACT Coaching

De coaches van VitamineAandacht maken gebruik van Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Dit is een relatief nieuwe methode waarbij je geleerd wordt om op een positieve manier om te gaan met je gedachten, gevoelens en omstandigheden, terwijl je onderweg bent om je doelen te verwezenlijken. Meer veerkracht in je werk- en privéleven.

WerkEnergieAnalyse®

VitamineAandacht maakt gebruik van de WerkEnergieAnalyse®. Deze tool is, net als de overige diensten van VitamineAandacht, gebaseerd op het meest toegepaste werkstressmodel van Nederland: het Job Demands- Resources model van Bakker en Demerouti.

Pro-actief vanuit een positieve psychologie problemen zien te voorkomen door te kijken naar de sterke (mentale) kanten van mensen. De input van deze proactieve manier is het Job DemandsResources Model (JD-R model).



Eenvoudig gezegd: als je werkt kunnen taakeisen stress veroorzaken (negatief), maar tegelijk kunnen hulpbronnen in de omgeving bevoegenheid veroorzaken (positief). Voorbeelden van hulpbronnen zijn sociale steun van collega's, feedback over prestaties, en een goede sfeer in het team.

Duur van een totale traject PMO PSA is gemiddeld 6 weken per deelnemer. Van dit onderzoek kan gebruik worden gemaakt vanaf 5 deelnemers per organisatie (max 10).

PMO fysiek

Het PMO is een onderzoek dat de medewerker inzicht geeft in zijn gezondheid en vitaliteit.

Het gaat daarbij over alle aspecten van de gezondheid, dus zowel hoe de deelnemer er fysiek (lichamelijk) als mentaal (geestelijk) voor staat. Daarnaast ontvangt de deelnemer advies over zijn of haar leefstijl en hoe ze deze positief kunnen beïnvloeden.

Heeft iemand een gezonde leefstijl, dan vergroot dat natuurlijk de kans om gezond oud te worden. Je bent dan niet alleen nu gezond, maar ook in de toekomst.

Voortraject

In het voortraject worden de deelnemers uitgenodigd door middel van, een per uitzendorganisatie op en maat gemaakte, brochure met alle informatie omtrent het onderzoek. Hoe gaat het, wat kan men verwachten en wat kunnen ze van de uitzendorganisatie verwachten.

Ze krijgen daarnaast een digitale vragenlijst om in te vullen ter voorbereiding op het PMO.

Waaruit bestaat het fysieke deel van de PMO?

De volgende testen zijn standaard voor iedereen opgenomen in het PMO:

- Gewichtsbepaling en lengtemeting (de Body Mass Index) digitaal
- Bepaling vetpercentage,
- Bloeddrukmeting,
- Spirometrie (longtesten)
- Glucose,
- Totale cholesterol-meting (uitgesplitst in totaal cholesterol en HDL).
- Gehoortesten
- Ogentest
- Rust ECG (incl. beoordeling Hartchirurg)
- Knijpkracht

We kunnen deze testen op maat aanpassen/aanvullen naar gelang de branche waarin de uitzendkracht werkzaam is. Bijvoorbeeld met een fietsconditietest.

*ECG (hartfilmpje)

In het kader van het ouderenbeleid voeren we voor de medewerkers die 55 jaar en ouder zijn aanvullend een ECG uit. Een ECG is een hartfilmpje dat een eerste indruk geeft van de hartfunctie. Op het filmpje kunnen verschillende hartaandoeningen zichtbaar zijn.

Tijdens het onderzoek mag de deelnemer onderkleding aanhouden. De cholesterol- en glucosetest gebeuren d.m.v. een vingerprikje.

Leefstijladvies

Het leefstijladvies bestaat uit een persoonlijk gesprek tussen de leefstijlcoach en de uitzendkracht als afsluiting van het PMO. Dit is op basis van de al eerder ingevulde vragenlijst en de resultaten van de fysieke testen. Dit advies helpt men om gezonder en bewuster te leven.

Er zijn verschillende redenen om het PMO aan te bieden. Allereerst vinden we gezondheid een groot goed voor iedereen. Verder hopen we dat iedereen zo lang mogelijk gezond en fit blijft gedurende, maar ook zeker na het werkzame leven bij de uitzendorganisatie.

DOEL 1: Inzicht in je gezondheid

Een PMO helpt inzicht te krijgen in de eigen gezondheid. Hoe staat de gezondheid er nu voor: kan men fysiek alles nog aan? Zit iemand lekker in zijn/haar vel? Verder krijgt men inzicht in eventuele gezondheidsrisico's voor nu en in de toekomst.

Bijvoorbeeld:

Komt in het onderzoek naar voren dat het gehoor verminderd is, dan kan men hiervoor maatregelen treffen. De leefstijlcoaches kunnen dan voorlichting geven en men krijgt tips om verdere gehoorschade te voorkomen.

Door mee te doen aan het PMO kunnen we een risico als deze snel ontdekken, wat problemen op latere leeftijd kan voorkomen.

DOEL 2: Persoonlijke spiegel

Het onderzoek is vooral persoonlijk. Mocht uit het onderzoek blijken dat bijvoorbeeld bij de uitzendkracht het voedingspatroon een gezondheidsrisico zou kunnen vormen op latere leeftijd, dan kan hij/zij nu nog in actie komen om zichzelf te beschermen tegen deze risico's. Zeker wanneer mocht blijken dat er al beginschade is opgelopen.

DOEL 3: Inzicht in werk- en arbeidsomstandigheden binnen de uitzendbranche

Komt uit het PMO naar voren dat er op een bepaald punt gemiddeld slechter gescoord wordt, dan mag je van de werkgever verwachten dat daarop aanvullende acties worden ondernomen. Bijvoorbeeld door meer voorlichting te geven en het her-beoordelen van persoonlijke werkomstandigheden. Het PMO zal dus helpen de werk- en arbeidsomstandigheden te evalueren en zo nodig te verbeteren.

Duur van een fysiek PMO gemiddeld 1,5 uur per deelnemer. Van dit onderzoek kan gebruik worden gemaakt vanaf 5 deelnemers per organisatie (max 10).