

# *Periodiek Medisch Onderzoek (PMO)*

**Het Periodiek Medisch Onderzoek (PMO, voorheen PAGO) is een instrument waarmee u als werkgever grip kunt krijgen op de gezondheid en inzetbaarheid van medewerkers. Het doel van het PMO is de risico's die de gezondheid van de werknemer kunnen bedreigen in te schatten, en handvatten aan te reiken om tot een gezonde(re) leefwijze te komen. Als u precies weet wat er aan de hand is, kunt u gericht actie ondernemen.**

Een PMO is meer dan alleen een meetmoment. Het bijbehorende advies is een integraal onderdeel van het PMO. Bij een PMO is altijd sprake van maatwerk: de ene werksituatie kent immers niet dezelfde risico's of belastingskenmerken als de andere. Samen met u ontwikkelt Santar stapsgewijs een passend PMO-traject. Op basis van uw doelen maken wij een voorstel met elementen die onderdeel kunnen zijn van het PMO. Vervolgens bepalen we met u de definitieve samenstelling en bespreken we hoe het PMO uitgevoerd zal worden.

#### **Vitaliteit**

Het resultaat van een PMO-traject is een passende verzameling van onderzoeken waarmee u de vitaliteit van werknemers in uw organisatie kunt meten, bewaken en bevorderen. Met behulp van een periodiek gezondheidsonderzoek brengen wij het verloop van een aantal gezondheidsparameters bij uw medewerkers in beeld. De werknemer krijgt vervolgens van de bedrijfsarts adviezen om deze eventueel te verbeteren.

Vitaliteit is meer dan gezond zijn. Het is de fysieke, emotionele en mentale vrijheid om je te blijven ontwikkelen en daarmee de kwaliteit van het leven te verhogen. Dit betekent dat je fysiologisch en emotioneel optimaal functioneert binnen je natuurlijke beperkingen. Er moet balans zijn. Al je systemen kunnen geoptimaliseerd worden met:

- bewustwording: wat ben ik aan het doen, waar ben ik mee bezig;
- gedragsverandering: sommige dingen niet meer of juist wel doen;
- voeding: beter en bewuster eten;
- beweging: meer en verantwoord.

Om veranderingen te laten plaatsvinden, is het uiterst belangrijk mensen bewust te maken van hun eigen gedrag. Interne motivatie is nog steeds de enige prikkel waardoor mensen in actie komen.

#### **Locatie**

De locaties van Santar zijn uitgerust met uitstekende en moderne faciliteiten om PMO's uit te voeren. Indien gewenst, kan dit ook bij u op locatie. In veel gevallen, zeker als het om grotere groepen medewerkers gaat, is dit een aantrekkelijke optie voor de continuïteit in uw organisatie.

Het PMO is bedoeld voor individuele werknemers. Daarnaast is het voor uw organisatie en de bedrijfsarts een hulpmiddel om een beeld te krijgen van de gezondheid van groepen werknemers (bijvoorbeeld een afdeling of vestiging) en om speciale activiteiten voor een groep te ontwikkelen.

Uiteindelijk leidt een PMO tot gezondere medewerkers, minder verzuim en minder instroom in de WIA. Dit kan tot grote kostenbesparingen leiden. Santar kan u adviseren en helpen bij het opstellen van een gezondheidsbeleid en tevens bij het opzetten en uitvoeren van het PMO.

#### **Meer informatie**

Voor meer informatie of een passend aanbod kunt u contact opnemen met uw contactpersoon bij Santar of met Bernie Gouders, Santars commercieel manager. Telefoonnummer 053 - 489 80 30.