



# Rapportage

## Preventief Medisch Onderzoek

*Bedrijf X*

## Toelichting

In deze rapportage worden de resultaten van het Preventief Medisch Onderzoek (PMO) in hoofdlijnen weergegeven. In totaal hebben 151 medewerkers deelgenomen aan de fysieke onderzoeken van het PMO en 170 medewerkers hebben de vragenlijst ingevuld\*. In de bijlagen zijn de sub-analyses opgenomen. Achtergrond informatie bij deze rapportage kunt u vinden op: [activeliving.nl/rapportage](https://activeliving.nl/rapportage) of door te klikken op de informatie icoontjes.

De percentages die genoemd worden op de volgende pagina's zijn risicoscores. Als voorbeeld staat op pagina 4, achter het thema overgewicht 66%. Dit betekent dat 66% van de deelnemers een verhoogde Body Mass Index (BMI) heeft (hoger dan 25).

### Advies Active Living

Wij adviseren om de resultaten met de medewerkers te bespreken en met elkaar te bepalen of er onderdelen zijn die aandacht en verbetering vragen. Vorm met elkaar een 'top 3' en laat medewerkers toelichting geven over de achtergrond van de cijfers.



## Proces



**151\***

Medewerkers hebben deelgenomen aan de fysieke testen en 170 medewerkers hebben (een deel van) de vragenlijst ingevuld

## Onderzoekspopulatie



**49**

Gemiddelde  
leeftijd



**84%**

Man



**16%**

Vrouw

\*In de rapportage worden alleen de resultaten van de deelnemers gebruikt die hier toestemming voor hebben gegeven.



## Biometrie (fysieke testen)

Hieronder wordt het percentage deelnemers met een risicoscore weergegeven (conform de NHG standaard)



**Gehoer**  
Lage frequenties

**1%**

1% van de deelnemers hoort onvoldoende op de lage frequenties bij de gehoortest.



**Bloedwaarden**  
Glucose

**4%**

4% van de deelnemers heeft een verhoogde glucosewaarde.



**Bloeddruk**  
Bovendruk

**7%**

7% van de deelnemers heeft een verhoogde bovendruk. Dit is de druk in de bloedvaten wanneer het hart samentrekt.



**Lichaamssamenstelling**  
Overgewicht (BMI): **66%**  
Vetpercentage : **59%**

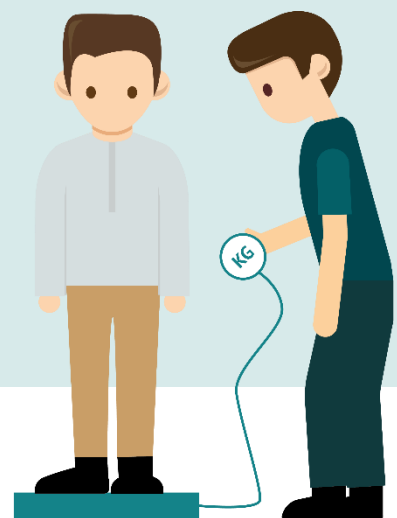
66% van de deelnemers heeft overgewicht, dat wil zeggen een BMI hoger dan 25. 59% van de deelnemers heeft een verhoogd vetpercentage (de norm voor vetpercentage is leeftijds- en geslachtsafhankelijk).



**Cholesterol**  
Ratio

**42%**

42% van de deelnemers heeft gehoorbeschadiging op de hoge frequenties. Het gebruik van gehoorbescherming is essentieel om gehoorschade tegen te gaan





## Leefstijl

Hieronder wordt het percentage deelnemers met een risicoscore weergegeven.



Beweegnorm

**14%**

14% van de deelnemers haalt de beweegnorm niet. De norm is: Wekelijks minimaal 150-300 minuten matig intensief bewegen. Een combinatie van matig en hoog intensief volstaat ook



Sportnorm

**68%**

68% van de deelnemers haalt de sportnorm niet. Om aan de sportnorm te voldoen moet er twee keer per week tenminste 20 minuten intensief bewogen worden.



Fruit

**48%**

48% van de deelnemers eet onvoldoende fruit. Er wordt geadviseerd om dagelijks twee stuks fruit te eten.



Groente

**32%**

32% van de deelnemers geeft aan dat zij niet dagelijks 250 gram groente eten.



## Gezondheidsklachten

Er worden verschillende stellingen aan deelnemers voorgelegd. Hieronder wordt het percentage deelnemers met een risicoscore weergegeven. Risicoscore: geheel mee (on)eens en mee (on)eens



Cognitieve klachten

**12%**

12% van de deelnemers geeft aan last te hebben van cognitieve klachten. Dit zijn klachten met het geheugen, taal en het oplossen van problemen.



RSI/CANS

**15%**

15% van de deelnemers ervaart RSI klachten. Denk hierbij aan klachten aan de schouders, ellebogen, polsen en vingers.



Houding- en bewegingsapparaat

**46%**

46% van de deelnemers ervaart klachten aan het houding- en bewegingsapparaat. Voornamelijk pijn in de nek, schouders, knieën en onder in de rug. 51% van de respondenten met klachten ziet hierin een oorzaak met werk..



Psychosomatische klachten

**38%**

38% van de deelnemers geeft aan psychosomatische klachten te ervaren. Voornamelijk hoofdpijn, pijn in de nek of rug en pijnlijke spieren. 44% van de respondenten met klachten ziet hierin een oorzaak met werk.



Slaapklachten

**18%**

18% van de deelnemers ervaart slaapklachten. 17% van de deelnemers met slaapklachten geeft aan dat de slaapklachten werk gerelateerd zijn.

## WEB model

### Werkstressoren, energiebronnen en bevlogenheid

De deelnemer beoordeelt energiebronnen en werkstressoren op basis van zijn of haar werkomstandigheden. De wijze waarop de energiebronnen en werkstressoren zich tot elkaar verhouden bepaalt uiteindelijk hoe bevlogen een medewerker is en welk risico hij of zij loopt om in een burn-out te raken. De werkomstandigheden die de meeste invloed hebben worden regelknoppen genoemd. De term regelknop is vanwege het feit dat 'draaien' aan deze werkomstandigheid effect heeft op de bevlogenheid en het risico op een burn-out.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat voor een organisatie juist 'bevlogenheid' en 'risico op burn-out' de belangrijke indicatoren zijn van mentale gezondheid. Ze hebben namelijk een directe invloed op organisatiegevolgen, zoals: verzuim, organisatiebetrokkenheid, arbeidstevredenheid, arbeidsprestaties en personeelsverloop.



**Organisatiegevolgen:** Verloopintentie: 21% van de deelnemers denkt er wel eens over om werk buiten Bedrijf X te zoeken. 5% is van plan om dat komend jaar te doen.



**Bevlogenheid: 87%** van de deelnemersgroep is (hoog) bevlogen.

#### Bevlogenheid

Dit is een positieve toestand gekenmerkt door met name mentale vitaliteit en toewijding. De bevlogen medewerker voelt zich met andere woorden fit en energiek (mentale vitaliteit) en heeft een enthousiaste en geïnteresseerde houding ten opzichte van het werk (toewijding).



**Burn-out: 11%** van de deelnemersgroep loopt een hoger risico om burn-out te raken.

#### Burn-out

Emotionele uitputting en cynisme zijn twee centrale kenmerken van burn-out. Emotionele uitputting is een toestand waarbij men zich voor langere tijd mentaal vermoeid voelt als gevolg van voortdurende arbeidsbelasting en/of andere werk gerelateerde spanningen. Cynisme is een gevoelsmatige afstand die men ervaart ten opzichte van het werk, vaak als gevolg van langdurige emotionele uitputting. Wanneer iemand een bovengemiddelde hoeveelheid uitputting en cynisme heeft, is de kans op uitval significant groter.



**Regelknoppen:** Waardencongruentie en emotionele belasting.

## Werkstressoren en energiebronnen

Op deze pagina zijn de werkomstandigheden weergegeven die de meeste invloed hebben op bevoegenheid en burn-out (regelknoppen). Dit kan per groep verschillend zijn, zie de blauw gemarkeerde vakjes in de bijlage van het WEB model.



Emotionele belasting

**5%**

5% van de deelnemers wordt in zijn/haar werk regelmatig met dingen geconfronteerd die hem/haar persoonlijk raken en/of vindt het werk emotioneel zwaar.



Waardencongruentie

**18%**

18% van de deelnemers vindt niet dat zijn/haar persoonlijke doelen en/of normen en waarden overeenkomen met die van het bedrijf.





## Ongewenst gedrag



Ongewenst gedrag  
van klant

**3%**

3% van de deelnemer heeft afgelopen jaar ongewenst gedrag (discriminatie, bedreiging, of intiem gedrag) van een klant of opdrachtgever ervaren.



Ongewenst gedrag van  
een collega

**3%**

3% van de deelnemers heeft afgelopen jaar ongewenst gedrag (discriminatie, bedreiging, of intiem gedrag) van een collega ervaren.



Omgaan met ongewenst  
gedrag

**3%**

3% van de deelnemers heeft afgelopen jaar minder goed gewerkt en/of verzuimd ten gevolge van ongewenst gedrag en/of heeft behoefte gehad om te praten en/of heeft een beroep gedaan op professionele hulp door ongewenst gedrag.



Beleid op ongewenst  
gedrag

**20%**

20% van de deelnemers geeft aan dat er binnen de organisatie geen duidelijke normen worden gehanteerd voor onacceptabel gedrag en/of dat de opvang na een ervaring met ongewenst gedrag niet goed geregeld is en/of dat medewerkers niet goed op te hoogte zijn van de regels over het melden van ongewenst gedrag en/of dat zij zich zelf in staat achten om zelfverzekerd op te treden bij ongewenst gedrag en/of dat zij zich zelf in staat achten om de risico's van te voren te kunnen inschatten



## Inspiratie: wat doen andere bedrijven?

Design thinking sessie

Leefstijlcoach  
beschikbaar om aan  
voornemens te blijven  
werken

Rapportage delen met  
organisatie met oproep  
voor werkgroep (uit alle  
lagen van de organisatie)

Eindejaar gesprekken  
anders insteken  
(energiegevers – nemers  
bespreken)

Vertrouwenspersoon  
nogmaals kenbaar maken  
in de organisatie

Workshops over leefstijl  
en vitaliteit

Training voor  
leidinggevenden

Ophangen van een  
ideeën brievenbus box

Organiseer een  
(sport)evenement bij  
jouw organisatie



**Wat is jullie  
volgende stap?**