



# Samen maken we medewerkers blijvend vitaler.

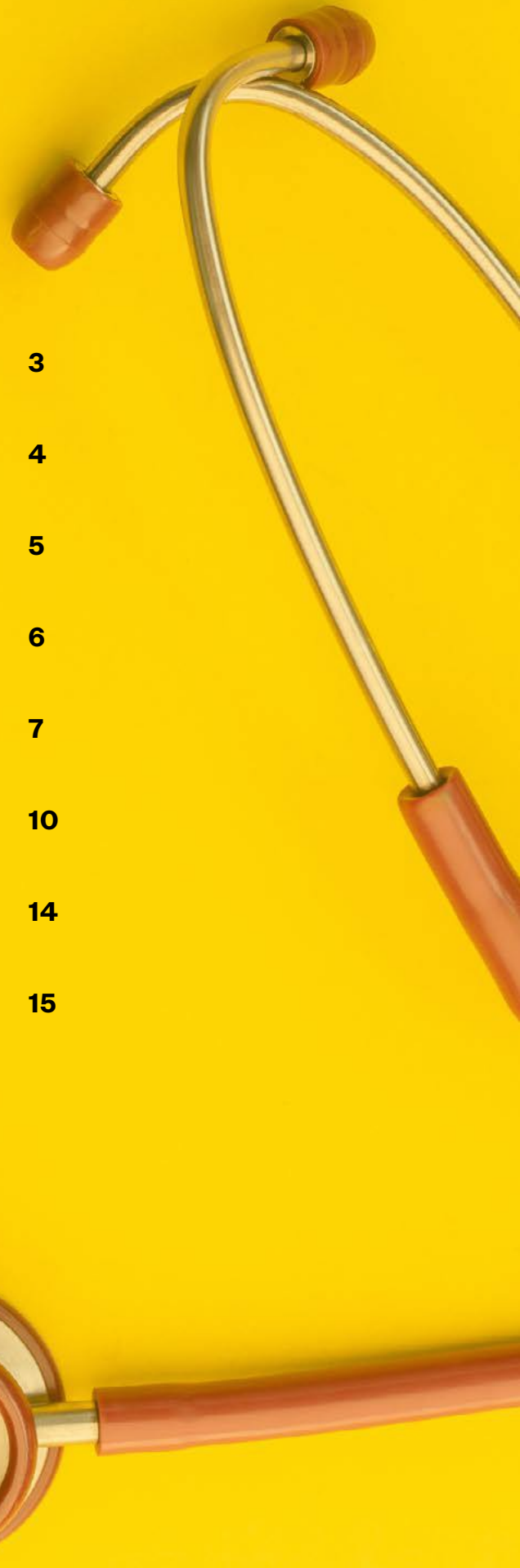
**Preventief Medisch Onderzoek**

**ADAPTICS.**

**Vital people, healthy business.**

# Inhouds opgave.

<b>Preventief Medisch Onderzoek Adaptics</b> <i><a href="#">Klik hier en ga direct naar deze pagina &gt;&gt;</a></i>	<b>3</b>
<b>Waarom organisaties voor Adaptics kiezen</b> <i><a href="#">Klik hier en ga direct naar deze pagina &gt;&gt;</a></i>	<b>4</b>
<b>Dit levert een PMO op</b> <i><a href="#">Klik hier en ga direct naar deze pagina &gt;&gt;</a></i>	<b>5</b>
<b>Ontdek welke type PMO bij jou past + prijzen</b> <i><a href="#">Klik hier en ga direct naar deze pagina &gt;&gt;</a></i>	<b>6</b>
<b>PMO direct</b> <i><a href="#">Klik hier en ga direct naar deze pagina &gt;&gt;</a></i>	<b>7</b>
<b>PMO compleet en PMO op maat</b> <i><a href="#">Klik hier en ga direct naar deze pagina &gt;&gt;</a></i>	<b>10</b>
<b>Wetenschappelijke vragenlijst</b> <i><a href="#">Klik hier en ga direct naar deze pagina &gt;&gt;</a></i>	<b>14</b>
<b>Hoge waardering door klanten</b> <i><a href="#">Klik hier en ga direct naar deze pagina &gt;&gt;</a></i>	<b>15</b>



# Preventief Medisch Onderzoek.

Wil jij vitale en productieve medewerkers? Een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) geeft je waardevolle inzichten om de inzetbaarheid te vergroten en uitval te voorkomen. Bovendien voldoe je aan de wettelijke verplichting van de Arbowet (artikel 18) én investeer je in een succesvolle toekomst voor je organisatie!



## De kracht van een PMO

Een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) is jouw sleutel tot een gezonde en veerkrachtige organisatie. Het onderzoek bestaat uit een vragenlijstonderzoek, fysiek onderzoek en adviesgesprek met een vitaliteitsprofessional. Zo krijgt je organisatie inzicht in risico's voordat ze schade aanrichten en herwin je controle. Met een PMO bescherm je niet alleen je medewerkers, maar versterk je ook de slagkracht van je team. Je krijgt niet zomaar inzichten; je ontvangt gerichte actiepunten waarmee je vitaliteit en productiviteit verhoogt, ziekteverzuim voorkomt en voldoet aan de eisen van de Arbowet. Dit is preventie die impact maakt.

## Een passend PMO voor iedere organisatie

### PMO direct

Een kant-en-klaar PMO in een flexibel jasje. Door de inzet van een thuishtestpakket of fysieke testen bij een BENU-apotheek in de buurt én een online adviesgesprek, biedt PMO direct een snelle en betaalbare manier om de vitaliteit in kaart te brengen. Na inrichting van het project nemen medewerkers deel op een moment dat hen uitkomt! Je betaalt alleen voor medewerkers die deelnemen.

### PMO compleet

Geef je organisatie een volledig beeld van de vitaliteit van medewerkers met PMO compleet, dat een uitgebreide vragenlijst en fysiek onderzoek biedt. De fysieke tests voeren we op samen vastgestelde testdagen uit in onze Vitaliteitsbus of een ingerichte ruimte bij jou op kantoor. Dit is de **meest gekozen optie** voor grotere organisaties die willen investeren in gedetailleerde vitaliteitsinzichten.

### PMO op maat

Ga een stap verder met PMO op maat. Naast alles wat PMO compleet biedt, krijg je de mogelijkheid om nog dieper inzicht te verkrijgen met extra vragenlijsten en aanvullende fysieke testen. Voor organisaties die maximale diepgang en maatwerk willen in hun vitaliteitsonderzoek.

# Waarom organisaties kiezen voor Adaptics.



## Menzis

*“Goede deskundige en ervaren club, die ervaringen deelt en kritisch meekijkt om de beste resultaten te behalen.”*

## SAAM\* Scholen

*“Meedenkende, adequate en deskundige gesprekspartner met bovenal een prettige en energieke en flexibele kijk op vitaliteit.”*

# Dit levert een PMO op.



## Voordelen voor de organisatie



### Inzicht in de gezondheid van medewerkers

Een PMO biedt concrete data over de fysieke en mentale gesteldheid van het personeel. Zo kunnen organisaties gerichte acties ondernemen om verzuim te verminderen en productiviteit te verhogen.



### Verbeterde productiviteit en prestaties

Door gezondheidsproblemen vroegtijdig te signaleren en aan te pakken, kunnen medewerkers beter functioneren. Dit leidt tot een hogere efficiëntie en betere bedrijfsresultaten.



### Voldoe aan de wettelijke verplichtingen

Het uitvoeren van een PMO helpt organisaties om te voldoen aan de wettelijke eisen van de Arbowet, specifiek artikel 18, en draagt bij aan een gezonde en veilige werkomgeving.



## Voordelen voor de medewerker



### Vroegtijdige opsporing van gezondheidsrisico's

Een PMO signaleert mogelijke fysieke of mentale gezondheidsproblemen. Dit geeft werknemers de kans om op tijd in te grijpen en hun welzijn te verbeteren.



### Persoonlijk gezondheidsadvies

Medewerkers krijgen inzicht in hun eigen gezondheid, met concrete aanbevelingen om hun vitaliteit te verhogen en eventuele risico's te beperken.



### Verbeterd welzijn en werkplezier

Door gezondheidsklachten aan te pakken en meer bewustzijn te creëren rondom vitaliteit, voelen medewerkers zich gezonder, energiever en gemotiveerder in hun werk.

# Ontdek welk type PMO bij jou past.

## PMO direct

- ✓ Kick-off sessie
- ✓ Uitgebreid marketing en communicatiepakket
- ✓ Diepgaand vragenlijstonderzoek  
*Klik en bekijk de vragenlijstmodules >>*
- ✓ Medewerker kiest zélf uit:
  - Thuisestpakket
  - Fysieke testen bij een BENU-apotheek naar keuze*Klik en lees meer over deze opties >>*
- ✓ Online adviesgesprek voor medewerker met vitaliteitsprofessional
- ✓ Persoonlijk vitaliteits-dashboard voor iedere deelnemer

**€ 139**

Per deelnemer

[Meer over PMO direct >>](#)

Meest gekozen

## PMO compleet

- ✓ Kick-off sessie
- ✓ Uitgebreid marketing en communicatiepakket
- ✓ Diepgaand vragenlijstonderzoek  
*Klik en bekijk de vragenlijstmodules >>*
- ✓ Uitgebreid pakket aan fysieke testen  
*Klik en bekijk de testbatterij >>*
- ✓ Gerichte opvolging voor medewerkers met een verhoogd risico
- ✓ Adviesgesprek voor medewerker met vitaliteitsprofessional
- ✓ Persoonlijk vitaliteits-dashboard voor iedere deelnemers
- ✓ Uitgebreide data-analyse incl. groepsrapportage  
*Vanaf 15 deelnemers*
- ✓ Managementsamenvatting met strategisch maatwerkadvies
- ✓ Inspirerende resultatenpresentatie
- ✓ Strategische sparring-sessie over opvolging resultaten met een consultant

Vanaf

**€ 189**

Per medewerker

[Meer over PMO compleet >>](#)

## PMO op maat

Alles van PMO compleet plus:

- ✓ Uitbreiden van vragenlijst met extra modules  
*Klik en bekijk de opties qua extra modules >>*
- ✓ Uitbreiden van de fysieke testen  
*Klik en bekijk de opties qua extra testen >>*

Vanaf

**€ 219**

Per medewerker

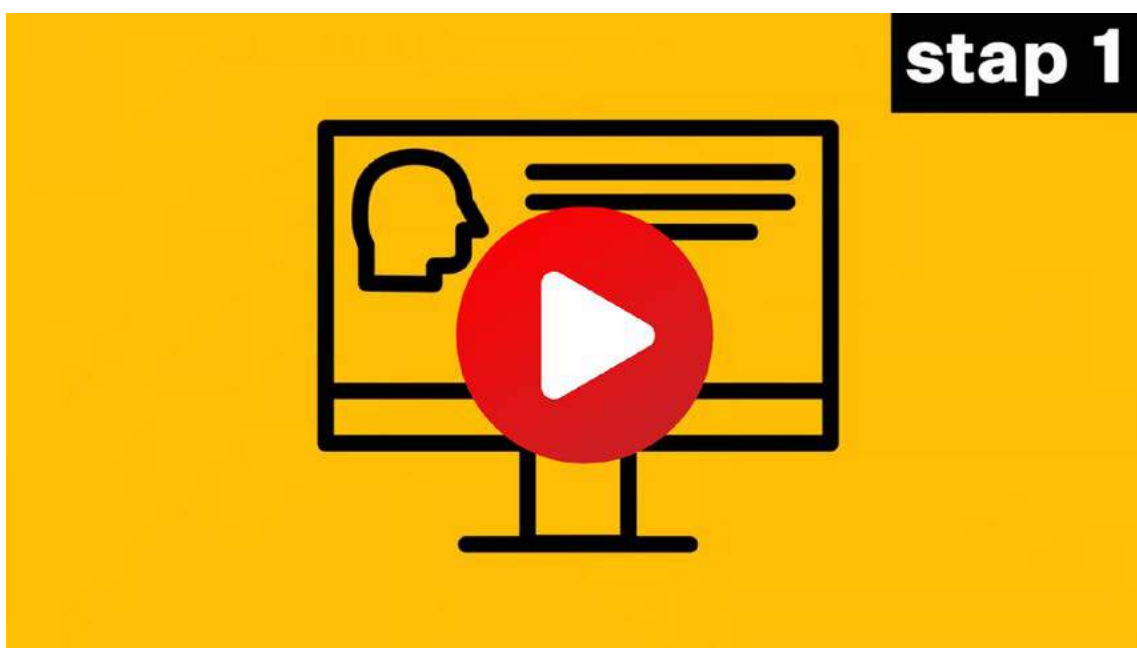
[Meer over PMO op maat >>](#)

# PMO direct.

Een kant-en-klaar PMO in een flexibel jasje. Door de inzet van een thuishtestpakket of fysieke testen bij een BENU-apotheek in de buurt én een online adviesgesprek, biedt PMO direct een snelle en betaalbare manier om de vitaliteit in kaart te brengen. Na inrichting van het project nemen medewerkers deel op een moment dat hen uitkomt! Je betaalt alleen voor medewerkers die deelnemen.



PMO direct biedt een kant-en-klaar PMO dat met name digitaal wordt uitgevoerd. Hierdoor hoef jij als organisatie zo min mogelijk te regelen om dit vitaliteitsonderzoek intern uit te voeren. Dit maakt het mogelijk om PMO direct op korte termijn te starten. **Bekijk hier welke stappen we doorlopen om PMO direct tot een succes te maken.**



## Deelnemer maakt account aan

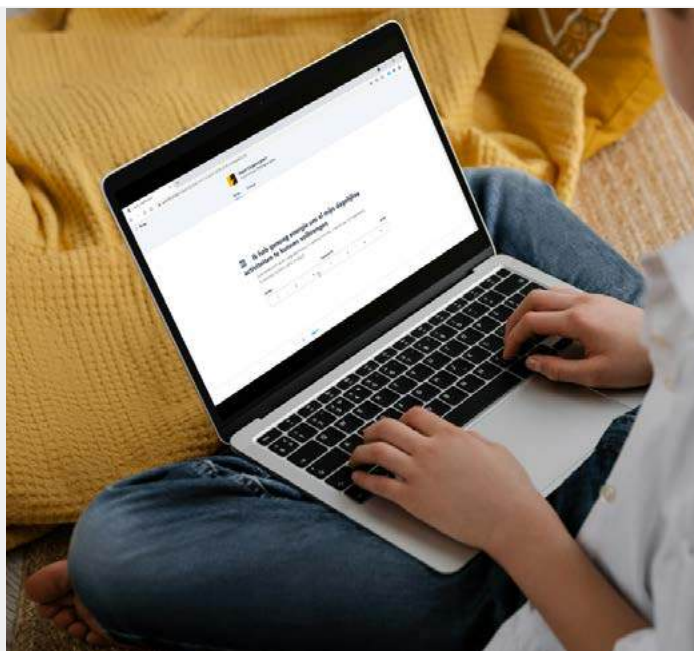
Medewerkers maken een account aan in ons online portaal Johan. Door het gebruik van tweefactor authenticatie garanderen wij de privacy van jouw medewerkers. Dit houdt in dat deelnemers een verificatiecode ontvangen op hun mobiele telefoon. Deze is nodig om in te loggen.

## Deelnemer vult vragenlijst in

Is het account aangemaakt? Dan kan de deelnemer direct de gevalideerde vragenlijst van PMO Direct invullen. Dit duurt maximaal 15 minuten. Deze bevat vragen voor kantoor- of productiemedewerkers. Via deze inzetbaarheidsscan brengen we de gezondheidsrisico's van medewerkers in kaart. De vragenlijst is gestandaardiseerd en bevat o.a. onderstaande thema's:

- Fysieke en mentale gezondheid
- Werkvermogen
- Energie, motivatie en veerkracht (vitaliteit)
- Stressoren en energiebronnen
- Audiometrie of visus (functiegericht)
- Psychosociale arbeidsbelasting

[Bekijk alle thema's >>](#)



## Deelnemer kiest gewenste fysieke onderzoek

Na het invullen van de vragenlijst hebben deelnemers de keuze uit twee vervolgroutes. Ze kiezen zelf welke het beste bij hen past:

- Thuisestpakket
- Fysieke test op locatie



### Over het thuisestpakket

Voor de thuisest ontvangt de deelnemer een thuisestpakketje met hierin duidelijke instructies om de volgende tests uit te voeren:

- Cholesterolprofiel
- Diabetesprofiel (bloedglucose)
- Buikomvang
- BMI

Het cholesterolprofiel en diabetesprofiel wordt gemeten doormiddel van een vingerprik. De resultaten worden aan de deelnemer teruggekoppeld via het Johan portaal.

### Over de fysieke test op locatie

De fysieke test op locatie wordt uitgevoerd op één van de ruim 175 beschikbare BENU locaties die verspreid zijn door het hele land. Hierdoor blijft de reistijd van de medewerker beperkt.

De testen die worden uitgevoerd zijn:

- Cholesterolprofiel
- Diabetesprofiel (bloedglucose)
- Buikomvang
- BMI
- Bloeddruk

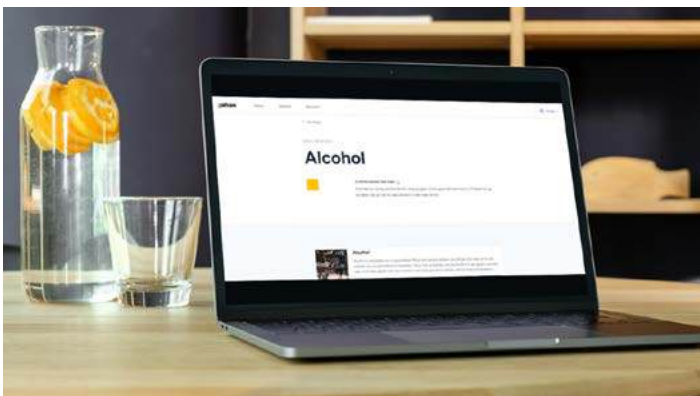
Na de testen bespreekt de medewerker kort de resultaten met de apotheker in de apotheek.

## Online adviesgesprek

Welke route de medewerker ook kiest, we bieden altijd een online adviesgesprek aan met een vitaliteitsprofessional. Deze neemt uitgebreid de tijd om de persoonlijke resultaten met de medewerker te bespreken. Wil de medewerker ergens aan werken? Dan geeft de vitaliteitsprofessional handvatten om eerste stappen te ondernemen de vitaliteit te verbeteren.







## Individuele rapportage

Direct na het invullen van de online vragenlijst zijn de persoonlijke resultaten en adviezen in Johan zichtbaar voor de deelnemer. We koppelen de inzetbaarheidsscan per onderdeel duidelijk terug met scorekleuren en adviezen. Op deze manier kan de deelnemer direct aan de slag met de persoonlijke resultaten.

## Gepersonaliseerde interventie-suggesties (optioneel)

Na het invullen van de vragenlijst bieden wij deelnemers gepersonaliseerde interventiesuggesties aan. Dit doen we door een koppeling te maken tussen de resultaten van de deelnemer en ons Interventieportaal. Dit portaal bestaat uit een zorgvuldig opgestelde en uitgebreide providerboog met een groot aantal interventies ter ondersteuning van vitaliteit voor het individu, teams en organisatie. De beschikbare interventies dekken thema's zoals werk- en loopbaanontwikkeling, financiën en vitaliteit. Ook is het mogelijk een persoonlijk Duurzame Inzetbaarheidsbudget beschikbaar te stellen binnen het portaal. Samen bespreken we wat jullie wensen zijn.



## Groepsrapportage (optioneel)

Indien gewenst stelt Adaptics op basis van de resultaten een groepsrapportage op. Hierin staan de uitkomsten op organisatieniveau en adviezen voor concrete opvolging. Om de privacy van deelnemers te borgen, is een groepsrapportage enkel mogelijk bij minimaal 15 deelnemers. Het is mogelijk om onderscheid in subgroepen te maken. Ook hier geldt dat de subgroepen uit minimaal 15 personen dienen te bestaan. Indien gewenst verzorgen wij een resultatenpresentatie.

Prijs groepsrapportage: € 1300  
Prijs resultatenpresentatie: € 500

# PMO compleet en op maat.

Geef je organisatie een volledig beeld van de vitaliteit van medewerkers. Met uitgebreide fysieke testen en vragenlijsten, uitgevoerd op locatie, in onze Vitaliteitsbus of een ingerichte ruimte bij jou op kantoor.



Bekijk of lees welke stappen we doorlopen om PMO compleet en PMO op maat tot een succes te maken.



## Inventariseren en communiceren

Draagvlak en commitment voor het thema gezondheid en vitaliteit zijn essentieel. In deze fase besteden we veel aandacht aan goede communicatie en gepaste voorlichting van medewerkers, leidinggevenden en andere stakeholders. Beantwoording van de vraag 'What's in it for me?' is essentieel. Samen zorgen we ervoor dat het PMO laagdrempelig wordt aangeboden en voor iedereen toegankelijk is. Hiervoor bieden wij kosteloos standaard communicatie materialen aan (zie stap 2). Daarnaast verzorgen wij een voorlichtingspresentatie, om medewerkers te enthousiasmeren.

## Start vitaliteitscampagne

Wil je zo veel mogelijk medewerkers activeren om hun vitaliteit te verbeteren? Dan is het noodzakelijk om het PMO bekendheid te geven binnen je organisatie. Daarom bieden wij kosteloos een uitgebreid pakket met communicatiematerialen in de huisstijl van Adaptics aan. Denk aan:

- Communicatieplanner
- Afbeeldingen voor Intranet, Whatsapp en social media
- Posters, narrowcasting en infographics
- Animatievideo
- Teksten voor vooraankondiging, uitnodiging en reminders
- Samen kijken we welke inzet het beste bij jouw organisatie past.

### Maatwerk communicatiecampagne (optioneel)

Heb je de wens om een maatwerk communicatiecampagne te ontwikkelen (in de eigen huisstijl)? Dan gaan we samen in gesprek over wensen en benodigd budget.



## Uitnodigen medewerkers

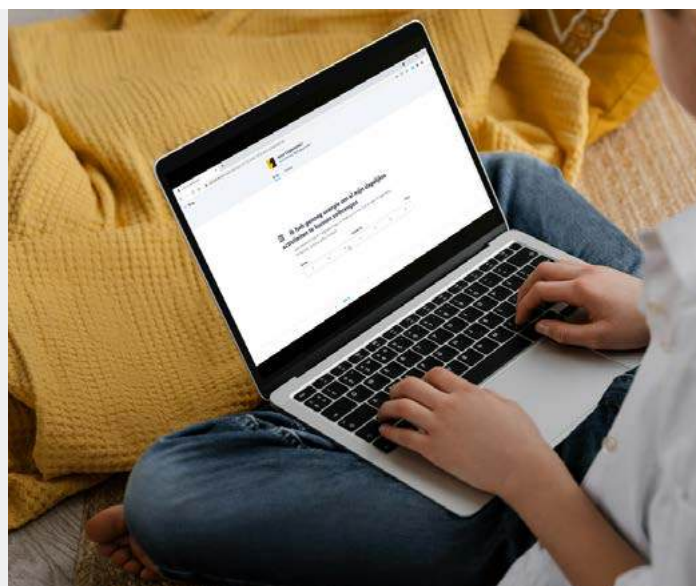
Na gerichte communicatie die per locatie, doelgroep of afdeling wordt ingezet nodigen wij de medewerkers uit voor deelname. Aanmelden kan gemakkelijk via ons vitaliteitsportaal. Wij hebben de voorkeur om de volledige aanmelding en afhandeling van het PMO op ons te nemen. Dit is van groot belang om de privacy binnen het traject te waarborgen. Daarnaast zijn wij op deze manier in staat om jouw organisatie administratief te ontzorgen.

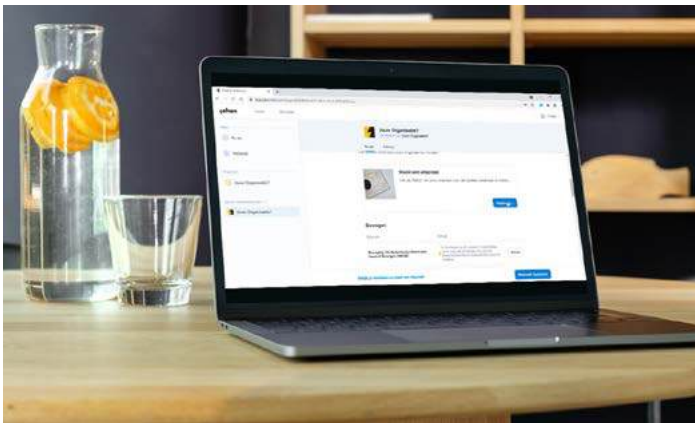
## Invullen vragenlijst

De vragenlijst bestaat uit een set van verschillende gevalideerde vragenlijstschalen. Bij PMO compleet werken we met een vaste vragenlijst, die met veel zorg is samengesteld. Bij PMO compleet bieden we de optie om enkele vragenlijstschalen toe te voegen. De schalen bepalen we in overleg. Dit doen we op basis van de RI&E en advies van de bedrijfsarts.

We versturen de vragenlijst vanuit een https-protocol. Daardoor is een veilige uitwisseling van gegevens gegarandeerd.

[Bekijk de vragenlijstthema's >>](#)





## Planning en logistiek

Wij belasten je zo min mogelijk met de planning en logistiek van het PMO. Na het invullen van de vragenlijst maakt de deelnemer via ons digitaal planningsformat een afspraak voor het fysieke onderzoek. De testdagen voor het fysieke onderzoek stemmen wij vooraf met je af. Ook geven we updates over de respons en ondernemen we in overleg actie indien nodig (bijvoorbeeld op planning of communicatie).

## Het fysieke onderzoek

Het fysieke onderzoek is een verzameling van testen om de fysieke gezondheid van medewerkers in kaart te brengen. Het fysieke onderzoek voeren we uit in onze Vitaliteitsbus of in een ruimte op locatie.

Bekijk onderstaand welke fysieke testen je jouw medewerkers aan kunt bieden.



### Fysieke testen PMO compleet

In het geval je kiest voor PMO compleet worden deze fysieke testen aangeboden:

- Lengte, gewicht en BMI
- Vetpercentage
- Bloeddruk en rusthartslag
- Buikomvang
- Cholesterol en glucose (vingerprik)
- Visus (voor kantoormedewerkers)
- Audiometrie (voor uitvoerende medewerkers)

### Fysieke testen PMO premium

Kies zelf met welke van de volgende test(en) je de testbatterij van PMO compleet aanvult:

- ECG
- Spirometrie
- Heart Rate Variability (stress test)
- Conditietest
- Klachten Houding- en Bewegingsapparaat
- Urineonderzoek
- Uitgebreid bloedonderzoek



## Het adviesgesprek

Direct na het fysieke onderzoek vindt een adviesgesprek plaats tussen de vitaliteitsadviseur en de medewerker. Met het adviesgesprek stimuleren we de medewerker om een stap in de goede richting te zetten en hierin eigen regie te nemen. Hoe vitaal iemand ook is, voor ieder persoon is er een persoonlijk én toepasbaar advies.

Samen met de vitaliteitsadviseur formuleert iedere medewerker actiepunten voor de periode na het fysieke onderzoek. De adviezen in het adviesgesprek zijn toegespitst op herstel van gezondheidsklachten of aandoeningen, vergroting van de belastbaarheid (leefstijl, motivatie en competenties) of aanpassing van de arbeidsbelasting. Indien nodig, kan de vitaliteitsadviseur besluiten door te verwijzen naar huisarts, bedrijfsarts of ander (para)medisch specialist.

## Opvolging risicoprofielen

Valt een medewerker in een risicoprofiel? Bied je medewerkers dan een passende opvolging. Adaptics heeft hiervoor verschillende mogelijkheden, zoals een verdiepend coachgesprek (Vitcall) of uitgebreid vitaliteitscoachingstraject.



## Rapportages

### Rapportage individueel

Binnen 3 werkdagen na het fysieke onderzoek ontvangt de medewerker een individuele terugkoppeling in het online portaal. Hier vindt de medewerker de resultaten van de vragenlijst, het fysieke onderzoek en de persoonlijke adviezen van de vitaliteitsprofessional.

### Rapportage organisatie

Als werkgever ontvang je een groepsrapportage. De rapportage geeft inzicht in de werkbeleving, vitaliteit en gezondheid van medewerkers. Daarnaast biedt het advies voor opvolging en een uitgangspunt om vervolginterventies op te stellen. We rapporteren onder andere op basis van het JD-R-model, deze link opent in een nieuw venster.

Tijdens een resultatensessie met het MT bespreken we de resultaten en lichten deze toe. De uitkomsten bieden een belangrijke basis voor het opstellen van een plan van aanpak en het aanscherpen van het vitaliteits- en arbobeleid.

Het is mogelijk uitkomsten uit te splitsen voor gewenste subgroepen zoals afdelingen of functiegroepen. Voorwaarde is dat de groep bestaat uit minimaal 15 deelnemers, zodat de data niet te herleiden zijn naar medewerkers.



## Gerichte vervolginterventies

Opvolging gebeurt op verschillende manieren. Allereerst is een koppeling mogelijk naar alle gangbare mogelijkheden binnen jouw providerboog en de reguliere gezondheidszorg. Samen kijken we welke aanvullende interventies gewenst zijn op basis van de PMO analyse en het managementrapport. Adaptics biedt interventies aan voor het individu, het team en op organisatieniveau. Ook is het mogelijk om interventies te richten op een specifieke groep medewerkers met een verminderde inzetbaarheid. Oftewel, medewerkers binnen een risico-profiel. Enkele voorbeelden van de door ons aangeboden interventies zijn:

- [Vitaliteitscoaching >>](#)
- [Vitaal Leiderschap >>](#)
- [Vitaliteitstrainingen >>](#)

# Wetenschappelijke vragenlijst.

Onderstaand vind je een overzicht van de inhoud van onze standaard vragenlijst. Per type PMO zie je welke eventuele toevoegingen er (mogelijk) zijn.

## Standaard onderdelen

PMO direct, PMO compleet en PMO op maat

### Algemeen

- Persoonlijke gegevens
- Werksituatie

### Leefstijl

- Bewegen
- Roken
- Alcohol
- Voeding
- Ontspanning/slaap

### JD-R-model

- Werkdruk
- Fysieke belasting
- Mentale belasting
- Emotionele belasting
- Werk-privéconflict
- Afwisseling
- Leer- en ontwikkel-mogelijkheden

- Regelruimte
- Rolduidelijkheid
- Waardering
- Prestatiefeedback
- Steun collega's
- Steun leidinggevenden
- Herstel in vrije tijd
- Grenzen stellen
- Burn-out klachten
- Bevlogenheid
- Werkvermogen
- Tevredenheid
- Verloopintentie

### MTO

- Verveling
- Onderbelasting

### Veranderbreidheid

- Veranderbereidheid

### Psychosociale arbeidsbelasting

- Ongewenst gedrag
- Werkdruk
- Stress
- Financiële zorgen

### Functiespecifieke arbeidsrisico's

- Fysieke klachten
- Kantooromgeving en beeldschermwerk
- Hybride werken
- Werkomgeving en veiligheid

### Enkel voor PMO direct

- Visus
- Audio

## Optionele onderdelen

PMO op maat

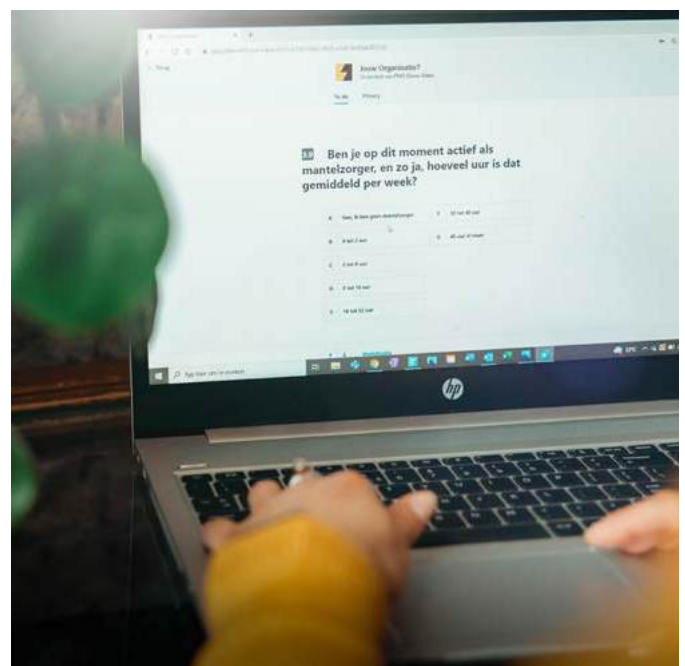
### MTO

- Verandertempo
- Bureaucratie
- Bevlogen leiderschap
- Vertrouwen in leiding
- Zinvol werk
- Inspraak
- Organisatiebetrokkenheid

### Functiespecifieke arbeidsrisico's

- Biologische agentia
- Gevaarlijke stoffen - huid en luchtwegen
- Gevaarlijke stoffen - vluchtige oplosmiddelen
- Gewasbescherming en coatingmiddelen

Heb je eigen vragen / constructen die je in de vragenlijst wilt opnemen? Ook dit is mogelijk.



# Hoge waardering door klanten.



Klanten beoordelen ons PMO gemiddeld met een

8,4

## Klantreview Menzis

“Goede deskundige en ervaren club, die ervaringen deelt en kritisch meekijkt om de beste resultaten te behalen.”

## Klantreview Avanade

“Wij wilden een bedrijf dat heel goed snapte wat onze mensen belangrijk vinden. Ook was data privacy voor ons heel belangrijk. En dat snapten ze direct.”

## Klantreview SAAM\* Scholen

“Meedenkende, adequate en deskundige gesprekspartner met bovenal een prettige en energieke en flexibele kijk op vitaliteit.”



Heb je nog vragen, wil je advies of de kosten in kaart brengen?



[Offerte aanvragen >>](#)



[Adviescall plannen >>](#)

Adaptics Health & Performance b.v.  
Velperweg 37 6824 BE Arnhem  
T: 088 0223866  
E: [info@adaptics.nl](mailto:info@adaptics.nl)  
W: [adaptics.nl](http://adaptics.nl)