



Vertrouwelijke Rapportage

Preventief Medisch Onderzoek

3-2-2017

BedrijfX



Inhoud

Voorwoord	4
Inleiding.....	5
Resultaten	7
Algemene tellingen	7
Leefstijl	8
NNGB	8
Fitnorm	8
Roken.....	10
Alcohol.....	10
Groenten	11
Fruit	12
Slaap	13
Drugs.....	13
Beeldschermwerkzaamheden	14
Beeldschermwerk	14
Beeldscherm	15
Bureaustoel	16
Werktafel.....	16
Toetsenbord	18
Laptop.....	18
KANS (Klachten Arm, Nek & Schouder).....	19
Werktaken	19
Werktijden.....	20
Werkwijze	21
Werkdruk.....	21
Werkomgeving en Veiligheid	22



Werkstressoren en Energiebronnen	24
Werktempo.....	24
Emotionele belasting.....	25
Afwisseling.....	25
Leermogelijkheden	26
Zelfstandigheid	27
Herstelbehoefte.....	27
Tevredenheid.....	28
Stress	29
Work Ability Index (WAI).....	30
Fysieke testen.....	31
Body Mass Index (BMI).....	31
Vetpercentage	32
Bloeddruk	33
Cholesterol	33
Glucose	34
Uithoudingsvermogen	35
Spirometrie.....	35
Visus veraf	36
Visus beeldscherm.....	37
Visus dichtbij.....	37
Samenvatting opvallendste resultaten en aanbevelingen	38
Leefstijl	38
Beweging	38
Roken.....	39
Voeding.....	39
Slaapgedrag	39
Risico's op het werk.....	40
KANS.....	40
Fysieke componenten	41
Lichaamssamenstelling, bloeddruk, cholesterol en glucose	41
Visus.....	41
Ter afsluiting	42



Voorwoord

Hierbij presenteert Vitaal Lab u de groepsrapportage van het Preventief Medisch Onderzoek (PMO) dat plaatsvond bij BedrijfX eind 2016.

Bij het PMO is uitgebreid stilgestaan bij de gezondheidstoestand van de medewerkers van BedrijfX en is er nagegaan of het werk hier invloed op heeft. Daardoor kunnen wij naast een beweeg- en voedingsadvies ook adviezen op medisch vlak en op het gebied van de arbeidsomstandigheden geven. Het PMO bestond uit zowel een (digitale) vragenlijst als fysieke metingen die plaats hebben gevonden in het “Vitaal Lab Mobile Health & Performance Lab”. In deze rapportage worden de waarden van de groep medewerkers weergegeven in tabellen en grafieken. Daarnaast wordt op het einde gekeken naar de meest opvallende negatieve uitslagen en worden hier korte adviezen weergegeven.

Met plezier kijken wij terug op het Preventief Medisch Onderzoek bij BedrijfX.

Hartelijke groet,

Vitaal Lab



Inleiding

Het Preventief Medisch Onderzoek (PMO) is een verzameling van methoden om de gezondheid van medewerkers te bewaken en te bevorderen. Het PMO bestaat uit een medisch onderzoek naar de gezondheid, en idealiter uit activiteiten (interventies) om de gezondheid te verbeteren, als daar op basis van het onderzoek een reden voor bestaat.

Het PMO is op basis van de wensen van BedrijfX op maat ingericht.

Het belangrijkste doel van het PMO is het beantwoorden van de vraag hoe de werkomstandigheden bij de organisatie kunnen worden verbeterd, en gezond gedrag kan worden gestimuleerd zodat de medewerkers gezond en gemotiveerd blijven en het werk als minder fysiek en mentaal belastend ervaren. Tevens wordt met dit PMO invulling gegeven aan de wettelijke eis tot het opstellen van een onderzoek naar de fysieke en psychosociale belasting, zoals genoemd in de Arbo-wet 1998 artikel 5 (versie 2007). In dit rapport worden de belangrijkste bevindingen toegelicht en worden belangrijke gezondheidsgerelateerde onderwerpen van diverse groepen medewerkers in kaart gebracht. Op basis hiervan kan worden vastgesteld hoe de diverse gezondheidsaspecten van de medewerkers zich verhouden tot die van een referentiegroep.

Voor de uitvoering van de gezondheidstest is gebruik gemaakt van 'Vitaal Lab Mobile Health & Performance lab' (MH&PL). Het MH&PL is een mobiel test en meet laboratorium en heeft de beschikking over een groot scala aan test- en meetapparatuur. Het MH&PL komt op locatie waardoor reistijd vermeden wordt en BedrijfX letterlijk kan laten zien dat zij investeert in de gezondheid van haar medewerkers.



Figuur 1: Vitaal Lab Mobile Health & Performance lab

Het PMO is primair bedoeld voor individuele werkende mensen. Daarnaast kunnen we met het PMO ook een beeld krijgen van de gezondheid van groepen medewerkers. Voor de individuele medewerker, maar ook voor



een groep kunnen er vervolgens activiteiten (interventies) worden opgezet ter bevordering van de gezondheid. In deze rapportage leggen wij de focus op de resultaten gevolgd door conclusies en enkele adviezen. De daadwerkelijke activiteiten (interventies) dienen in overleg, afgestemd op het huidige beleid, ontwikkeld te worden.



Resultaten

Algemene tellingen

Tabel 1.1 Verhouding man vrouw

Geslacht	n	(%)
Man	30	90,9
Vrouw	3	9.9

Tabel 1.2 Leeftijdopbouw

Leeftijd	M	SD	Min	Max	Mediaan
BedrijfX	43	11,5	16	61	45

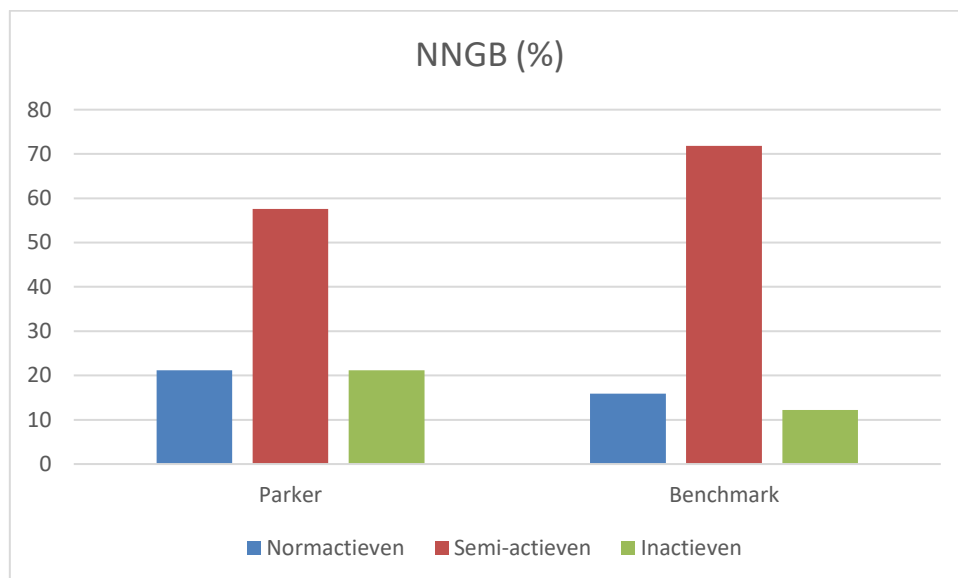


Leefstijl

NNGB

Tabel 2.1 NNGB

NNGB (%)	n	Normactieven	Semi-actieven	Inactieven
BedrijfX	33	21,2	57,6	21,2
Benchmark		15,9	71,8	12,2

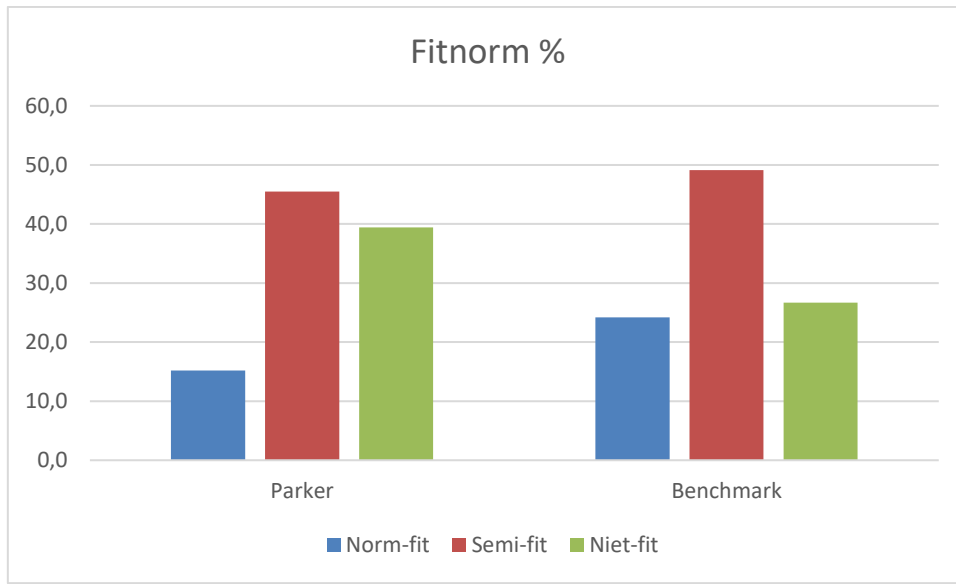


Figuur 2.1 NNGB

Fitnorm

Tabel 2.2 Fitnorm

Fitnorm (%)	n	Norm-fit	Semi-fit	Niet-fit
BedrijfX	33	15,2	45,4	39,4
Benchmark		24,2	49,1	26,7



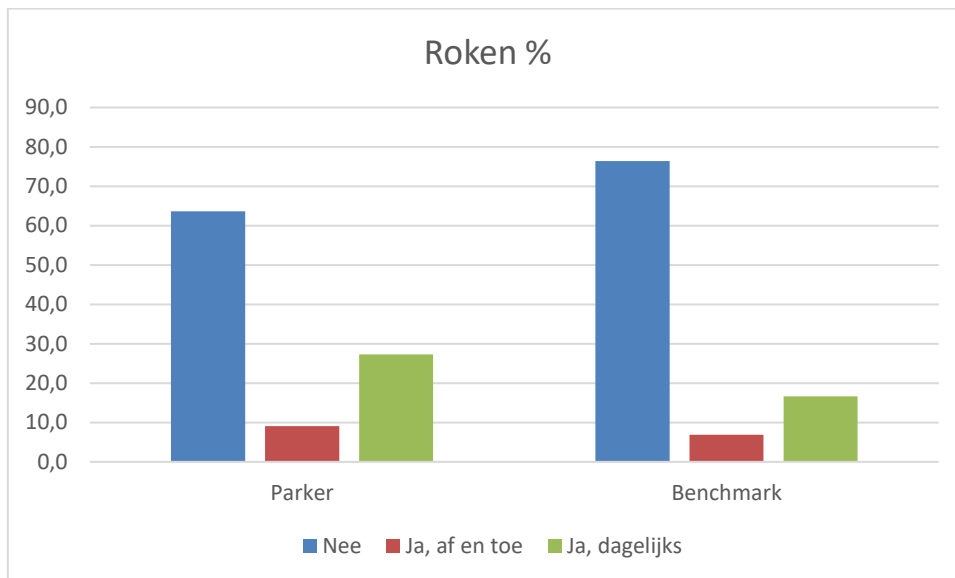
Figuur 2.2 Fitnorm



Roken

Tabel 2.3 Roken

Roken (%)	n	Nee	Ja, af en toe	Ja, dagelijks
BedrijfX	33	63,6	9,1	27,3
Benchmark		76,4	6,9	16,6

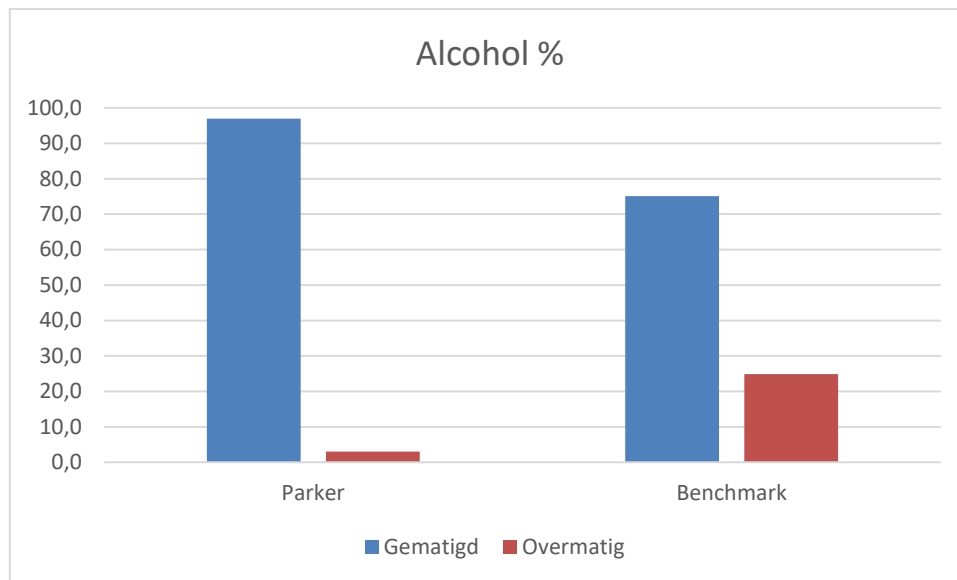


Figuur 2.3 Roken

Alcohol

Tabel 2.4 Alcohol

Alcohol (%)	n	Gematigd	Overmatig
BedrijfX	33	97,0	3,0
Benchmark		75,1	24,9

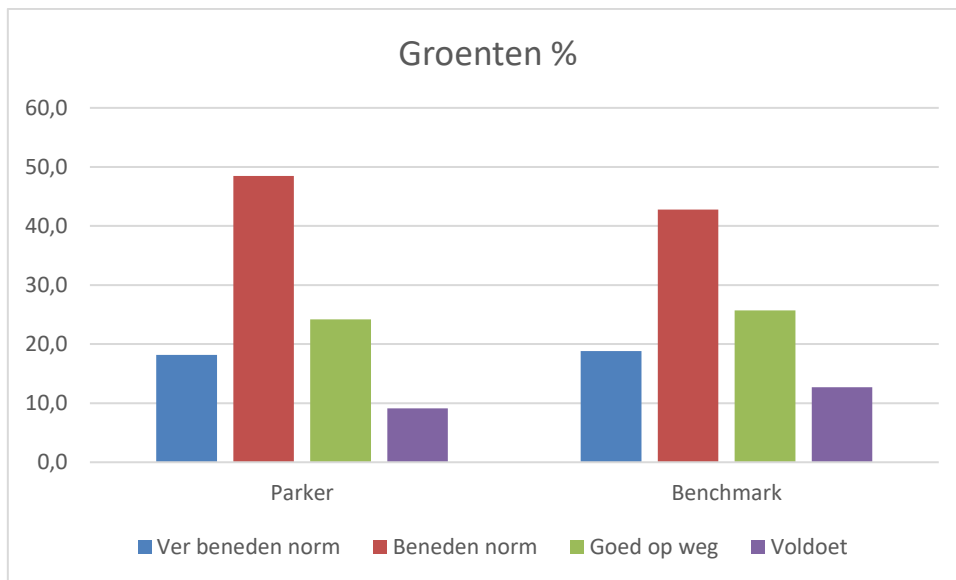


Figuur 2.4 Alcohol

Groenten

Tabel 2.5 Groenten

Groenten (%)	n	Ver beneden norm	Beneden norm	Goed op weg	Voldoet
BedrijfX	33	18,2	48,5	24,2	9,1
Benchmark		18,8	42,8	25,7	12,7

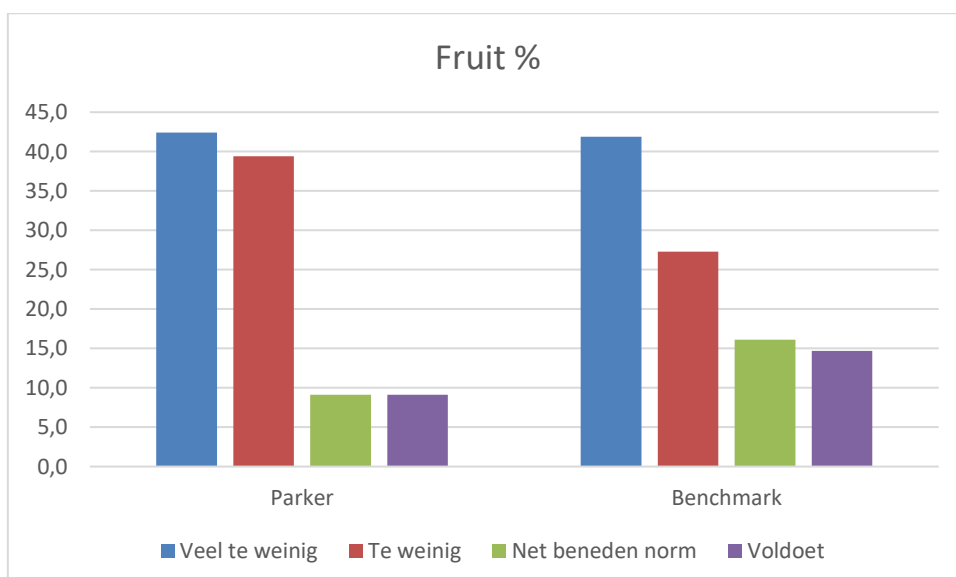


Figuur 2.5 Groenten

Fruit

Tabel 2.6 Fruit

Fruit (%)	n	Veel te weinig	Te weinig	Net beneden norm	Voldoet
BedrijfX	33	42,4	39,4	9,1	9,1
Benchmark		41,9	27,3	16,1	14,7



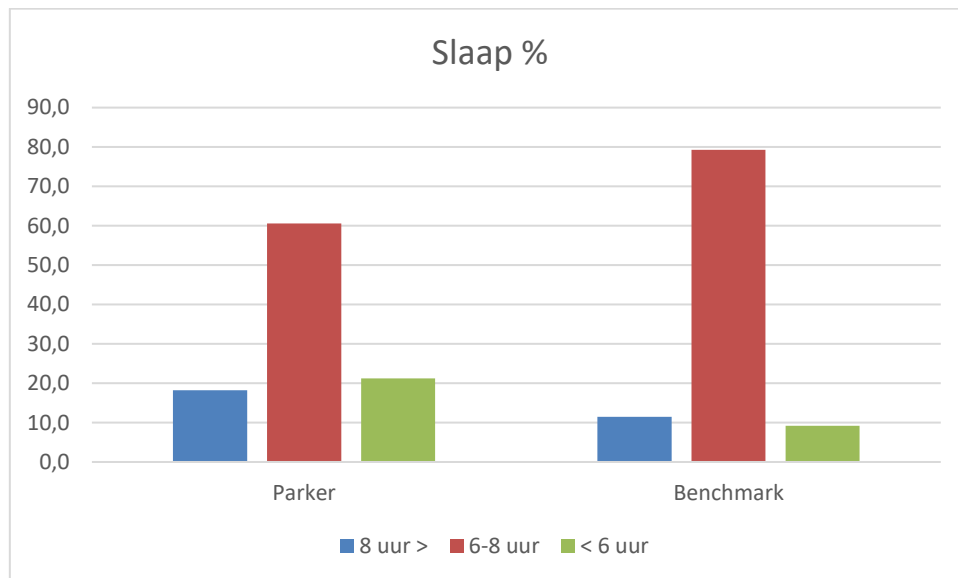


Figuur 2.6 Fruit

Slaap

Tabel 2.7 Slaap

Slaap (%)	n	8 uur >	6-8 uur	< 6 uur
BedrijfX	33	18,2	60,6	21,2
Benchmark		11,5	79,3	9,2

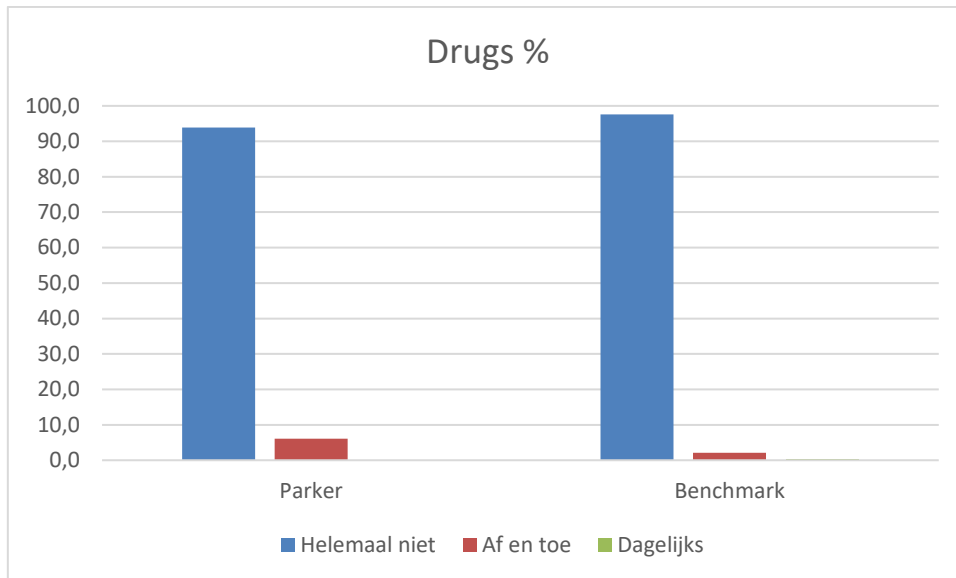


Figuur 2.7 Slaap

Drugs

Tabel 2.8 Drugs

Drugs (%)	n	Helemaal niet	Af en toe	Dagelijks
BedrijfX	33	93,9	6,1	0,0
Benchmark		97,6	2,1	0,3



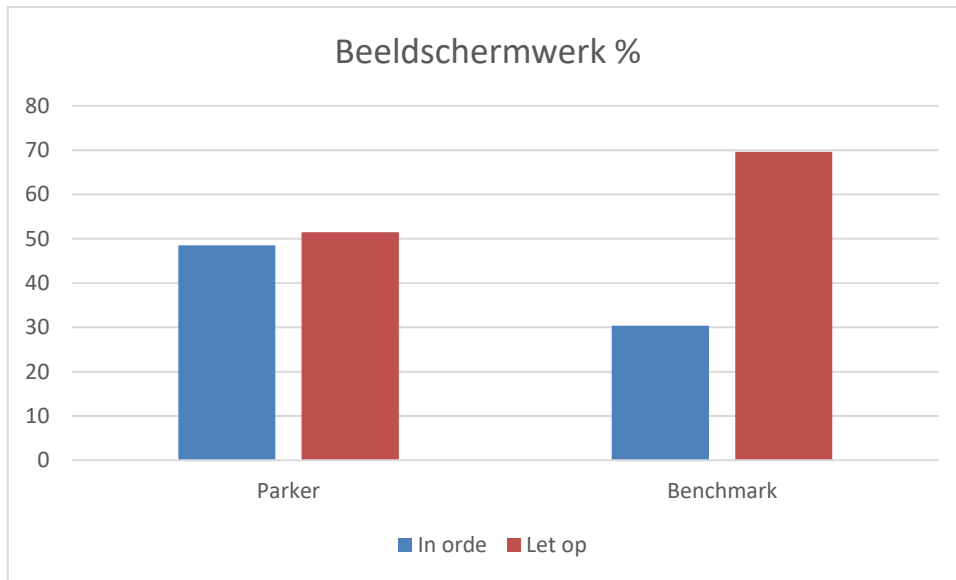
Figuur 2.8 Drugs

Beeldschermwerkzaamheden

Beeldschermwerk

Tabel 3.1 Beeldschermwerk

Beeldschermwerk (%)	n	In orde	Let op
BedrijfX	33	48,5	51,5
Benchmark		30,4	69,6

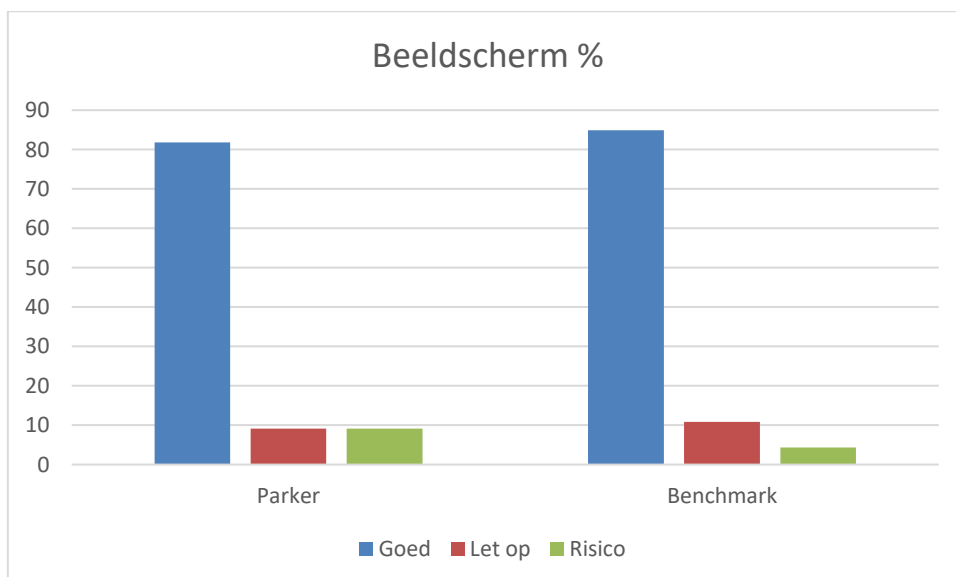


Figuur 3.1 Beeldschermwerk

Beeldscherm

Tabel 3.2 Beeldscherm

Beeldscherm (%)	n	Goed	Let op	Risico
BedrijfX	33	81,8	9,1	9,1
Benchmark		84,9	10,8	4,3



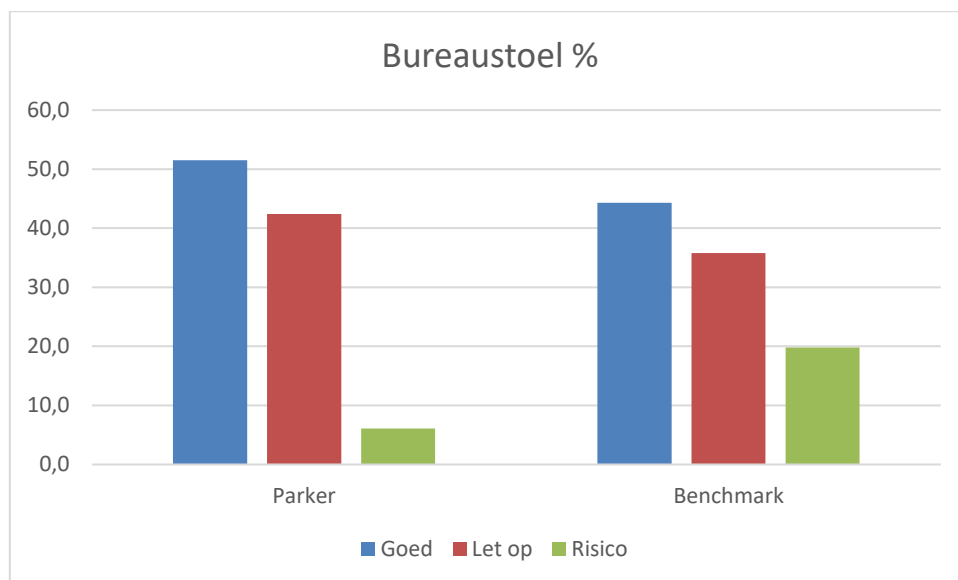


Figuur 3.2 Beeldscherm

Bureaustoel

Tabel 3.3 Bureaustoel

Bureaustoel (%)	n	Goed	Let op	Risico
BedrijfX	33	51,5	42,4	6,1
Benchmark		44,3	35,8	19,8

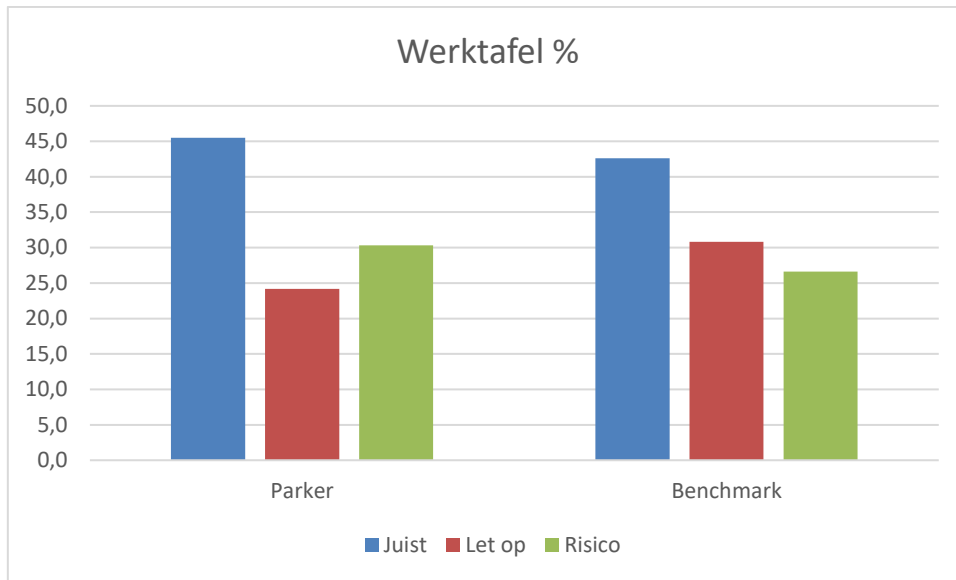


Figuur 3.3 Bureaustoel

Werktafel

Tabel 3.4 Werktafel

Werktafel (%)	n	Juist	Let op	Risico
BedrijfX	33	45,5	24,2	30,3
Benchmark		42,6	30,8	26,6



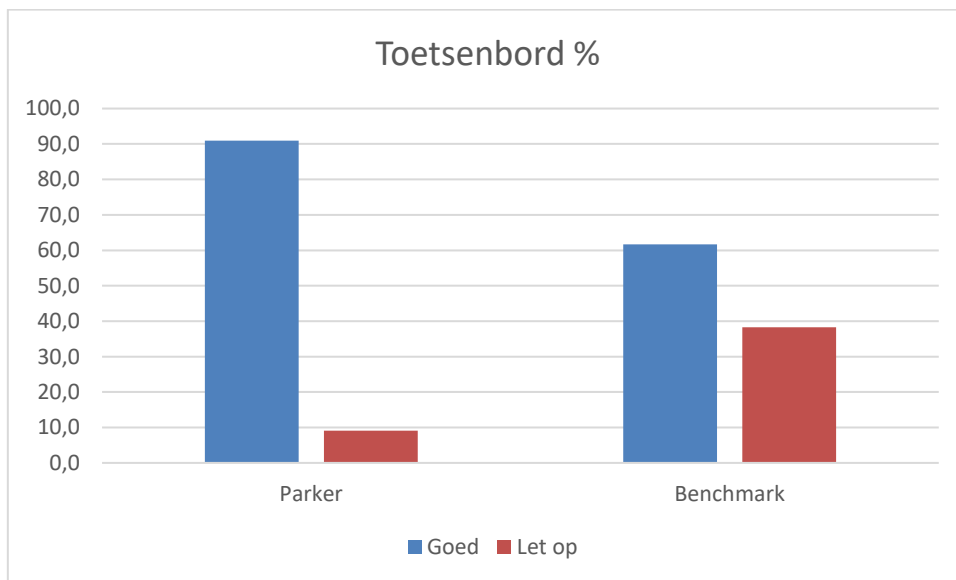
Figuur 3.4 Werktafel



Toetsenbord

Tabel 3.5 Toetsenbord

Toetsenbord (%)	n	Goed	Let op
BedrijfX	33	90,9	9,1
Benchmark		61,7	38,3

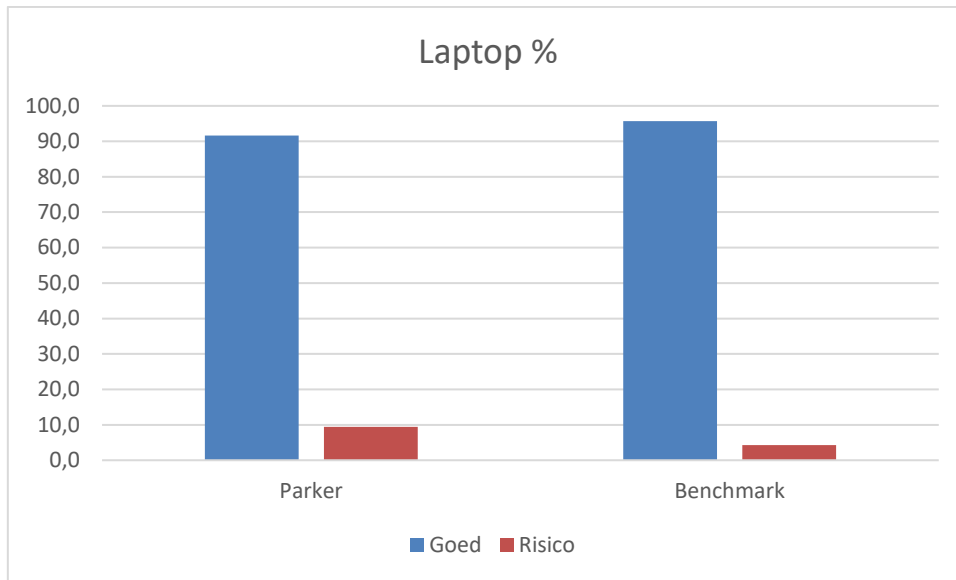


Figuur 3.5 Toetsenbord

Laptop

Tabel 3.6 Laptop

Laptop(%)	n	Goed	Risico
BedrijfX	33	91,6	9,4
Benchmark		95,7	4,3



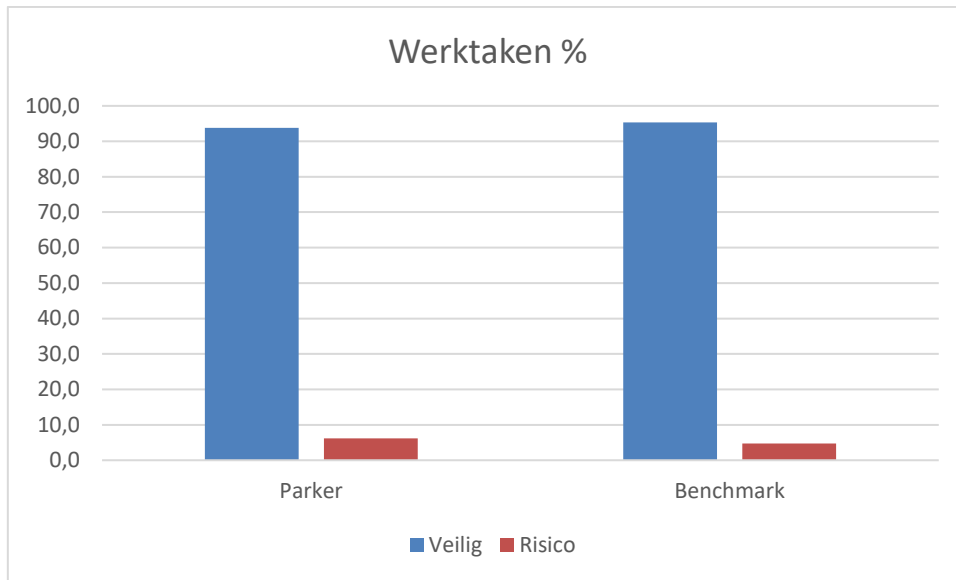
Figuur 3.6 Laptop

KANS (Klachten Arm, Nek & Schouder)

Werktaken

Tabel 4.1 Werktaken

Werktaken (%)	n	Veilig	Risico
BedrijfX	32	93,8	6,2
Benchmark		95,3	4,7

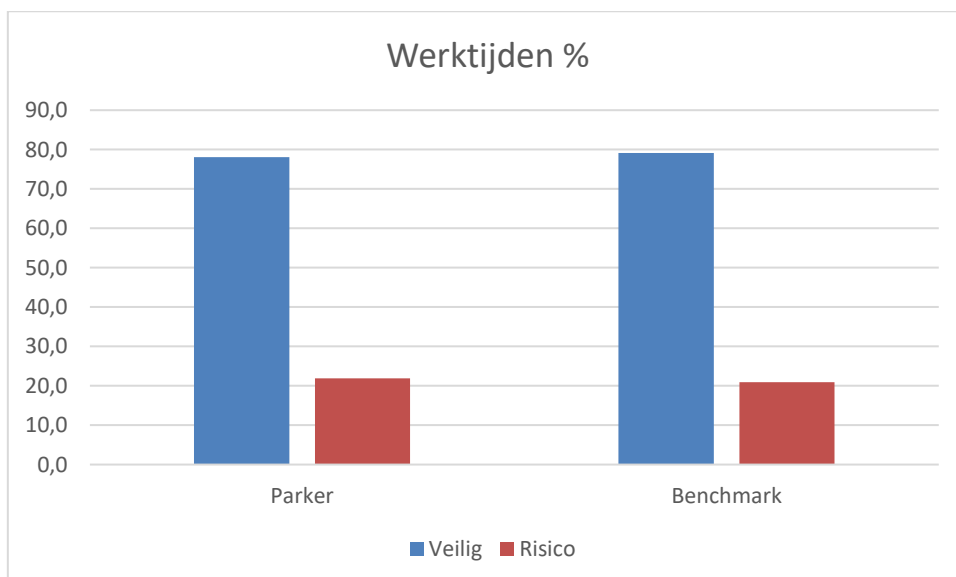


Figuur 4.1 Werktaken

Werktijden

Tabel 4.2 Werktijden

Werktijden (%)	n	Veilig	Risico
BedrijfX	32	78,1	21,9
Benchmark		79,1	20,9



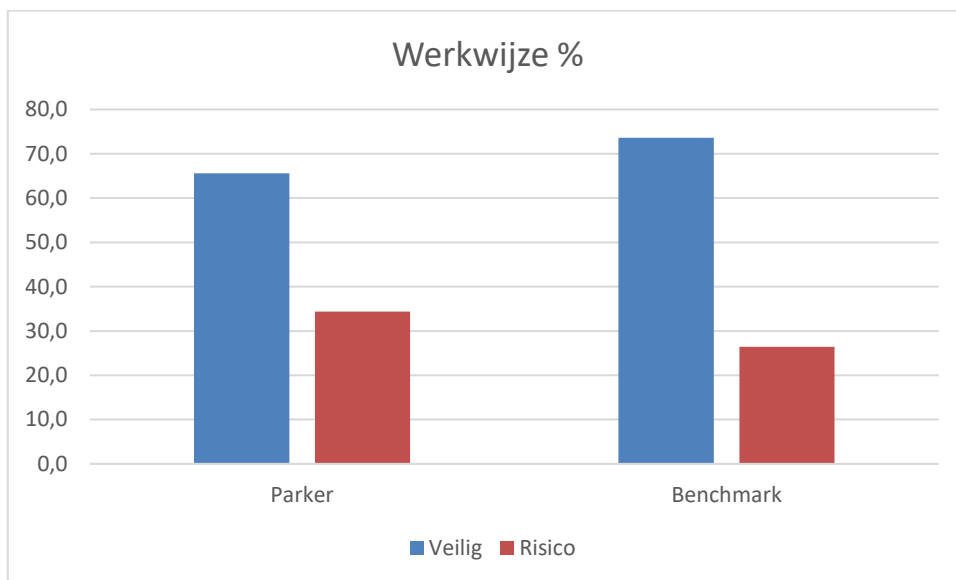


Werkwijze

Figuur 4.2 Werktijden

Tabel 4.3 Werkwijze

Werkwijze (%)	n	Veilig	Risico
BedrijfX	32	65,6	34,4
Benchmark		73,6	26,4

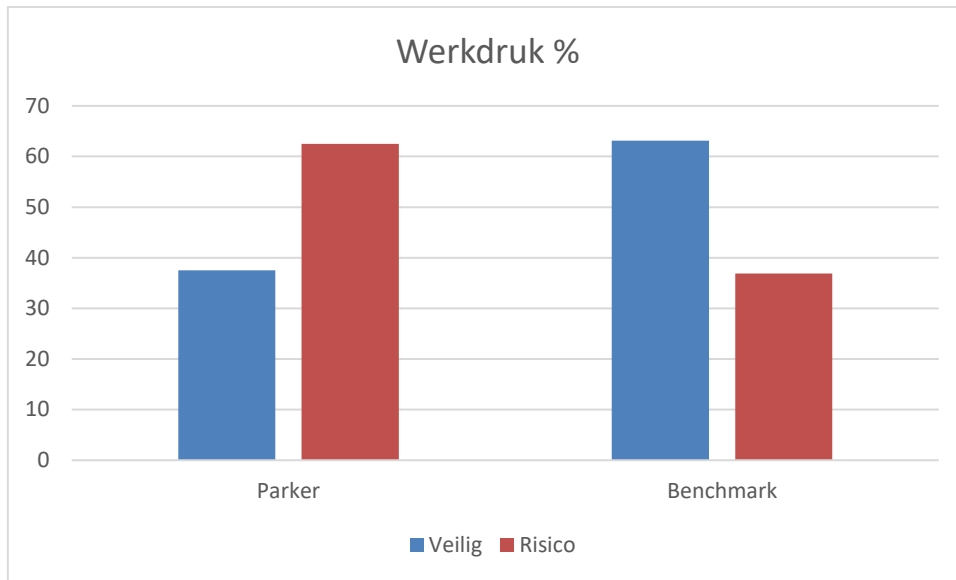


Figuur 4.3 Werkwijze

Werkdruk

Tabel 4.4 Werkdruk

Werkdruk (%)	n	Veilig	Risico
BedrijfX	32	37,5	62,5
Benchmark		63,1	36,9

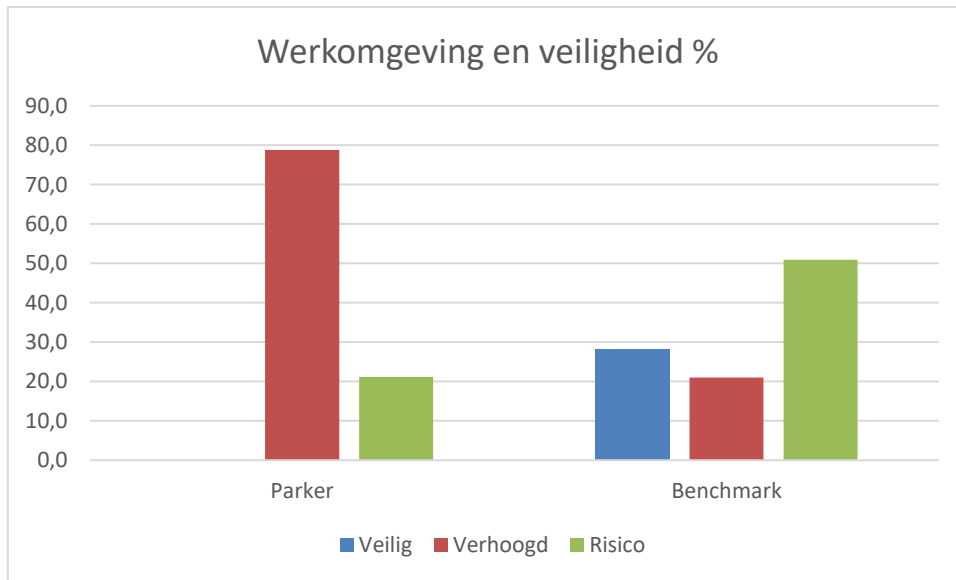


Figuur 4.4 Werkdruk

Werkomgeving en Veiligheid

Tabel 5 Werkomgeving en veiligheid

Werkomgeving en veiligheid (%)	n	Veilig	Verhoogd	Risico
BedrijfX	32	0,0	78,8	21,2
Benchmark		28,1	21,0	50,9



Figuur 5 Werkomgeving en veiligheid

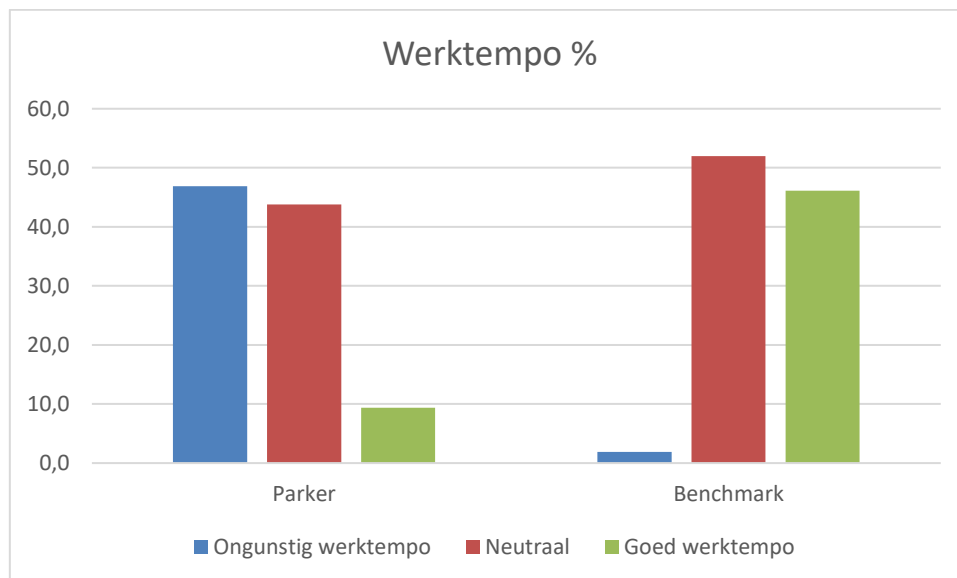


Werkstressoren en Energiebronnen

Werktempo

Tabel 6.1 Werktempo

Werktempo	n	Ongunstig werktempo	Neutraal	Goed werktempo
BedrijfX	32	46,9	43,8	9,4
Benchmark		1,9	52,0	46,1



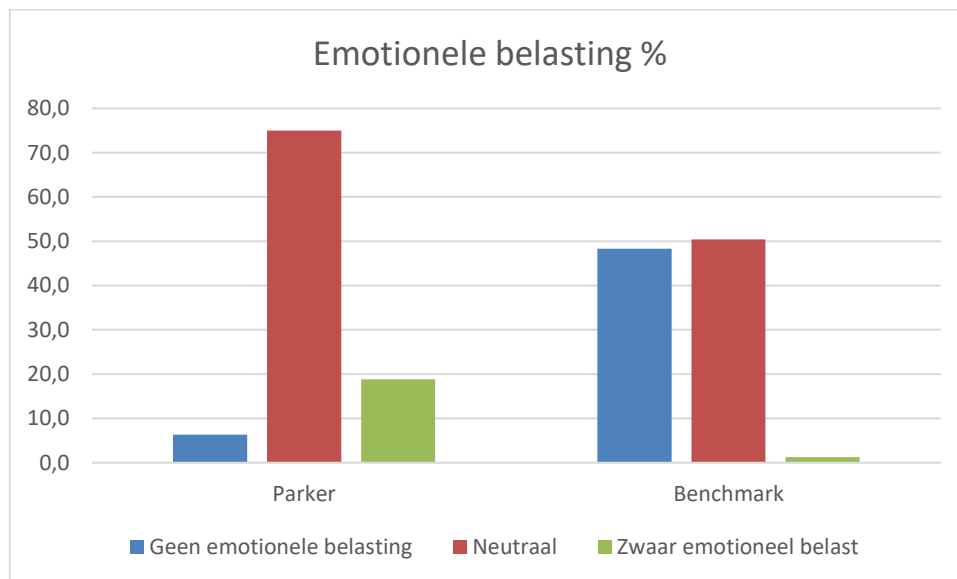
Figuur 6.1 Werktempo



Emotionele belasting

Tabel 6.2 Emotionele belasting

Emotionele belasting (%)	n	Geen emotionele belasting	Neutraal	Zwaar emotioneel belast
BedrijfX	32	6,3	75,0	18,8
Benchmark		48,3	50,4	1,3

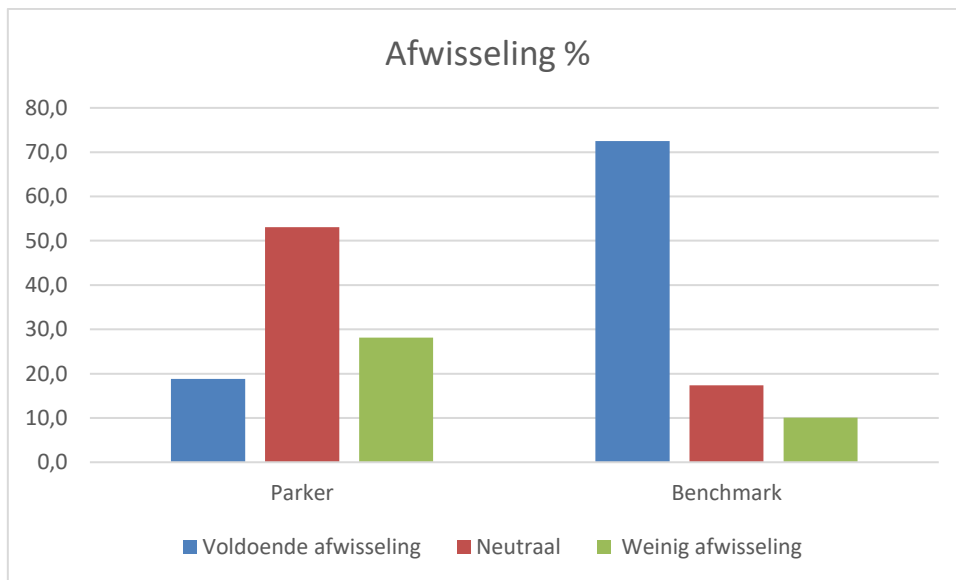


Figuur 6.2 Emotionele belasting

Afwisseling

Tabel 6.3 Afwisseling

Afwisseling (%)	n	Voldoende afwisseling	Neutraal	Weinig afwisseling
BedrijfX	32	18,8	53,1	28,1
Benchmark		72,5	17,4	10,1

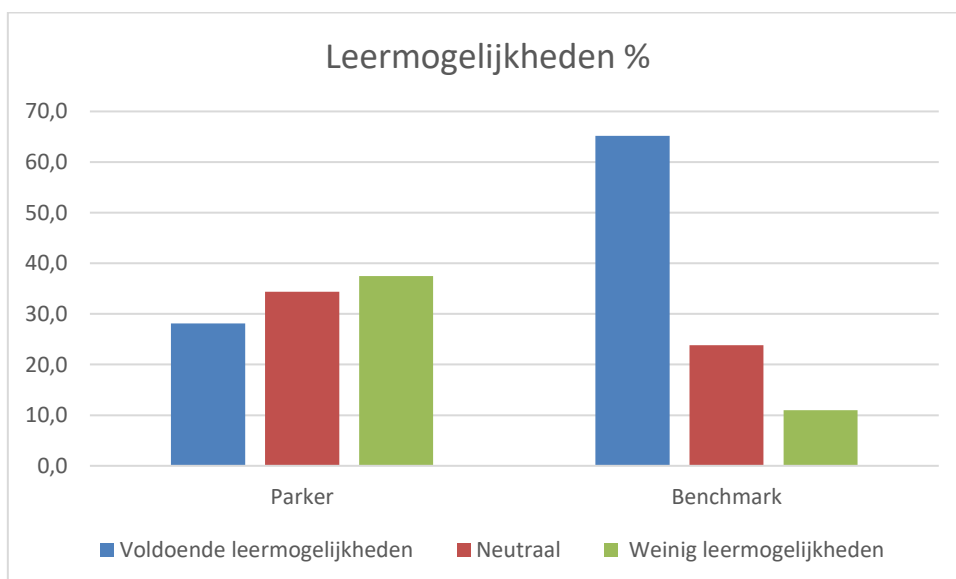


Figuur 6.3 Afwisseling

Leermogelijkheden

Tabel 6.4 Leermogelijkheden

Leermogelijkheden (%)	n	Voldoende leermogelijkheden	Neutraal	Weinig leermogelijkheden
BedrijfX	32	28,1	34,4	37,5
Benchmark		65,2	23,8	11,0



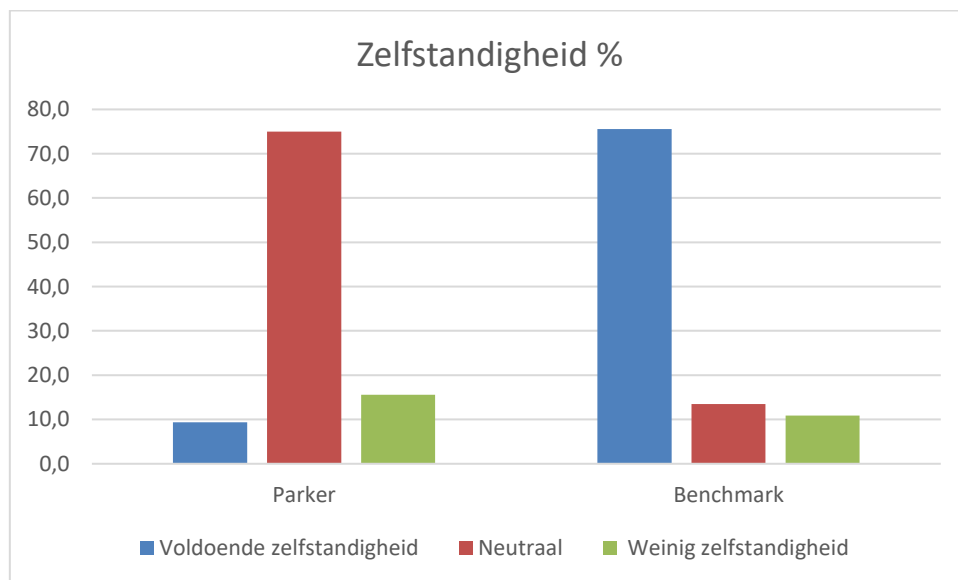
Figuur 6.4 Leermogelijkheden



Zelfstandigheid

Tabel 6.5 Zelfstandigheid

Zelfstandigheid (%)	n	Voldoende zelfstandigheid	Neutraal	Weinig zelfstandigheid
BedrijfX	32	9,4	75,0	15,6
Benchmark		75,6	13,5	10,9

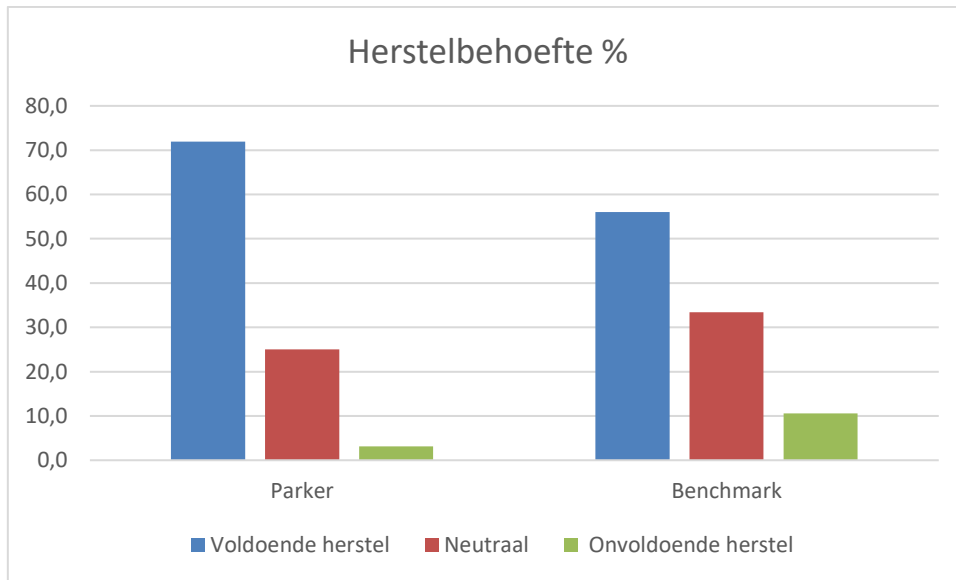


Figuur 6.5 Zelfstandigheid

Herstelbehoefte

Tabel 6.6 Herstelbehoefte

Herstelbehoefte (%)	n	Voldoende herstel	Neutraal	Onvoldoende herstel
BedrijfX	32	71,9	25,0	3,1
Benchmark		56,0	33,4	10,6

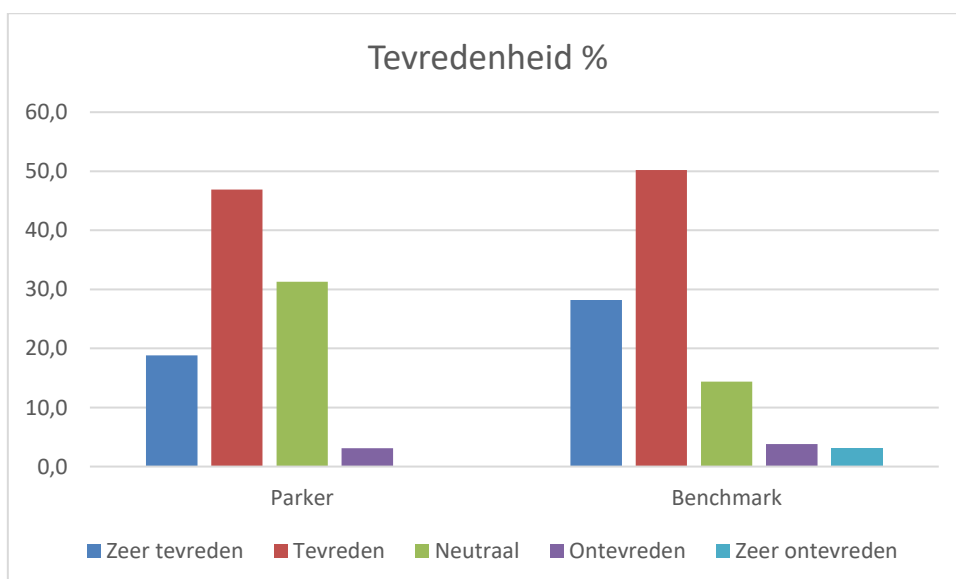


Figuur 6.6 Herstelbehoefte

Tevredenheid

Tabel 6.7 Tevredenheid

Tevredenheid (%)	n	Zeer tevreden	Tevreden	Neutraal	Ontevreden	Zeer ontevreden
BedrijfX	32	18,8	46,9	31,3	3,1	0,0
Benchmark		28,2	50,2	14,4	3,8	3,1



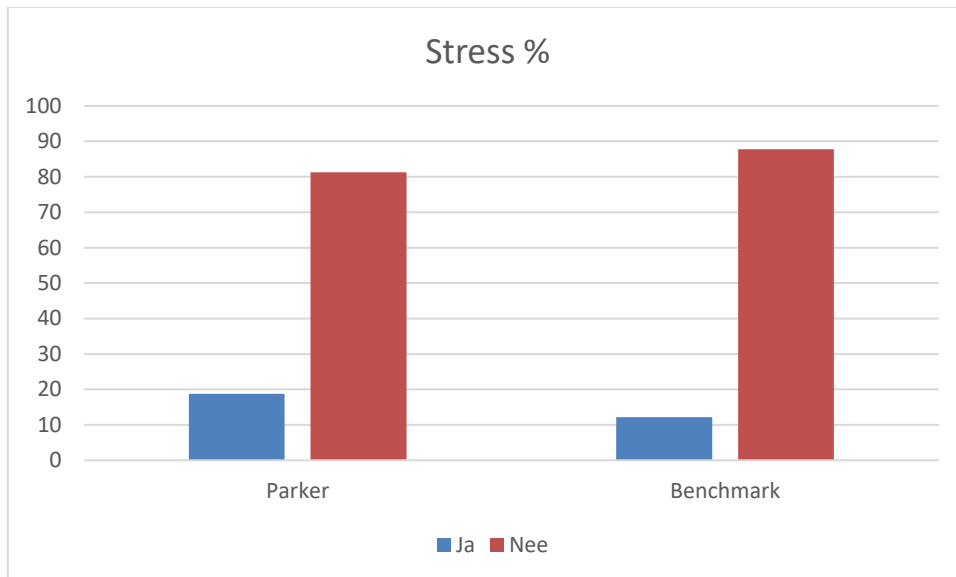


Figuur 6.7 Tevredenheid

Stress

Tabel 6.8 Stress

Stress (%)	n	Ja	Nee
BedrijfX	32	18,8	81,3
Benchmark		12,2	87,8



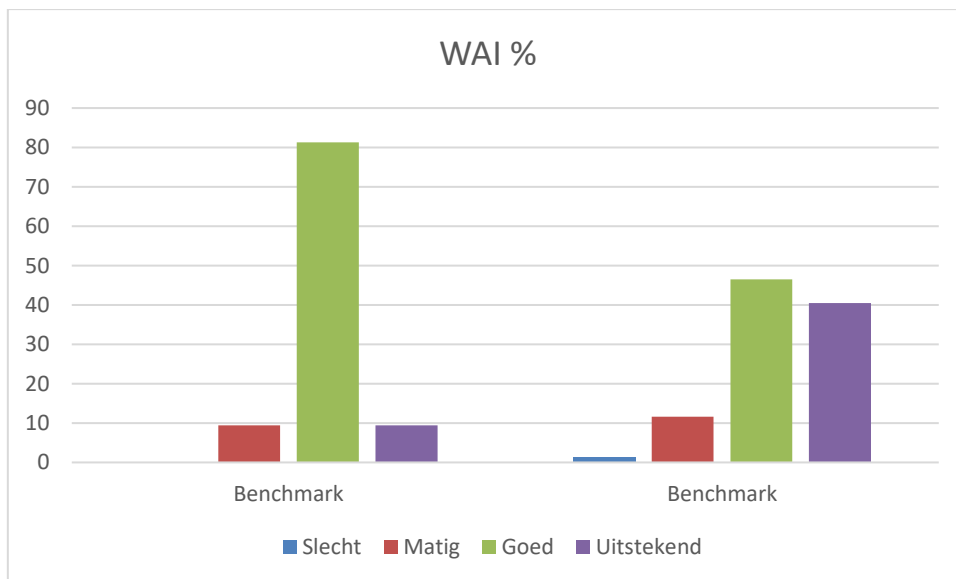
Figuur 6.8 Stress



Work Ability Index (WAI)

Tabel 7 WAI

WAI (%)	n	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
BedrijfX	32	0,0	9,4	81,3	9,4
Benchmark		1,4	11,6	46,5	40,5



Figuur 7 WAI

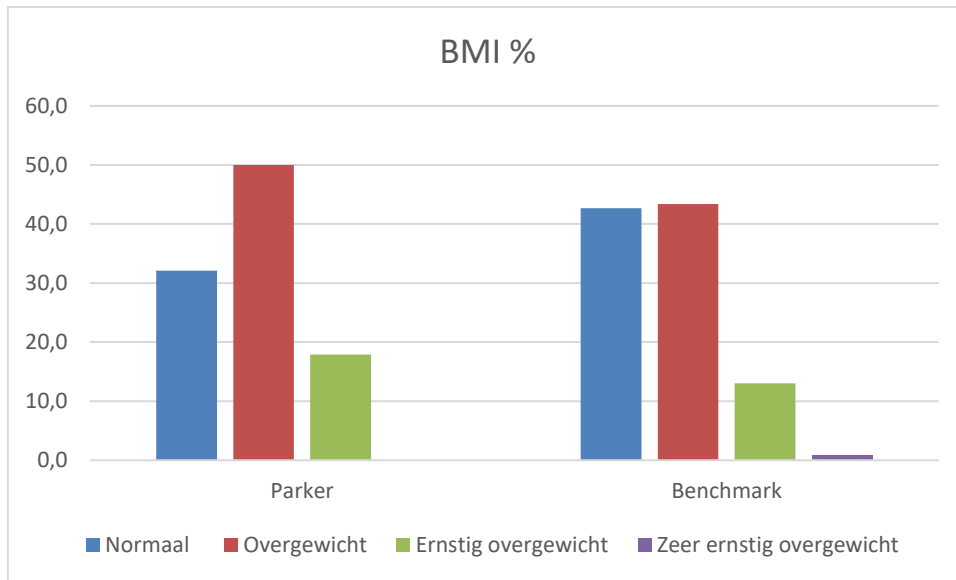


Fysieke testen

Body Mass Index (BMI)

Tabel 8.1 Beeldschermwerk

BMI (%)	n	Normaal	Overgewicht	Ernstig overgewicht	Zeer ernstig overgewicht
BedrijfX	28	32,1	50,0	17,9	0,0
Benchmark		42,7	43,4	13,0	0,9

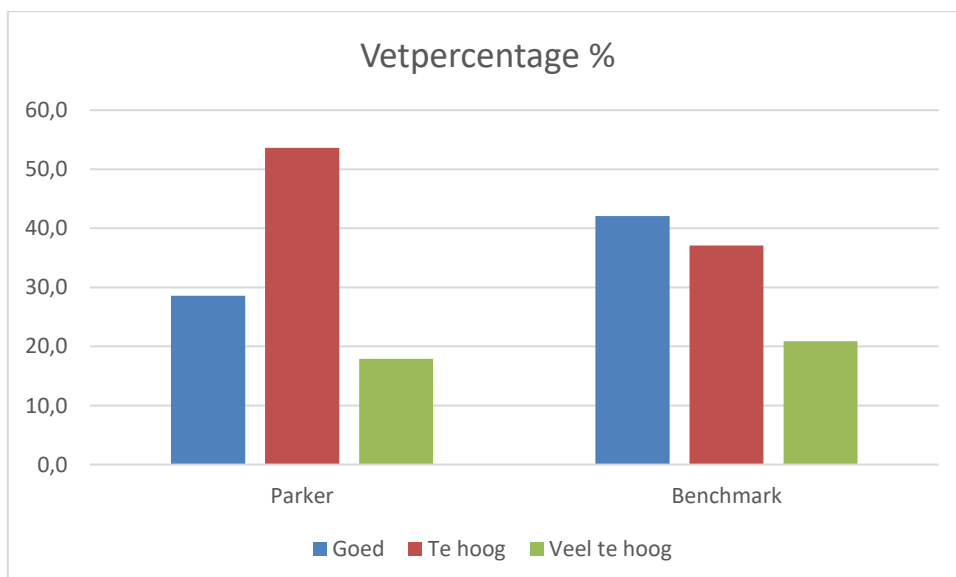


Figuur 8.1 BMI

Vetpercentage

Tabel 8.2 Vetpercentage

Vetpercentage (%)	n	Goed	Te hoog	Veel te hoog
BedrijfX	28	28,6	53,6	17,9
Benchmark		42,1	37,1	20,9



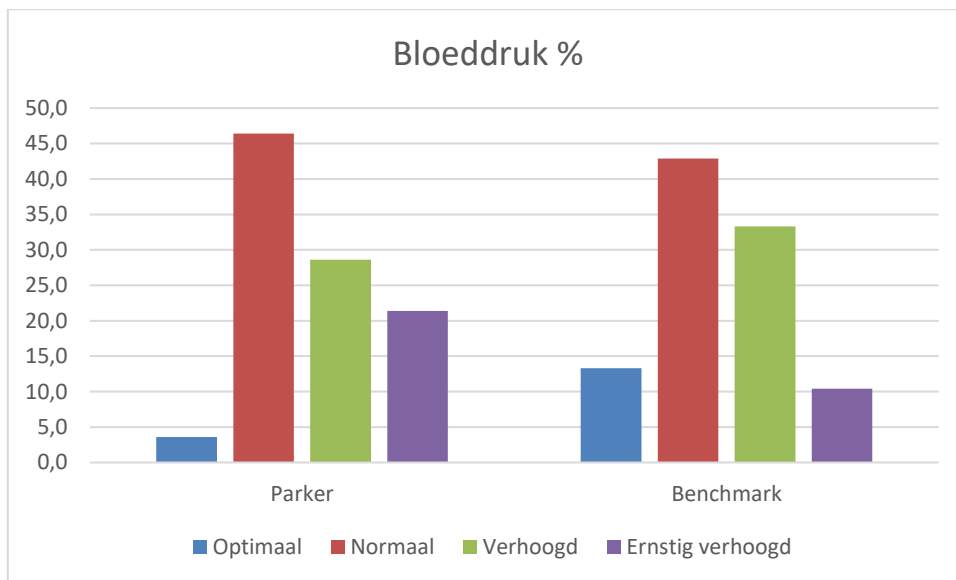


Figuur 8.2 Vetpercentage

Bloeddruk

Tabel 8.3 Bloeddruk

Bloeddruk (%)	n	Optimaal	Normaal	Verhoogd	Ernstig verhoogd
BedrijfX	28	3,6	46,4	28,6	21,4
Benchmark		13,3	42,9	33,3	10,4

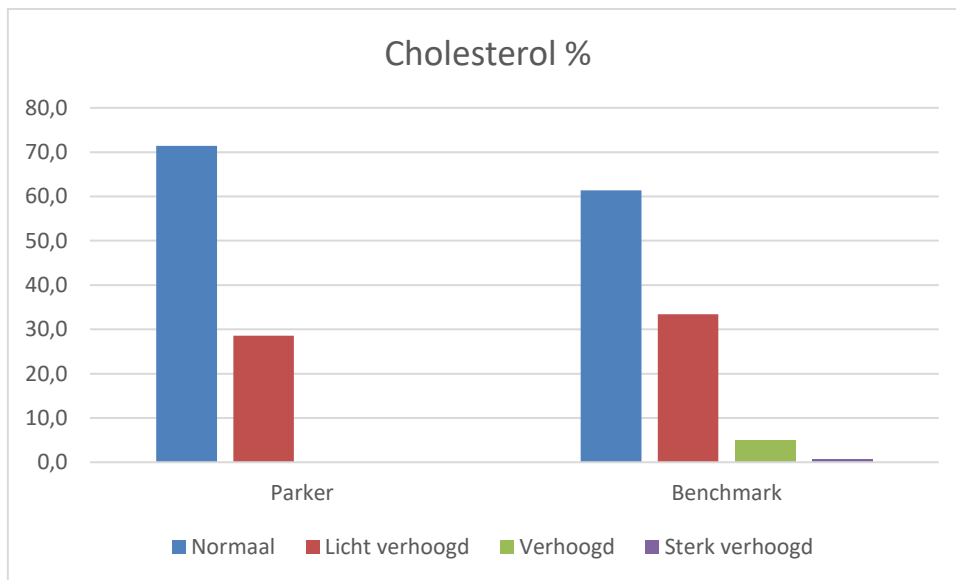


Figuur 8.3 Bloeddruk

Cholesterol

Tabel 8.4 Cholesterol

Cholesterol (%)	n	Normaal	Licht verhoogd	Verhoogd	Sterk verhoogd
BedrijfX	28	71,4	28,6	0,0	0,0
Benchmark		61,4	33,4	4,9	0,7

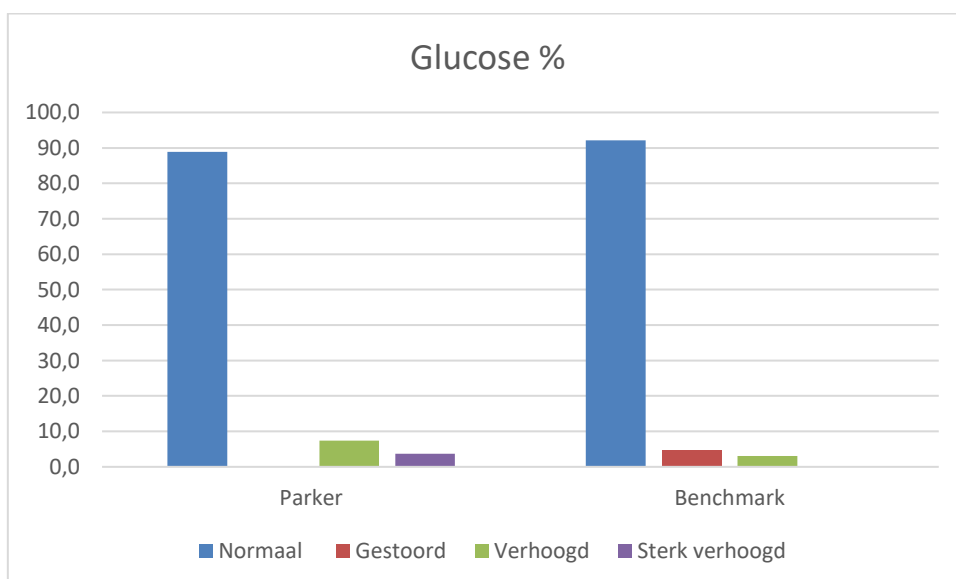


Figuur 8.4 Cholesterol

Glucose

Tabel 8.5 Glucose

Glucose (%)	n	Normaal	Gestoord	Verhoogd	Sterk verhoogd
BedrijfX	27	88,9	0,0	7,4	3,7
Benchmark		92,1	4,6	3,1	0,1



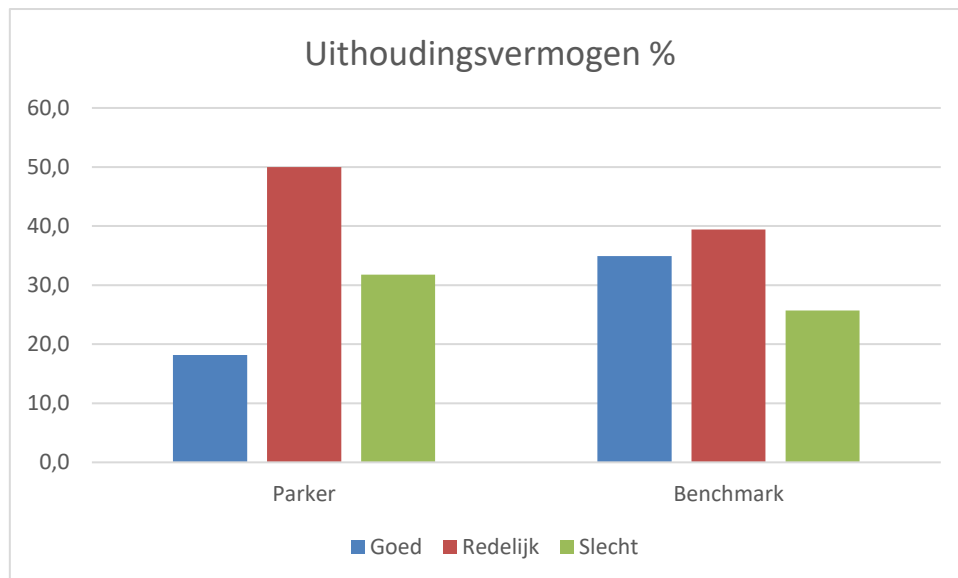


Figuur 8.5 Glucose

Uithoudingsvermogen

Tabel 8.6 Uithoudingsvermogen

Uithoudingsvermogen (%)	n	Goed	Redelijk	Slecht
BedrijfX	22	18,2	50,0	31,8
Benchmark		34,9	39,4	25,7

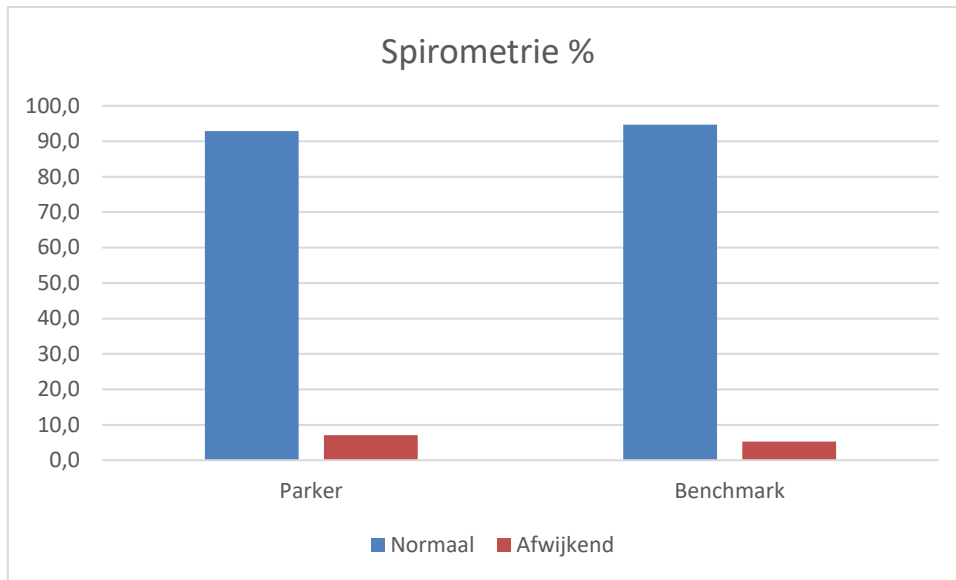


Figuur 8.6 Uithoudingsvermogen

Spirometrie

Tabel 8.7 Spirometrie

Spirometrie (%)	n	Normaal	Afwijkend
BedrijfX	28	92,9	7,1
Benchmark		94,7	5,3

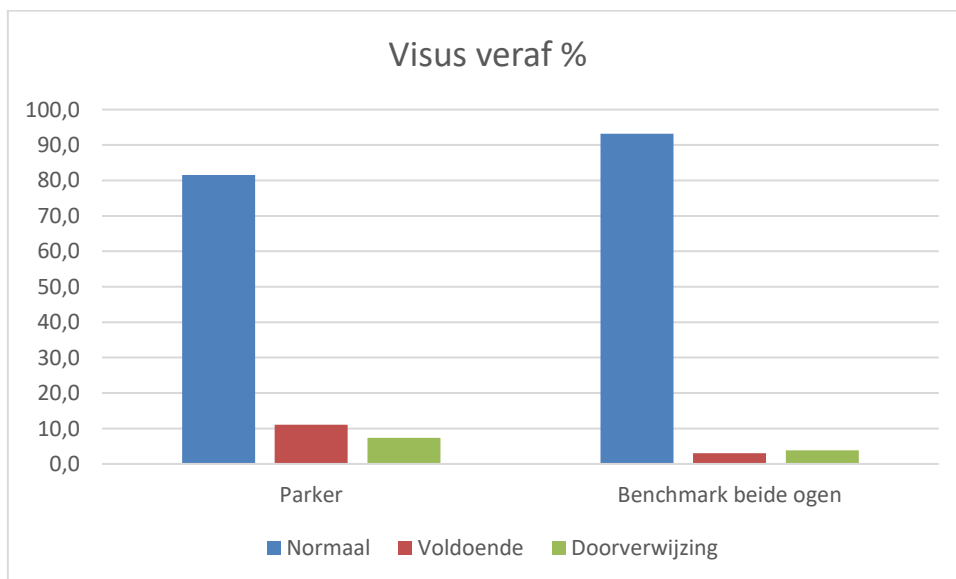


Figuur 8.7 Spirometrie

Visus veraf

Tabel 8.8 Visus veraf

Veraf (%)	n	Normaal	Voldoende	Doorverwijzing
BedrijfX	27	81,5	11,1	7,4
Benchmark		93,2	3,0	3,8



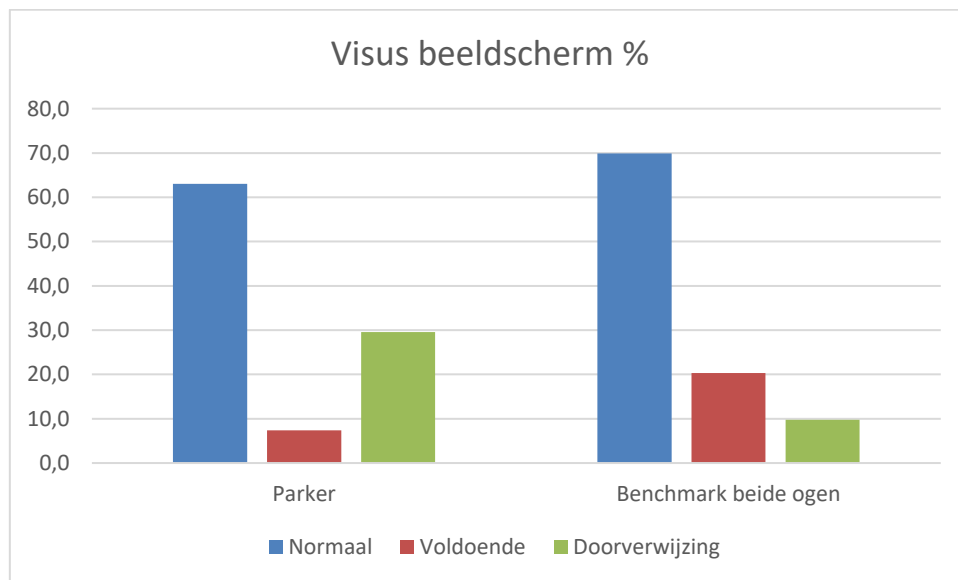
Figuur 8.8 Visus veraf



Visus beeldscherm

Tabel 8.9 Visus beeldscherm

Beeldscherm (%)	n	Normaal	Voldoende	Doorverwijzing
BedrijfX	27	63,0	7,4	29,6
Benchmark		69,9	20,3	9,8

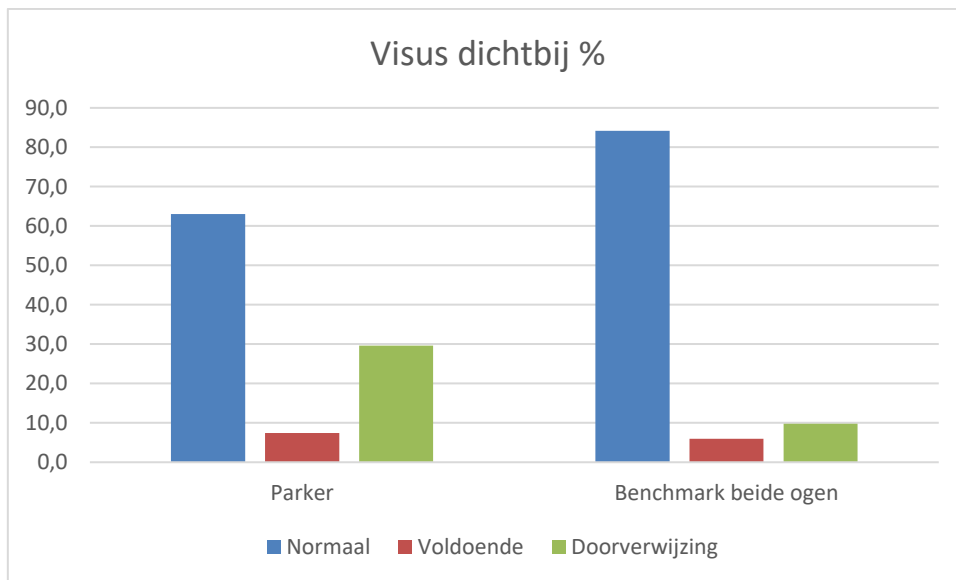


Figuur 8.9 Visus beeldscherm

Visus dichtbij

Tabel 8.10 Visus dichtbij

Dichtbij (%)	n	Normaal	Voldoende	Doorverwijzing
BedrijfX	27	63,0	7,4	29,6
Benchmark		84,2	6,0	9,8



Figuur 8.10 Visus dichtbij

Samenvatting opvallendste resultaten en aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden de meest opvallende resultaten van BedrijfX uit voorgaand gedeelte nader toegespitst. Het doel van dit hoofdstuk is om onderdelen nader toe te lichten en verbeterpunten en verbetermogelijkheden weer te geven. Voor een volledig plan van aanpak is een analyse noodzakelijk van de huidige voorzieningen en de behoeftes van de medewerkers.

Leefstijl Beweging

Hoe fitter de medewerkers zijn hoe makkelijker ze de werkzaamheden uitvoeren. Van de medewerkers van BedrijfX voldoet 78.8% niet aan de NNGB en 74.8% niet aan de fitnorm. Het doel voor elke organisatie en met name voor de zware beroepen is in onze visie dat het streven hierbij moet zijn dat alle medewerkers aan beide normen voldoen. Er is voor de medewerkers van BedrijfX dus nog veel mogelijkheid tot verbetering. Als werkgever is er de mogelijkheid om medewerkers te stimuleren tot een actievere leefstijl. Actieve promotie van gezond beweggedrag richting de medewerkers zal er voor zorgen dat meer medewerkers actiever worden en zodoende beide normen gaan halen. Als de medewerkers voldoen aan zowel de NNGB en de fitnorm is de kans op klachten in het dagelijks leven en werk gerelateerde klachten kleiner. Goed gedrag vanuit de leidinggevendenden is een goede manier om tot betere resultaten te komen. Daarnaast zijn veel succesvolle interventies op het gebied van beweging ingericht op het eigenaarschap van de medewerkers. Teamdoelen en competities tussen teams en afdelingen kunnen zorgen voor een grotere stimulans. Als werkgever dient u wel



op te passen dat deelname altijd vrijblijvend is en dat collega's elkaar in hun waarden laten indien ze niet wensen deel te nemen.

Daarnaast is het vaak raadzaam om als bedrijf toe te gaan werken aan een groot evenement in de eigen gemeente, zoals de Asselbergs & Klinkhamer Bedrijvenloop bij de Van Oers Marathon Brabant.

Roken

Bij de medewerkers van BedrijfX geeft 36.4% aan (af en toe) te roken, hetgeen veel hoger is dan op basis van de Benchmark mag worden verwacht. Mensen die niet roken hebben minder kans op hart- en vaatziekten en verschillende soorten kanker en voelen zich vaak fitter en energiever. De beslissing om te stoppen met roken is echter niet af te dwingen. Wel kan er actief worden gewezen op de voordelen van het stoppen met roken voor de gezondheid en voor de portemonnee. Daarnaast kan het rookbeleid om de gebouwen van BedrijfX heen strenger worden zodat het roken als een interne last wordt gevoeld door de individuele medewerker. Cursussen stoppen met roken kunnen bijdragen aan het aantal medewerkers dat daadwerkelijk stopt met roken.

Voeding

Bij BedrijfX voldoet 90.9% niet aan de groentennorm en maar liefst 90.9% niet aan de fruitnorm. De voordelen van goede voeding zijn er in overmaat. Het blijkt ook vaak dat mensen niet expres te weinig groenten en fruit eten, maar dat ze er door meerdere factoren niet aan toe komen. Een kantine die goed voedsel prominent laat zien zorgt er vaak al voor dat mensen gezonder gaan eten. Indien medewerkers eten krijgen i.v.m. bv. overwerk dient dit uitgebalanceerd en gezond te zijn. Het gratis aanbieden van fruit op plekken waar de medewerkers langskomen (bv. bij de koffieautomaat) zorgt er voor dat medewerkers makkelijker voldoen aan de norm van twee stuks per dag. Daarnaast kunnen cursussen over hoe je makkelijk gezond kan eten er aan bijdragen dat mensen voldoen aan alle normen omtrent voeding. Voor de extremere gevallen is het handig om een diëtist in de hand te nemen. Dieetadvies door een diëtist of voedingsvoorlichting door een diëtist wordt tot 3 uur per kalenderjaar vergoed vanuit de basisverzekering. Veel diëtisten zijn zzp'ers die zelfs in externe gebouwen plaats willen nemen. Bij goede afspraken is het dus mogelijk om een diëtist in huis te halen zonder dat dit de organisatie iets kost.

Slaapgedrag

Van de medewerkers van BedrijfX geeft 21.2% aan dat ze minder dan 6 uur slapen. Daarnaast geeft 60.6% aan tussen de 6 en de 8 uur per nacht te slapen. Deze groepen lopen een verhoogd risico op slaapgebrek. Slaapgebrek kan o.a. komen uit stress op het werk of een slecht slaappatroon. Voor beide factoren zijn verschillende workshops in elkaar te zetten die de oorzaak van het slaapgebrek aan kunnen pakken. Het belangrijkste hierbij is voornamelijk informatieverstrekking en zorgen dat mensen hun attitude omtrent slapen veranderen. Daarnaast kunnen apps, zoals de slaap lekker app van VGZ, helpen bij het verbeteren van het slaappatroon. Actieve stimulering op het gebruik van zo'n app kan helpen aan het verminderen van het eventuele slaapgebrek.



Risico's op het werk

51.5% van de medewerkers werkt te veel achter een beeldscherm. Daarnaast geeft 18.2% aan dat het beeldscherm niet optimaal staat opgesteld, 48.5% heeft geen optimale instellingen van de bureaustoel, 54.5% heeft geen optimaal in te stellen werktafel. Als mensen op een onjuiste manier achter een beeldscherm werken stijgt het aantal klachten en uitval door KANS-klachten. Het gericht informatie verstrekken over hoe de werkplek ingericht dient te worden en werkplekonderzoeken door coaches kan er voor zorgen dat deze klachten afnemen of verdwijnen. Het is daarom aan te raden om de werkplekonderzoeken toegankelijk te maken voor iedereen en/of het promoten van deze werkplekonderzoeken indien ze er al zijn. Daarnaast is het wenselijk als de medewerkers van BedrijfX zelf snel en gemakkelijk aan de informatie kunnen komen over de juiste inrichting van de werkplek. Hiermee kunnen ze ook de eventuele werkplek thuis goed inrichten. Daarnaast is het een optie om alle medewerkers verplicht deel te laten nemen aan een werkplekonderzoek, waar de onderzoeken nu veelal vrijblijvend zijn bij de meeste bedrijven.

KANS

KANS (Klachten Aan Nek en Schouder) is een verzamelnaam voor klachten en aandoeningen die voorkomen in nek, bovenrug, schouder, boven- of onderarm, elleboog, pols of hand. KANS is voorheen vaak aangeduid als RSI (Repetitive Strain Injury). Sinds 2004 is deze term vervangen door KANS of CANS (in het Engels). De klachten worden doorgaans veroorzaakt door het frequent herhalen van korte bewegingen, een statische houding of een combinatie van beiden. De gezondheidsklachten bestaan uit het regelmatig of langdurig last hebben van pijn, tintelingen, een doof gevoel en/of stijfheid. De klachten maken het moeilijk om bepaalde handelingen uit te voeren, waardoor productieverlies of ziekteverzuim kunnen ontstaan. KANS komen veel voor op het werk, vooral binnen beroepen waar de spieren van nek, schouders en armen blootgesteld worden aan langdurige ononderbroken spieractiviteit zoals beeldschermwerk, lopendebandwerk, schoonmaakwerk en werk in de medische sector. 21.9% zit in de risico zone met betrekking tot de werktijden achter een beeldscherm. Het nemen van micropauzes tijdens het werk bevordert de doorbloeding van de armen en nek en daarmee het herstel tijdens het werk. Daarnaast kan regelmatig overwerken sneller leiden tot werkbelasting en is daarmee een risicofactor voor het ontstaan van KANS. Daarnaast geeft 34.4% aan de ze niet volledig op de hoogte zijn van de correcte werkwijze tijdens de werkzaamheden. Voorlichting van medewerkers over gezond beeldschermwerk draagt bij aan het bereiken van een gezonde werktechniek. Afwisseling van werkhouding is van groot belang, zo ook afwisselen met rek- en strekoefeningen om de doorbloeding te stimuleren. 62.5% geeft aan verhoogde werkdruk te ervaren. KANS klachten (klachten aan nek en schouder) gaan vaak samen met een hoge werkdruk en een hoog werktempo. Bij deadlines en een hoge werkdruk ligt de focus minder op een juiste houding en hierdoor nemen de KANS klachten vaak toe. Ook regelmatig gestoord worden door collega's, telefoon etc. kost tijd en doorbreekt de concentratie, waardoor de werkdruk toeneemt. Een arbeidscoach die zowel de werkwijze als omgang met elkaar en omgang met de werkplek op de werkvloer kan uitleggen kan een waardevolle investering zijn. Zorg er daarnaast voor dat alle medewerkers weten waar ze de benodigde informatie kunnen vinden. Het installeren van software die hierbij helpt kan ook een meerwaarde zijn.



Fysieke componenten

Lichaamssamenstelling, bloeddruk, cholesterol en glucose

57.3% van de medewerkers heeft een te hoog BMI, 57.9% heeft een te hoog vetpercentage. Deze componenten vallen allemaal in de categorie overgewicht. Daarnaast heeft 43.8% een verhoogde bloeddruk en 56.4% een te hoog cholesterolgehalte in het bloed en 38.6% heeft een te hoge glucosewaarde in het bloed en 28.1% een verlaagde HDL waarde in het bloed. Goede voeding, voldoende beweging, voldoende slaap en minder stress kunnen er allemaal bij helpen om deze risicofactoren naar te verbeteren. Een actieve benadering vanuit de leiding om hieraan iets te doen of om als groep hierin iets te gaan doen is een wenselijk stap om deze risicofactoren te verbeteren. Heranalyse in de vorm van een uitgebreid statistisch rapport behoort tot de mogelijkheden om de grootste boosdoeners te achterhalen omtrent de negatieve uitslagen op het gebied van lichaamssamenstelling, bloeddruk, cholesterol en glucose. De tips bij beweging en voeding dragen ook bij aan positieve uitkomsten op deze onderdelen.

Visus

9.8% van de medewerkers heeft geen voldoende zicht op beeldschermafstand. Actieve promotie omtrent beeldschermbrillen zorgen er voor dat personen deze meer gaan dragen en minder vermoeid worden van het werken achter een computer, werkzaamheden die veelvuldig voorkomen in de werkzaamheden bij BedrijfX.



Ter afsluiting

Vitaal Lab heeft het Preventief Medisch Onderzoek bij BedrijfX als zeer plezierig ervaren. Wij hopen dat deze rapportage BedrijfX verder op weg kan helpen naar een Gezonde en Vitale organisatie. Vitaal Lab kan daar bij helpen, indien nodig.

Met vriendelijke groet,
Vitaal Lab



Figuur 9 MH&PL