

# MEEDOEN AAN EEN PREVENTIEF MEDISCH ONDERZOEK

## WAT KUN JE VERWACHTEN

Je hebt je opgegeven om mee te doen aan een preventief medisch onderzoek (PMO). Dit PMO wordt binnenkort op locatie bij jouw werkgever uitgevoerd.



### Wat heb ik als werknemer aan een PMO?

Een PMO helpt je om zo gezond mogelijk aan het werk te blijven. Eventuele problemen die te maken hebben met jouw werk en gezondheid worden snel duidelijk. Beginnende gezondheidsklachten kunnen vaak op tijd worden verholpen voordat het serieuze klachten worden en je misschien niet (goed) meer kunt werken. En wat prettig is: je krijgt persoonlijk advies over jouw gezondheid en werk en jouw leefgewoonten.



### Zo werkt het PMO

- Via de mail heb je een link ontvangen om een account aan te maken in ons systeem Qiek.
- Voor het PMO heb je online de vragenlijst ingevuld. De vitaliteitscoach kan deze inzien en bereidt zich alvast voor op jouw komst.
- Via e-mail krijg je de datum en tijd door waarop je verwacht wordt.
- Bij binnenkomst meet de vitaliteitscoach je lengte, gewicht en bloeddruk.
- Vervolgens wordt met een vingerprik wat bloed afgenomen voor suiker en cholesterol.

We adviseren je om 3 uur voor het onderzoek niets te eten en te drinken. Lukt dit niet dan is dat niet erg; de vitaliteitscoach houdt hier dan rekening mee bij de beoordeling van de resultaten.



De onderzoeken die je daarna krijgt, zijn afhankelijk van het soort werk dat je doet. Zo krijgt een chauffeur bijvoorbeeld een ogentest.



**Ogentest:** neem voor dit onderzoek je (lees)bril mee.



**Longfunctiemeting:** op aanwijzing van de vitaliteitscoach blaas je door een pijpje.



**Gehoortest:** je krijgt een koptelefoon op en je hoort piepjes. Zodra je die hoort, druk je op een knopje.

### Werk je met gewasbeschermingsmiddelen?

Dan wordt er aanvullend bloedonderzoek uitgevoerd. We nemen dan bloed af uit de binnenkant van je elleboog. Dit wordt naar een laboratorium gestuurd voor onderzoek.

### Na afloop van de onderzoeken

Samen met de vitaliteitscoach bespreek je de ingevulde vragenlijst en de uitslagen van de onderzoeken. Uiteraard is er in het gesprek met de vitaliteitscoach volop ruimte om vragen te stellen. Alle uitslagen en adviezen van het PMO komen in jouw persoonlijke account in Giek te staan.

„JE ONTVANGT  
PERSOONLIJK ADVIES„



### Goed om te weten



Je bent in totaal 3 kwartier tot een uur bezig.



Er zijn geen andere collega's met jou in dezelfde ruimte.



Alle informatie blijft privé. Je werkgever krijgt geen individuele uitslagen. Ook als er een groepsrapportage wordt gemaakt, staan hierin alleen geanonimiseerde resultaten.



Je kan zelf je resultaten inzien door in te loggen in het systeem.



Stigas

Woerden | 085 – 0440700, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl