

Preventief Medisch Onderzoek (PMO)

Preventief Medisch Onderzoek (PMO)

Bij een PMO van Bewegen Werkt kan een keuze worden gemaakt uit de onderstaande onderdelen. Het betreft onderdelen die Bewegen Werkt zelf kan organiseren en/of uitvoeren.

1. De Monitor Duurzame Inzetbaarheid

2. Verschillende biomedische onderzoeken en testen

3. Verdiepend onderzoek

1. De Monitor Duurzame Inzetbaarheid

De Monitor Duurzame Inzetbaarheid (MoDI) is een wetenschappelijk onderbouwde methode die de kosten van verzuim beperkt (A. Burdorf 2003). De methode berekent het percentage van het risico dat de medewerkers lopen om langdurig te verzuimen en arbeidsongeschikt te worden. Factoren die als relevant worden geacht om toekomstige uitval te voorspellen en te voorkomen, zijn meegenomen in de vragenlijst (Pohjonen. Occup Med 2001;51). Standaard zijn de volgende vragensets opgenomen in de MoDI:

- **Werkvermogen**
 - Huidige werkvermogen (fysiek en mentaal)
 - Werkvermogen in relatie tot de eisen van het werk
 - Aantal huidige aandoeningen
 - Inschatting beperking werkuitoefening door aandoeningen
 - Ziekteverzuim gedurende de afgelopen 12 maanden
 - Eigen prognose werkvermogen over 2 jaar
 - Vitaliteit
- **Arbeidsomstandigheden**
 - Zelfstandigheid in het werk, Afwisseling in het werk,
 - Werktempo en werkhoeveelheid, Fysieke belasting,
- **Leefstijl**
 - Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning (BRAVO)
- **Body Mass Index (BMI)**
- **Productiviteit op het werk**

Daarnaast kunnen aanvullende vragensets worden toegevoegd, zoals: werkbeleving, werktevredenheid, Leader Member Exchange, bevlogenheid, emotionele werkbelasting. Een volledig overzicht van aanvullende vragensets kunt u opvragen bij Bewegen Werkt. Naast de aanvullende modules is het ook mogelijk om maatwerkvragen toe te voegen.

De MoDI resulteert voor de medewerker in een individuele rapportage die aanleiding kan zijn om een aanvullend onderzoek te doen (zie punt 3). De MoDI resulteert voor de opdrachtgever in een groepsrapportage met relevante managementinformatie over de genoemde factoren en de eventuele samenhang daarvan. Er worden aanbevelingen gegeven op organisatie-, functie- en/of afdelingsniveau om het werkvermogen te verbeteren of te behouden.

2. Biomedische onderzoeken en testen

Zien en horen

- Een zichttest Meting van de gezichtscherpte vanaf 3 afstanden. Sommige mensen hebben voor de brandpuntafstand bij beeldscherm gebruik (55-60 cm) een bril nodig. In die gevallen wordt een beeldschermbril aanbevolen.
- Een gehoortest Het audiogram laat zien of men (beginnende) gehoorschade heeft opgelopen. Bijv. als gevolg van te zware geluidsbelasting

Bloedwaarden

- Een bloedonderzoek naar cholesterol en glucose Een teveel aan cholesterol in het bloed kan zich gaan afzetten tegen de wanden van de bloedvaten, waardoor deze langzaam dichtslibben. Een hoge glucosewaarde kan wijzen op het bestaan van diabetes en is aanleiding voor nader onderzoek.
- Bloeddrukmeting De bloeddruk wordt altijd weergegeven in twee getallen. Het eerste getal is de bovendruk. Het tweede getal is de onderdruk. Een hoge bloeddruk is een belangrijke risicofactor met betrekking tot hart- en vaatziekten.
- Adviesgesprek over de bloedwaarden De waarden op de bloedtesten en de bloeddrukmeting kunnen worden besproken met de medewerker. Dit leidt tot een advies.

Overgewicht

- Bepaling mate van overgewicht (BMI) Met een meting van lichaamslengte- en gewicht wordt de Body Mass Index (BMI) bepaald. De BMI geeft een indicatie voor de mate van overgewicht
- Vetpercentage Het vetpercentage wordt berekend aan de hand van huidplooiemetingen op vier verschillende plaatsen. Met de kennis van het vetpercentage en de BMI kan een advies worden gegeven om al dan niet tot gewichtsreductie te komen.
- Tailleomvang Aanbevolen door het voedingscentrum. Een taillometing is een betrouwbaarder meting dan een vetpercentagemeting. Deze test zegt iets over de plaats waar de extra kilo's in je lichaam zitten.

Hart- en longen

- Bepaling energetische belastbaarheid middels een fietstest (submaximaal) Door 6 minuten arbeid te verrichten op een testfiets wordt de maximale zuurstofopname gemeten. Dit is een maat voor het cardio-vasculaire uithoudingsvermogen.
- Een longfunctietest De capaciteit van de longen wordt gemeten met een blaastest met de spirometer. Deze bepaalt de maximale uitstroomcapaciteit die de medewerker kan uitoefenen. De test geeft een indicatie van de mate van elasticiteit van het longweefsel en daarmee van de longfunctie
- Een hartfilmpje Tijdens een elektrocardiogram (ECG) wordt het elektrisch stroomverloop door het hart zichtbaar. Hiermee wordt (het risico op) hartfalen, hartinfarct, angina pectoris, hartritme- en geleidingsstoornis bepaald. De ECG wordt op afwijkingen beoordeeld door een cardioloog.

HRV-meting

Stress kan zichtbaar worden gemaakt in door het meten van het hartritme patroon. Na de eerste meting heeft de coach een aantal ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Door deze korte training is het mogelijk de coherentie van het hartritme te verbeteren. Het resultaat van de ontspanningsoefening wordt zichtbaar gemaakt tijdens de tweede meting.

Overige fittesten

- Sit & reach test Met deze test wordt de bewegelijkheid van de onderrug en de hamstrings gemeten.
- Schouderlenigheid Met een lenigheidstok wordt de mobiliteit van de schoudergordel gemeten.
- Buikspiertest Door gedurende 1 minuut crunches uit te voeren, wordt de buikspierkracht beoordeeld

Fysieke functionele belastbaarheid

- Bepaling van de tilcapaciteit Met de tiltest voor dynamisch tillen wordt op een geprotocolleerde wijze het maximale gewicht bepaald dat de medewerker veilig kan tillen. Hierbij kunnen tilhoogtes aangepast worden aan de functie.
- Vingervaarigheid Met vier vingervaarigheidstesten worden fijnmotorische vaardigheden gemeten waarbij de bewegingen van handen, vingers en armen een rol spelen. Score's worden gegeven van vier testen: werken met de rechterhand, werken met de linkerhand, werken met beide handen tegelijk en een samengestelde taak.
- Knijpkracht Met een handdynamometer wordt de isometrische kracht van uw hand- en onderarmspiers gemeten.
- Arm- en schouderkracht Met een dynamometer wordt de kracht van bovenarmspiers (m.n. de biceps) en schouders gemeten.
- Hoge schroeftest Bij deze test gaat het om de beoordeling van de snelheid van het werken met de handen en vingers in combinatie met bovenhands werken.

Physical Activity Readiness Questionnaire

Om inzicht te krijgen in eventuele medische contra-indicaties voor fysieke belastende testen (inspanning als de fiets-, de buikspier-, de til, de arm- en schouderkrachttesten) wordt de PAR-Q vragenlijst ingezet. Dit is van belang in het kader van een veilige afname.

Individueel rapport en advies

Iedere medewerker krijgt aan het eind van het PMO een individueel rapport uitgereikt met daarop de testuitslagen. Op basis hiervan vindt een adviesgesprek plaats ten aanzien van direct te constateren gezondheidsrisico's. Eventueel benodigde acties worden aanbevolen.

Overig

Overige biomedische onderzoeken of testen die nodig zijn in het kader van specifieke blootstelling aan (arbeids)risico's kunnen worden aangevraagd. De meeste van deze onderzoeken zal Bewegen Werkt uitvoeren met een externe deskundige. Een voorbeeld in urine onderzoek. Dit kan plaatsvinden in het kader van blootstelling aan bijv. oplosmiddelen (risico op OPS), maar ook in het kader van een beoordeling van de nierfunctie.

Maatwerk

De keuze voor biomedische onderzoeken en testen is afhankelijk van beroepsrisico's zoals vastgesteld in de RI&E en van specifieke wensen van de organisatie. Ook kunnen uitslagen op de MoDI aanleiding zijn om een verdiepend onderzoek te doen. De keuze voor de onderzoeken en testen betreft derhalve maatwerk, waarvoor Bewegen Werkt op aanvraag een op maat offerte kan verzorgen. Naast de gevonden risico's zijn het aantal te onderzoeken medewerkers en de organisatievorm belangrijke bepalende factoren.

3. Verdiepend onderzoek en vervolg

De adviseur die het individuele rapport met de medewerker bespreekt na uitvoering van het PMO geeft op basis van een tweetal keuzecriteria aan voor welk vervolg de medewerker in aanmerking komt. De keuzecriteria zijn:

- De score op het onderdeel 'Werkvermogen' in de MoDI
- De score op de biomedische onderzoeken en testen die duiden op gezondheidsrisico's

Op basis van deze scores zijn vier categorieën te onderscheiden, waarop de daarbij beschreven vervolgvormen mogelijk zijn:

1. Een gunstige score op werkvermogen en een laag risico op gezondheidsproblemen.
De adviseur wijst de deelnemer op het belang van het onderhouden van de gezondheid en inzetbaarheid. Hierbij kan aangesloten worden bij eventuele activiteiten van de organisatie gericht op gezondheid. De adviseur is daartoe informatief en wervend.
2. Een gunstige score op werkvermogen en een verhoogd risico op gezondheidsproblemen.
Afhankelijk van het gezondheidsrisico vindt er meestal een verwijzing plaatsvinden naar de huisarts of bedrijfsarts. Indien dit wordt aangeboden door de werkgever kan daarnaast ook verwezen worden naar een leefstijltraining (bij een verhoogd risico op hart- en vaatziekten) of naar een lichamelijk onderzoek (bij klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat).
3. Een ongunstig score op werkvermogen en een laag risico op gezondheidsproblemen.
In deze situatie wordt verwezen naar een aanvullend onderzoek om de reden van het verminderde werkvermogen te achterhalen.
4. Een ongunstig score op werkvermogen en een verhoogd risico op gezondheidsproblemen.
In deze situatie is het vervolg niet eenduidig. Indien duidelijk is dat het verminderde werkvermogen gerelateerd is aan het verhoogde gezondheidsrisico, dan zal er afhankelijk van het gezondheidsrisico verwezen worden naar de huisarts of bedrijfsarts. Indien dit wordt aangeboden door de werkgever kan daarnaast ook verwezen worden naar een leefstijltraining of naar een lichamelijk onderzoek. Indien de relatie met gezondheidsrisico's niet gelegd kan worden, wordt verwezen naar een aanvullend onderzoek.

Aanvullend onderzoek

Medewerkers met een verminderd werkvermogen hebben een hoger uitvalrisico. Een slechte (rode) score op werkvermogen geeft 90% kans om in de komende twee jaar langdurig uit te vallen. Deze groep wordt bij voorkeur opgeroepen voor een aanvullend onderzoek. Het doel is het bepalen van de reden van het verminderde werkvermogen en te komen tot een plan van aanpak met als doel: voorkomen van uitval en verhogen van de inzetbaarheid. Concrete stappen die zullen leiden tot herstel van werkvermogen worden aangegeven in de individuele rapportage. Bij minimaal 15 deelnemers wordt een anoniem managementrapport gemaakt.

Lichamelijk onderzoek

Bij (vermeende) problemen aan het houdings- en bewegingsapparaat kan besloten worden een lichamelijk onderzoek uit te voeren. Dit wordt uitgevoerd door een fysiotherapeut en is gericht op het vinden of uitsluiten van lichamelijke beperkingen of stoornissen. Bij problemen kan een verwijzing plaatsvinden naar het (para)medisch circuit of naar gerichte interventies.

Consult bedrijfsarts

Bij medewerkers met afwijkende testresultaten kan een bedrijfsarts worden ingezet. De bedrijfsarts zal de resultaten toelichten. De medewerker heeft de mogelijkheden om vragen te stellen. Het consult zal in de meeste gevallen leiden tot een verdiepend inzicht in de gevonden problematiek. Op basis daarvan kan tot een adequate vervolgstap besloten worden.

Bewegen Werkt

Welnalaan 5

7523 NG Enschede

+31 (0)53 477 66 46

info@bewegenwerkt.nl

bewegenwerkt.nl