

BELANGRIJKSTE RESULTATEN

Van de **PMO's** uit de Hellende Daken sector

Uitgevoerd in de periode oktober 2023 t/m maart 2024

Inclusief advies, gericht op de resultaten! 💡

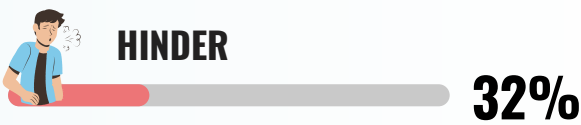
2023
2024

FYSIEKE BELASTING EN KLACHTEN



66% van de deelnemers ervaart fysieke klachten met name in nek/schouders, rug, armen/handen en benen/voeten.

Volgens 63% komen fysieke klachten soms tot altijd door het werk. Met tillen/dragen en bukken, word het meeste belasting ervaren.



32% geeft aan dat de fysieke klachten soms tot altijd hinderen op werk.

Stimuleer ergonomisch werken!

Vermijd langdurig achtereen belastende werkzaamheden en zorg voor taakrotatie waar mogelijk. Geef aandacht aan ergonomisch werken tijdens een teamoverleg, dagstart of toolbox.

Heeft je medewerker last van fysieke klachten?

Bied een werkplekonderzoek aan via de pilot 'Aan de slag met je gezondheid!'.

LEEFSTIJL



van de deelnemers geeft aan dat een andere leefstijl de gezondheid kan beïnvloeden.

Er wordt het slechtst gescoord op:

- Bewegen en voeding
- Hierna volgen: alcohol inname, ontspannen, slapen en roken

Medewerkers willen aan de slag met **afvallen, meer sporten, stoppen met roken, minder snoepen, meer groente/fruit, minderen met alcohol en ontspanning/slaap**

Leefstijlcoaching

De resultaten uit het medisch onderzoek kunnen worden verbeterd door middel van leefstijl verandering. Zorg voor individuele ondersteuning bij gedragsverandering op het gebied van leefstijl.

Bied leefstijlcoaching aan via de pilot 'Aan de slag met je gezondheid'

MEDISCH ONDERZOEK



66% van de deelnemers heeft een te hoog BMI (overgewicht).

Hiervan heeft 13% een ernstig verhoogd BMI



Hiervan heeft 30% een ernstig vergrote buikomvang.



38% scoort slecht op cholesterol ratio. Dit is de verhouding tussen LDL en HDL-cholesterol en geeft een indicatie voor het risico op hart- en vaatziekten.



20% loopt hoog risico op hart- en vaatziekten, 3% zeer hoog risico.



50% heeft een (licht) verhoogde bloeddruk.

GEHOOR



21% van de deelnemers heeft afwijkend gehoorverlies.

30% heeft mogelijk last van beroepshardhorendheid. **Schadelijk geluid** op het werk kan leiden tot beroepshardhorendheid (volgens richtlijnen NCvB).



Gehoorbescherming

Benadruk bij medewerkers het belang van gehoorbescherming en zorg dat dit altijd voldoende aanwezig is.



BELANGRIJKE ADVIEZEN

Er is werk aan de winkel! Duurzaam inzetbare medewerkers zijn de verantwoordelijkheid van werkgever en medewerker. Ga samen aan de slag met onderstaande adviezen, voor gezonde en gelukkige medewerkers.

Wist je dat een langdurig zieke medewerker al snel €250,- tot €400,- per dag kost? Neem bovenstaande dus serieus en ga aan de slag!



1 DEEL DEZE INFOGRAPHIC MET JE MEDEWERKER(S)

- Deel de infographic tijdens een toolboxmeeting of teamoverleg. Of gebruik de Infographic om persoonlijk in gesprek te gaan met je medewerker over duurzame inzetbaarheid.

2 GA IN GESPREK MET JE MEDEWERKER(S) OVER HUN DUURZAME INZETBAARHEID

- Creëer een veilig omgeving en open gesprekscultuur, waarin je medewerker zich gehoord en vertrouwd voelt om in gesprek te gaan.
- Vraag je medewerkers (minimaal eens per jaar) hoe het gaat op het gebied van leren en ontwikkelen, gezonde leefstijl en hun loopbaan én waar ze hulp bij kunnen gebruiken.
- Zorg ervoor dat leidinggevendenden deze gesprekken goed kunnen voeren.

3 STIMULEER HET PMO BINNEN JE BEDRIJF

- Stimuleer deelname aan het PMO bij je medewerkers. Juist ook preventief en op jonge leeftijd, als medewerkers nu nog nergens last van hebben.
- Vraag de digitale PMO afbeeldingen op bij het secretariaat van de Hellende Daken en verstuur deze per Whatsapp of mail naar je medewerker(s).

4 BESTEED ACTIEF AANDACHT AAN EEN GEZONDE LEEF- EN WERKSTIJL

- Stimuleer ergonomisch werken. Wijs je medewerkers op de e-learning Fysieke werkbelasting op de Hellende Daken Academy.
- Benadruk het belang van gehoorbescherming.
- Stimuleer sporten, bewegen en ontspanning. Zodat de fysieke belastbaarheid (fitheid) hoog is.
- Bied kosteloos een leefstijlcoach of werkplekonderzoek aan uit de pilot 'Aan de slag met je gezondheid!'.

5 STIMULEER SCHOLING EN ONTWIKKELING

- Zorg voor leer- en ontwikkelmogelijkheden en daag medewerkers uit om zelf met initiatieven te komen op het gebied van leren en ontwikkelen.
- Wijs medewerkers op de e-learning mogelijkheden via www.hellendedaken-academy.platform.co.nl.

6 GEEF HET GOEDE VOORBEELD

- Goed voorbeeld doet volgen! Als je een gezonde medewerker wilt, die nog tot het pensioen vitaal het werk kan uitvoeren, zul je als werkgever en leidinggevende het goede voorbeeld moeten geven.

Neem voor vragen contact op met de Hellende Daken via info@hellendedaken.nl of 085-4899050

De medewerkers die reeds hebben deelgenomen aan het PMO, bedanken wij hartelijk voor hun deelname! Zij dragen hiermee bij aan een sector waarin de gezondheid en vitaliteit van medewerkers bovenaan de agenda staat.